

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9月14日（月）

9：45 受付 10：00～11：25

10：00～10：30

「笑いのエクササイズ」

講師：阿武山地域包括支援センター

看護師 金原明美様

保健師 三ツ橋貴恵様

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

理学療法士 浦上眞生様

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

- ・8月31日（月）10時より電話による受付を開始いたします（※切9月9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