

“理学療法士による”

自分でできる健康づくり教室



楽しみながら、介護予防の意識を高めましょう！

	日程	時間	プログラム
第1回	1月12日(金)	午後2時～3時半	オリエンテーション+運動プログラム
第2回	1月19日(金)	午後2時～3時	運動プログラム
第3回	2月2日(金)	午後2時～3時	〃
第4回	2月16日(金)	午後2時～3時	〃
第5回	3月2日(金)	午後2時～3時	〃
第6回	3月16日(金)	午後2時～3時半	運動プログラム+振り返り
第7回	3月30日(金)	午後2時～3時	修了者のつどい

※3月以降も3ヵ月を1クールとした連続講座の開催を予定しています。

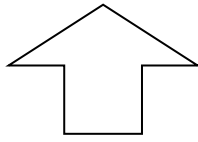
場所

東成区在宅サービスセンター3階 トレーニングルーム

講師

東成区リハビリテーション連絡会 理学療法士

- 対象 区内にお住まいの60歳以上の方で、要介護認定を受けていない方
 - 定員 20名（定員を超えた場合、抽選。抽選後電話にてご連絡いたします。）
 - 参加費 2,500円(1回あたり417円) ※保険料・講師謝礼等に充当します。
 ※第1回目参加時に、1～6回分まとめてお支払いいただきます。
 - 申込み 東成区社会福祉協議会宛て電話・FAX・来館いずれかの方法にてお申し込みください。(FAX・来館の場合、裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。)
- 開始:11月7日(火)
締切:12月22日(金)
- 問合せ **東成区社会福祉協議会(担当:島岡)**
東成区大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター
電話 06(6977)7031 FAX 06(6977)7038



「11月7日」から申込開始!

東成区社会福祉協議会あて FAX06-6977-7038

自分でできる健康づくり教室 参加申込書

ふりがな		年 齢	
氏 名			
住 所			
電話番号			
主治医	あり () / なし	要介護認定	あり / なし
普段の介護予防の取り組みについて	※あてはまるものすべてにチェックしてください。 <input type="checkbox"/> 予防のために歩くことを心がけている <input type="checkbox"/> サークル活動などに参加している <input type="checkbox"/> 地域の集会所などの活動に参加している <input type="checkbox"/> 他の運動教室に通っている <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> していない		

<案内地図>



東成区大今里南 3-11-2 東成区在宅サービスセンター内