

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

10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:10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
10月5日(月)	13時30分から 15時30分	「認知症予防 ディスカン体験講座」 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35人 定員で終了	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
10月16日(金)	13時30分から 15時30分	「体力測定会」 健康まちづくり科学センター共催 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30人 定員で終了	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
10月6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1-7-7)	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
10月8日(木)	14時00分から 15時30分	「おうち体操」 定員25人程(申込順)、電話で受付 ※キャンセルの場合、要連絡 おじゃみお持ちの方は持参	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
10月16日(金)	14時00分から 15時30分	「災害への備え」 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
10月13日(火)	14時00分から 15時30分	「排泄ケアで毎日を快適に」 講座と体操 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 りゅうげ 電話:072-943-0261 FAX:072-943-0267
10月13日(火)	14時00分から 15時30分	「お薬について」 お薬についてのお話 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
10月14日(水)	10時00分から 11時30分	「お口の健康オーラルケア」 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

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
10月16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
10月17日(土)	14時00分から 15時30分	「ACP・人生会議」 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
10月21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
10月21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
10月29日(木)	13時30分から 15時00分	「中村OTのお気軽体操」 10/1(木)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
11月5日(木)	14時00分から 16時00分	「童謡コーラスを歌おう」 「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