

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11月5日(火)

9:45 受付 10:00~11:35

10:00~10:40

「血管年齢測定会」

講師：サンドラッグ 薬剤師・管理栄養士

10:50~11:35

「簡単椅子ヨガ～血管美人になろう～」

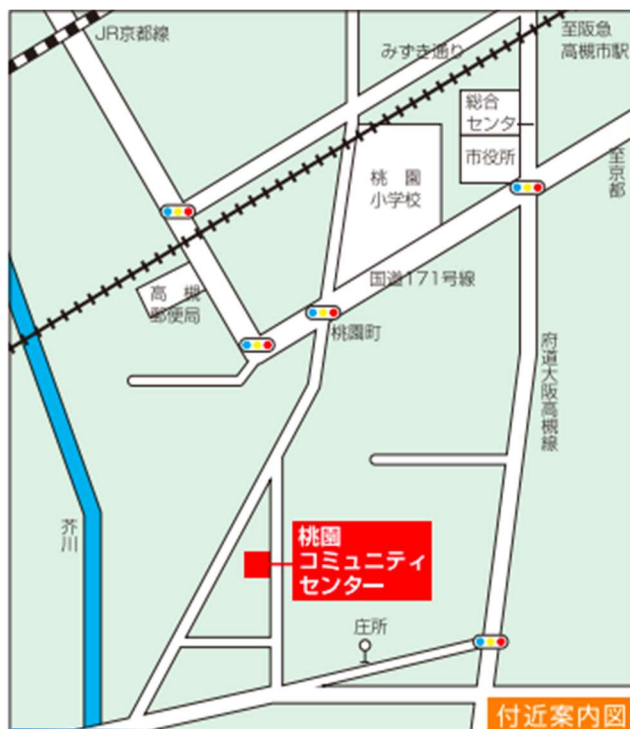
講師：理学療法士・
アンビリカヨガインストラクター
岡川晴奈様

場 所：桃園コミュニティセンター

持ち物：飲み物・タオル・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

- ・10月22日(火)10時より電話による受付を開始いたします(※切10月30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のみ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