

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 2月17日(火)
9:45 受付 10:00~11:25

10:00~10:30

「地図で地域を見て災害に備えよう」

講師：奈良県立医科大学医学部看護学科
准教授 堀池諒様

10:40~11:25

「笑顔でアロハ！みんなで椅子体操」

講師：リハビリアロハ
理学療法士 石田智子様

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

- ・2月3日(火) 10時から電話による受付を開始いたします(※切 2月12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おりません