



お寺は昔も今もみんなの居場所、朝早くから毎日開いています。
ヨガは経絡というツボを刺激しながら気持ちよいストレッチとともに
一回のレッスンで一つのポーズを習得します
認知症予防体操は笑い声がたえず、汗もかく、とっても楽しい健康タイムです。お線香の香りがほのかに漂う
のもお寺ならではの癒しです。ぜひお気軽に見学にいらしてください。

【グループ名称】ほんせんじ

【開催場所】本門佛立宗 本泉寺 佛立会館2階

【連絡先】06-6723-0846

【Eメール】buddhist_sono@yahoo.co.jp

【対象者】事業対象者・要支援1、2の方 市外後期高齢者 一般の方

【開催日時】ヨガ：毎週火曜日午前9時半～11時半

認知症予防体操：第1第3金曜日 第2第4水曜日 午前9時半～11時半

【利用料】ヨガ：総合事業対象者100円（ケアプラン要） 後期高齢者500円 一般800円

体操：総合事業対象者100円（ケアプラン要） それ以外 200円

【必要なもの】ヨガ：ヨガマット 五本指ソックス 動きやすい服装（パンツスタイル）

体操：水分 滑りにくい靴下か上履き

お寺の門はくぐりにくい、敷居が高いという声を聞いてお寺の改築をして
門も敷居もなくしました（笑）入りやすくなったお寺で若返り、アリです！

お寺は死んでからお世話になるところではありません。

ほんせんじの寺活で健康寿命をのばしましょう。

【開催場所を管轄している地域包括支援センター】

地域包括支援センター アンパス東大阪

〒578-0943 東大阪市若江南町3-7-7

TEL 06-4307-0165 FAX 06-4307-0444

ご興味のある方は、上記の連絡先又は地域包括支援センターに
「つどいサービスのことで・・・」とお電話ください！