

元気応援くらぶ

高槻中央地域包括支援センターは、講座と体操を通して「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きます。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 11月19日(水)
9:45 受付 10:00~11:20

10:00~10:30

「快腸生活で健幸になろう！」

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

10:40~11:20

「元気、きらめき、ほほえみ体操」

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：愛仁会リハビリテーション病院3階 ふれあい広場

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：35人（定員になり次第締め切ります）

☆申し込み方法

- ・11月5日(水) 10時から電話による受付を開始いたします（※切 11月14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

※愛仁会リハビリテーション病院では受付を行っておりません