

身近な高齢者あんしんセンターで

聞いて得する介護予防の話

6月

介護予防教室

〔高齢者あんしんセンター〕

(八尾市地域包括支援センター)

八尾市では、地域高齢者の身近な相談窓口である「高齢者あんしんセンター(八尾市地域包括支援センター)」で、さまざまな内容の介護予防教室を開催しています。一度、参加してみませんか。※参加時は動きやすい服装、飲み物、タオル等をお持ちください。



八尾市在住の65歳以上の方 申込:6月1日～

日付	時間	テーマ 内容等	開催場所	実施機関名 申込先
6月2日(火)	13時30分から 15時30分	シリーズ①「AIで歩き方を測定！姿勢改善体操」 電話受付 当日まで申し込み可能 動きやすい服装飲み物持参 定員35人電話受付 当日まで申し込み可能	社会福祉会館 2階 集会室 (本町2-4-12)	成法中学校区 高齢者あんしんセンター 長生園 電話:072-991-0182 FAX:072-991-1523
6月19日(金)	13時30分から 15時30分	「脱・フレイル いい汗かこう運動講座」 電話受付 当日まで申し込み可能 動きやすい服装飲み物持参 定員40人電話受付 当日まで申し込み可能	社会福祉会館 2階 集会室 (本町2-4-12)	成法中学校区 高齢者あんしんセンター 長生園 電話:072-991-0182 FAX:072-991-1523
6月2日(火)	13時30分から 15時30分	「おうち体操」 体操 定員30人(申込順)、電話で受付 ※キャンセルの場合、要連絡 上靴・おじゃみ・飲み物持参・動きやすい服装	堤町集会所 1階 (堤町1-7-8)	上之島中学校区 高齢者あんしんセンター スローライフ八尾 電話:072-990-1220 FAX:072-990-1219
6月4日(木)	13時30分から 15時00分	「中村先生のお気軽体操」 6/1(月)より電話で受付。 飲み物持参。定員30名。	山本コミュニティセンター4階 (山本町1丁目8-11)	東中学校区 高齢者あんしんセンター 中谷 電話:072-943-0801 FAX:072-993-5860
6月11日(木)	13時30分から 15時00分	「バルーンと折り紙脳トレ」 6/1(月)より電話で受付。 飲み物と上履き持参。定員30名。	東山本小学校集会所 (東山本町9丁目3-33)	東中学校区 高齢者あんしんセンター 中谷 電話:072-943-0801 FAX:072-993-5860
6月11日(木)	14時00分から 15時30分	「オカリナ演奏で気分転換」 定員 30人(申込順)、電話・来所で受付 ※キャンセルの場合、要連絡 動きやすい服装、飲み物持参	龍華コミュニティセンター 3階 集会室 (南太子堂2-1-45)	龍華中学校区 高齢者あんしんセンター りゆうげ 電話:072-943-0261 FAX:072-943-0267
6月9日(火)	14時00分から 15時30分	「電動車いすについて」 電動車いす試乗会 定員20名程度(当日先着順) 事前予約なし 動きやすい服装、飲み物持参	南木の本東町集会所 (八尾市南木の本2-13-10)	大正中学校区 高齢者あんしんセンター あおぞら 電話:072-948-8222 FAX:072-948-3566

裏へ続く

日付	時間	テーマ 内容等	開催場所	実施機関名 申込先
6月11日(木)	14時00分から 16時00分	「楽しいフラダンス」 フラダンス 定員 15名(当日先着)	緑ヶ丘コミュニティセ ンター (緑ヶ丘1-2)	八尾中学校区 高齢者あんしんセン ター 萱振苑 電話:072-928-7080 FAX:072-928-7080
6月17日(水)	11時00分から 12時30分	「ヨガ体操」 ヨガ 定員 15名(当日先着)	萱振苑東事務所 (萱振町5-10)	八尾中学校区 高齢者あんしんセン ター 萱振苑 電話:072-928-7080 FAX:072-928-7080
6月17日(水)	13時00分から 14時30分	「ヨガ体操」 ヨガ 定員 15名(当日先着)	萱振苑東事務所 (萱振町5-10)	八尾中学校区 高齢者あんしんセン ター 萱振苑 電話:072-928-7080 FAX:072-928-7080
6月11日(木)	14時00分から 15時30分	「おうち体操」 定員20名程(申込順)、電話で 受付 おじやみを持っている方はご持 参ください。 ※キャンセルの場合、要連絡	サポートやお 2階 会議室 (青山町4-4-1 8)	曙川中学校区 高齢者あんしんセン ター サポートやお 電話:072-925-1199 FAX:072-925-1223
6月19日(金)	14時00分から 15時30分	「暑さに負けない体づくり」 熱中症の話 定員15名程(申込順)、電話で 受付 ※キャンセルの場合、要連絡	サポートやお 2階 会議室 (青山町4-4-1 8)	曙川中学校区 高齢者あんしんセン ター サポートやお 電話:072-925-1199 FAX:072-925-1223
6月11日(木)	14時00分～15 時30分	「ポールウォーキング」 運動 定員20人(当日先着順)、申込 不要 ※動きやすい服装、飲み物や 上履き持参	久宝寺愛の郷1階 地域交流室 (久宝寺3丁目15番 38号)	久宝寺中学校区 高齢者あんしんセン ター 久宝寺愛の郷 電話:072-990-0337 FAX:072-990-0338
6月19日(金)	14時00分～15 時30分	「家で、できるストレッチ」 運動 定員20人(当日先着順)、申込 不要 ※動きやすい服装、飲み物や 上履き持参	久宝寺愛の郷1階 地域交流室 (久宝寺3丁目15番 38号)	久宝寺中学校区 高齢者あんしんセン ター 久宝寺愛の郷 電話:072-990-0337 FAX:072-990-0338
6月12日(金)	14時00分から 16時00分	「クロリティ体験会」 「定員20人(申込順)電話・FAX にて受付」 「キャンセルの場合要連絡・ 動きやすい服装・飲み 物、タオル、マスク持参」	曙川東地区第2集會 室 (八尾市曙川東8- 137)	曙川南中学校区 高齢者あんしんセン ター 緑風園 電話:072-949-6670 FAX:072-949-6703
7月2日(木)	14時00分から 16時00分	「転倒防止トレーニング」 「定員20人(申込順)電話・FAX にて受付」 「キャンセルの場合要連絡・ 動きやすい服装・飲み 物、タオル、マスク持参」	刑部地区集會所2階 (八尾市刑部3-29- 6)	曙川南中学校区 高齢者あんしんセン ター 緑風園 電話:072-949-6670 FAX:072-949-6703
6月19日(金)	10時00分から 11時30分	「簡単なリズム体操」 運動 定員20人(申込順)、電話で受 付 ※キャンセルの場合、要連絡 動きやすい服装、軍手・飲み物 持参	グループホームしぎ のさと恩智 1階 地域交流室 (垣内1丁目182)	南高安中学校区 高齢者あんしんセン ター 信貴の里 電話:072-940-5727 FAX:072-968-9832
6月20日(土)	14時00分から 15時30分	「転げない・からだづくり」 専門職からのアドバイス 定員25人(申込順)、電話・来 所で受付 ※キャンセルの場合、要連絡 動きやすい服装、上靴、飲み 物持参	みよし保育園 (太子堂2-3-22)	亀井中学校区 高齢者あんしんセン ター ホーム太子堂 電話:072-996-0262 FAX:072-996-5867