

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のみ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