

久宝寺中学校区高齢者あんしんセンター 久宝寺愛の郷

(八尾市地域包括支援センター) (事業者番号: 2705500151)

家族介護教室 1月分

2025年度 第5回

テーマ: 「楽しく終活を学ぶ講座」

講師: 竹中 永健 氏 : 行政書士

竹中行政書士事務所

日時: 2026年1月23日 (金)

10時00分～11時30分

場所: 久宝寺愛の郷 1階地域交流室

久宝寺3丁目15番38号

問い合わせ: 072-990-0337 (先着順、当日参加も可能)

参加費無料、先着20名

概ね65歳以上でどなたでも参加可能

☆ 体調管理を行った上でご参加下さい。

久宝寺中学校区高齢者あんしんセンター 久宝寺愛の郷

(八尾市地域包括支援センター) (事業者番号：2705500151)

介護予防教室 1月分

2025年度 第14回

テーマ：「 筋肉量の測定会 」

～ 両腕・両足・お腹の筋肉量を知って健康寿命をのぼそう ～

* 素足で測定します。

講師：meiji ヤサカ商事 株式会社

日時：2026年1月15日(木)

14時00分～15時30分

場所：久宝寺愛の郷 1階地域交流室

久宝寺3丁目15番38号

問い合わせ：072-990-0337 (先着順、当日参加も可能)

参加費無料、先着20名

概ね65歳以上でどなたでも参加可能

☆ 体調管理を行った上でご参加下さい。