

# 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7年2月4日（火）

9：45 受付 10：00～11：20

10：00～10：30

「質の良い睡眠とは  
～食事と生活のポイント～」

講師：なの花薬局  
管理栄養士/初級睡眠健康指導士  
柳澤友紀様

10：40～11：20

「いつまでも元気に!! 転倒予防体操」

講師：リハビリデイサンスポーツ高槻富田  
沖本克幸様

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)

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

- ・1月21日（火）10時より電話による受付を開始いたします（※切 1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