

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

7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:7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
7月10日(金)	14時00分から 15時30分	「ゲーム機器を使って脳トレ」 定員8名(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 ケアマネジメント室 (青山町4-4-18)	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
7月14日(火)	14時00分から 15時30分	「熱中症について」 熱中症についてのお話 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	南木の本東町会 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
7月14日(火)	14時00分から 15時30分	「フレイル予防について」 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
7月15日(水)	14時00分から 16時00分	「河内音頭を踊ろう」 「定員25人(申込順)電話・FAXにて受付」 「キャンセルの場合要連絡・飲み物、筆記 用具、マスク持参」	八尾こころのホスピ タル別館2階 (八尾市天王寺屋6- 59)	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15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
7月15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
7月15日(水)	10時00分から 11時30分	「3輪4輪自転車体験会」 講義 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
7月17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
7月18日(土)	14時00分から 15時30分	「熱中症・水分補給講座」 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