

テーマカフェ

# 70代から始める！

## 地域で元気に暮らすコツ

こんなお悩み  
ある方はぜひ！

- ✓ 一人で過ごす時間が増えて  
ちょっとさみしい...
- ✓ 最近体力や筋力の  
衰えを感じる...
- ✓ 外に出る機会が  
少なくなってきた...
- ✓ 自分に合った  
活動を知りたい！
- ✓ 生活にちょっとした  
刺激や変化が欲しい！

開催日

6/26(木)  
14:00 ~ 15:30

無料

先着

20名

対象

どなた  
でも

### カラダとココロ動かしていますか？

地域で元気にいきいきと過ごすためには、  
ちょっとした活動や人とのつながりが  
とても大切です。

今回は、地域でできる吹田市の取り組みや、  
市民公益活動団体の紹介をしながら、  
皆さんとおしゃべりを楽しむ時間も作ります。

新しい“生きがい”の種が見つかるかも？！  
ぜひお気軽にお越しください♪

会場 &  
申込先

ラコルタ（吹田市立市民公益活動センター）

吹田市津雲台1-2-1  
千里ニュータウンプラザ6階  
（阪急 南千里駅 直結）

☎ 06-6155-3167

お申込みはこちら

