

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作ってみようかな」など、様々な皆様のニーズにご協力させていただいています。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8月6日（火）

9：45 受付 10：00～11：25

10：00～10：30

「あなたの魅力を引き出す四つ葉のクローバー
～素敵な幸齢者になりましょう～」

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社
管理栄養士 香林美紅様

10：40～11：25

「タオル体操」

講師：リハビリデイサービスセンター
☆genki☆松川店 大久保素子様

場 所：桃園コミュニティセンター

持ち物：飲み物・タオル（汗拭き用、体操用）

動きやすい服装・上靴

健幸パスポート（お持ちの方）

（健幸パスポートのポイント対象）

参加費：無料

定 員：30人 （定員になり次第締め切ります）



☆申し込み方法

- ・7月23日（火）10時より電話による受付を開始いたします（〆切8月1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に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

※桃園コミュニティセンターでは受付は行っておりません