

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7年 3月18日(火)

9:45 受付 10:00~11:25

10:00~10:30

「あなたの腸は絶好チョー!?
～ためないための話～」

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社
管理栄養士 小寺実里様

10:40~11:25

「太極拳風 ストレッチ体操」

講師：リハビリデイサービスセンター☆genki☆松川店
大久保素子様

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)

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

- 3月4日(火) 10時から電話による受付を開始いたします(〆切 3月13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いません