

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

8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:8月3日～

日付	時間	テーマ 内容等	開催場所	実施機関名 申込先
8月15日(土)	14時00分から 15時30分	「栄養に関する講座(フレイル予防)」 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
8月19日(水)	11時00分から 12時30分	「ヨガ体操」 ヨガ 定員15人(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
8月19日(水)	13時00分から 14時30分	「ヨガ体操」 ヨガ 定員15人(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
8月19日(水)	13時30分から 15時30分	「バレーダンサーから学ぶ 脳と身体の体 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	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
8月21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
9月3日(木)	14時00分から 16時00分	「フレイル予防の体力測定」 「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」	刑部地区集会所 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