

# 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8年 7月15日(水)

9:45 受付 10:00~11:25

10:00~10:30

「熱中症対策」

講師：高槻中央地域包括支援センター 杉山忍

10:40~11:25

「太極拳風 ストレッチ体操」

講師：介護予防運動指導員  
大久保素子様



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

- ・7月1日(水) 10時から電話による受付を開始いたします（※切7月10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いません