

「はつらつシニア教室」 無料体験会の参加者募集！

「いつまでも健康で長生きしたい」「介護が必要になるまでは、自分でできることは自分でしたい」そんな声をよく耳にします。介護保険を使うことなく、いつまでも健康に過ごして頂くため、東成区在宅サービスセンターでは「運動・口腔・栄養」について総合的に学ぶことができる「はつらつシニア教室」を開催しています。

さらに多くの方に介護予防の大切さを知って頂くため、この度体験会を開催することになりました。興味を持たれた方は、ぜひこの機会にご参加下さい。

マシン運動



マット運動



脳トレーニング



- 日 程 平成27年9月4日(金)
- 時 間 午前の部 10時～11時半 / 午後の部 13時半～15時
(どちらか都合の良い時間帯をお選びください)
- 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
(直接エレベーターでお上がり下さい)
- 内 容 介護予防事業についての説明、簡単なストレッチ体操、
脳トレーニングなど
- 参加費 無料
- 参加条件 65歳以上で東成区にお住まいの方
介護保険を利用されていない方
今まで「はつらつシニア教室」に参加されたことがない方
- 申し込み方法 参加条件を必ずご確認ください、電話にてご応募下さい。
* 定員 各15名(先着順)
- 応募締め切り 平成27年8月31日まで



<お申し込み・お問い合わせ先>

東成区社会福祉協議会 (東成区在宅サービスセンター内)

介護予防担当：三浦・山田

電話番号：06-6977-7031 FAX：06-6977-7038