

# 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8年1月29日（木）

9：45 受付 10：00～11：25

10：00～10：30

「認知症予防のポイントについて」

高槻中央地域包括支援センター職員

10：40～11：25

「タオル体操」

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：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）

（健幸パスポートのポイント対象）

参加費：無料

定 員：30人（定員になり次第締め切ります）



## ☆申し込み方法

- ・1月15日（木）10時から電話による受付を開始いたします（※切 1月26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