

フシふれ大正

令和6年
10.1発行

生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくり、地域での支えあい活動を応援します！

公園に出かけよう

過ごしやすい気候になる秋。健康づくりのチャンスですよ！運動に、お散歩の休憩ついでに・・・近くの公園を散策してみませんか？

この他にも実施している場所があればお知らせください(^^)/

ラジオ体操に参加しよう



泉尾上公園
毎週火・金曜 11時～



千林橋公園
毎週金曜 11時～



南恩加島公園
毎朝6時30分～

ベンチで休憩



三軒家公園

藤棚に実が・・・！



トラを探してね



鶴町北公園

ノウゼンカズラの
花が色鮮やか

健康器具で運動

鶴町北公園



背すじが伸びて
気持ちいい～



腰をひねって
ストレッチ



南恩加島公園にもあります

北村南公園



腕の筋力アップに
(無理のない範囲で！)



★場所は裏面の地図をチェック！

今回紹介した公園の場所はこちら



頭の体操でひといき…♪

童謡の歌詞を思い出して答えましょう

①『たき火』では、どんな風がふいている？

②『海』では、何かのぼって、何がしずむ？

③『みかんの花が咲く丘』では、海の遠くかすんで見えるものは何？ ()

垣根の垣根の曲がり角～♪
()

海は広いな大きいな～♪
() ()

みかんの花が咲いている～♪

社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会
(大正区ふれあい福祉センター内)

〒551-0013 大正区小林西1-4-13

☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687

✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp

開館日時：平日 9:00～19:00

土曜 9:00～17:30 (日・祝休み) ホームページ ライン

友だち登録を!

