

(活動類型：通所) 団体名：宮ノマエストロ (泉区)



◆活動名：エンジョイエイジング

毎週日曜日 9:45~12:45 参加費 1,000円 (ランチ付き)

エンジョイランチ

毎週木曜日 弁当配達 700円 (配達料含む)



🌸 エンジョイエイジング 🌸

～アンチエイジングからエンジョイエイジングへ！

●プログラム●

- 9:45~10:10 健康チェック
- 10:10~11:10 回想法
- 11:10~12:00 アクティビティ(週替わりプログラム)
- 12:00~12:45 ランチタイム 🎵

【ゲーム】



【チェアヨガ】



●参加費：1,000円
(ランチまたは弁当付き)

🍰 エンジョイランチ 🍰

地域の旬の野菜たっぷりの美味しいお弁当をお届けします！！

●毎週木曜日 配達
●700円 (配達料含む)



★団体からのコメント☆彡

同じ地域に住む仲間と、ゆっくり体を動かしながら交流できる時間です。
ちょっとした会話が心をほぐし、続けるほどに新しいつながりが生まれます。
気軽に参加できる、あたたかい居場所です。



【活動の様子ははこちらから】