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

12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：12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
12月1日(火)	13時30分から 15時30分	「理学療法士講座　寒い冬も元気に過ごせる免疫力アップ体操」 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 定員約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
12月11日(金)	13時30分から 15時30分	「みんなで楽しくフラダンスを楽しもう ＆クリスマス」 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 定員約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
12月3日(木)	13時30分から 15時00分	「ノルディックで歩く」 12/1(火)8時半より電話で受付。 飲み物持参。定員20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
12月8日(火)	14時00分から 15時30分	「認知症について学ぼう」 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
12月10日(木)	14時00分から 15時30分	「生前整理と施設選び」 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
12月18日(金)	14時00分から 15時30分	「動けるカラダづくり」 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
12月11日(金)	14時00分から 16時00分	「脳トレ　脳りちゃん」 「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」	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
1月7日(木)	14時00分から 16時00分	「フレイル予防の栄養の話」 「定員26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」	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
12月15日(火)	14時00分から 15時30分	「健康講座と口周りの筋肉測定」 AIによる口周りの筋肉測定と健康に関する話 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	南木の本自治会 東南町会館 （南木の本6-47-2）	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
12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
12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

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
12月18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
12月18日(金)	14時00分から 15時30分	「転倒しない身体つくり」 運動 定員25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
12月19日(土)	14時00分から 15時30分	「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