

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 10月分

2025年度 第10回

テーマ：「 椅子で出来る快活体操 」

～ 座って楽しく頭と体を使いましょう！ ～

講師： 藤井 美保 氏： 理学療法士

LIB (リブ) 訪問看護ステーション

日時： 2025年10月15日(水)

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。