

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

11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:11月2日～

日付	時間	テーマ 内容等	開催場所	実施機関名 申込先
11月5日(木)	13時30分から 15時00分	「今日からできる運動習慣」 11/2(月)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
11月12日(木)	13時30分から 15時00分	「転倒予防&運動」 11/2(月)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10日(火)	13時30分から 15時30分	「フレイルチェック(体力測定)」 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
11月10日(火)	14時00分から 15時30分	「想いを伝える人生会議」 講座 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
11月10日(火)	14時00分から 15時30分	「歩行評価と体操」 AIによる歩行評価と体操 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 (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
11月11日(水)	10時00分から 11時30分	「認知症をぶっとばせ!!」 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
11月13日(金)	13時30分から 15時30分	「認知症予防 可愛いかが作り」 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人限定講座 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
11月27日(金)	13時30分から 15時30分	「公園でくたく体験」 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40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

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
11月13日(金)	14時00分から 15時30分	「フレイル予防の体力測定」 体組成測定と体操 定員25人程(申込順)、電話で受付 ※ペースメーカーの方は体組成測定ができません。 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
11月20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人(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
11月18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
11月18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
11月18日(水)	14時00分から 16時00分	「リズム体操」 「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
11月20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
11月21日(土)	14時00分から 15時30分	「感染症対策講座」 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