

参加無料

# ～ みんなで介護予防教室 ～

いつまでも、いきいきと自分らしく暮らしていくために

介護予防に取り組みませんか?!



日時：令和6年6月3日、10日、17日、24日、7月1日、8日(計6回)

月曜日の午後2時～3時30分(受付は午後1時45分～)

会場：市立保健福祉センター5階 多目的室

対象：65歳以上の市民で、介護予防の取り組みをしたい人(定員20人)

内容：介護予防に関する講話・軽い体操・頭の体操など

持ち物等：筆記用具、水分補給のためのお茶またはお水、上靴

運動できる服装でお越しください。

申込：寝屋川市 福祉部 高齢介護室 地域支援担当

TEL:072-838-0372 FAX:072-838-0102

※5月20日(月)までにお申し込みください。