

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 家族介護教室

【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、地域の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、さまざまな内容の家族介護教室を開催しています。家族介護教室は、高齢者を介護されている方や介護に関心をお持ちの方々が、介護の中でのいろいろな課題を学習したり、介護者同士の情報交換の時間を持つ事で、日頃の不安や疑問を解消されることを目的としています。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。

八尾市在住で、家族等の介護をしている方 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11日(水)	14時00分から 16時00分	「ACP あなただったらどうしたい？」 講義 定員20人(申込順)	萱振苑東事務所 (萱振町5-11)	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19日(木)	14時00分から 16時00分	「防災について」 講義 定員15人(当日先着)	緑ヶ丘コミュニティセンター (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
11月18日(水)	14時00分から 15時30分	「骨の話と骨密度測定」 骨についてのお話と骨密度測定 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	弥生会館 (沼2-47)	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20日(金)	14時00分から 15時30分	「フレイル予防の体力測定」 運動 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24日(火)	13時30分から 15時30分	「終活あれこれ」 講義 定員30人(申込順)、電話で受付 ※キャンセルの場合、要連絡 筆記用具、飲み物持参	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28日(土)	14時00分から 15時30分	「介護者のための元気な身体づくり」 運動の講座 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