

元気健幸教室

ストレッチ体操や筋力アップ体操、介護予防の講話（運動・栄養・口腔・認知症）を行う教室で、1回90分間行います。

○実施期間

平成30年12月～平成31年3月の間の12回コース

○会場・日時

【午前の部】

10時30分～12時（受付 10時～）

【午後の部】

14時30分～16時（受付 14時～）

会場	日時	定員
愛仁会リハビリテーション病院	月曜日午後	50名
富田老人福祉センター（Tel 694-7212）	火曜日午前	50名
郡家老人福祉センター（Tel 685-0479）	火曜日午後	50名
山手老人福祉センター（Tel 685-4656）	水曜日午前	30名
春日老人福祉センター（Tel 671-7872）	水曜日午後	50名
高槻センター街ビル	木曜日午前	50名

○対象

高槻市に居住する65歳以上の方

○内容

「高槻ますます元気体操」の実践と、介護予防の講話（運動・栄養・口腔・認知症）

○参加費

無料

○応募方法

1. 応募期間 ・平成30年11月5日（月）～24日（土）
2. 応募場所 ・参加希望会場の老人福祉センターに直接又は電話でご応募ください。
・参加希望会場が愛仁会リハビリテーション病院又は高槻センター街ビルの場合は、いずれかの老人福祉センター又は長寿介護課（Tel 674-7881）に直接又は電話でご応募ください。

○注意事項

1. 応募はお一人様1回です。他の老人福祉センター等との複数応募は、ご遠慮ください。
2. 応募者多数の場合は、抽選を行います。
3. 当選者の決定においては、元気健幸教室の参加が初めてとなる方を優先します。