

# 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 12月17日(火)  
9:45 受付 10:00~11:25

10:00~10:30

「正しく知って、元気にすごそう、冬の感染対策」

講師：大阪医科薬科大学訪問看護ステーション

JANPU-NP 平田由紀様

10:40~11:25

「運動講座：若見えのポイントは背骨」

講師：LOAFER

代表 上川達矢様

場 所： **如是公民館**

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 (定員になり次第締切ります)



## ☆申し込み方法

- ・12月3日(火) 10時から電話による受付を開始いたします(※切 12月12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

※如是公民館では受付を行っておりません