

介護予防教室

高槻中央地域包括支援センターは、介護予防教室を通して「体をうごかす機会を増やしたい」「自分で体操グループをつくってみようかな」など、様々な皆様のニーズにご協力させていただきます。下記の内容で開催いたしますので、ご参加お待ちしております。

令和6年 7月17日（水）

9：45 受付 10：00～11：25

10：00～10：30

「足からの健康づくり」

講師：株式会社 大持靴店

上級シューフィッター・

店長 大持進一様

10：40～11：25

「いつまでも若々しく♪簡単椅子ヨガ」

講師：理学療法士・

アンビリカヨガインストラクター

岡川晴奈様



場 所：愛仁会リハビリテーション病院3階 ふれあい広場

持ち物：飲み物・動きやすい靴、服装・タオル

健幸パスポート（お持ちの方）※健康パスポートのポイント対象

参加費：無料

定 員：35人（定員になり次第締め切ります）

☆申し込み方法

- ・ 7月2日（火）10時から電話による受付を開始いたします（※切 7月11日 12:00）
- ・ 体調のすぐれない方は無理に参加しないようにしてください
- ・ 当日は申し込みされた方だけの参加となりますのでご了承ください

申込先 高槻中央地域包括支援センター

072-676-9522

月～土 午前9時～午後5時

※愛仁会リハビリテーション病院では受付を行っていません