

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

9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:9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
9月3日(木)	13時30分から 15時00分	中村OTのお気軽体操 9/1(火)8時半より電話で受付。 飲み物持参。定員30人。	山本コミセン 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
9月10日(木)	13時30分から 15時00分	「認知症をぶっとばせ！」 9/1(火)8時半より電話で受付。 飲み物持参。定員30人。	東山本小学校集会所 (東山本町9丁目3-3)	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
9月4日(金)	13時30分から 15時30分	「認知症予防 いきいき体操」 電話受付 前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	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
9月8日(火)	13時30分から 15時30分	「みんなでフレイル予防体操」 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・飲み物持参 動きやすい服装	山本集会所 1階 (山本町北4-10-7)	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
9月8日(火)	14時00分から 15時30分	「今から始めるむくみ予防」 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	龍華コミセン 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 りゅうげ 電話:072-943-0261 FAX:072-943-0267
9月8日(火)	14時00分から 15時30分	「特殊詐欺について」 特殊詐欺についてのお話 定員20人程度(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

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
9月16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
9月16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
9月17日(木)	14時00分から 16時00分	「動いてかわるあなたの姿勢」 体操 定員15人(当日先着)	緑ヶ丘コミセン (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
9月16日(水)	14時00分から 16時00分	「お口予防で健やかライフ」 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
10月9日(金)	14時00分から 16時00分	「秋の健康チェック教室」 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集会室 (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
9月18日(金)	10時00分から 11時30分	「簡単なりズム体操」 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18日(金)	14時00分から 15時30分	「みんなde終活後見編」 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
9月25日(金)	14時00分から 15時30分	「人生会議」 定員20人程(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4-4-18)	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
9月28日(月)	14時00分から 15時30分	「ピアノで歌おう」 童謡をみんなで楽しく歌いましょう 定員10人程(申込順) 電話で受付 水分持参 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4-4-18)	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