

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	10月6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	10月20日(金)	午後2時～3時	運動プログラム
第3回	11月2日(木)	午後2時～3時	〃
第4回	11月17日(金)	午後2時～3時	〃
第5回	12月1日(金)	午後2時～3時	〃
第6回	12月15日(金)	午後2時～3時半	運動プログラム+振り返り
第7回	12月22日(金)	午後2時～3時	修了者のつどい

※10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。)
- 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

締切:9月26日(火)

