

# 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 10月16日(水)  
9:45 受付 10:00~11:20

10:00~10:30

「唾液を増やして身体の免疫力アップ!!」

講師：歯科衛生士 米澤文子様

10:40~11:20

「いつまでも元気に!! 転倒予防体操」

講師：リハビリディサンスポーツ高槻富田  
沖本克幸様



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

- ・ 10月2日(水) 10時から電話による受付を開始いたします（※切 10月10日 12:00）
- ・ 体調のすぐれない時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のみ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おりません