

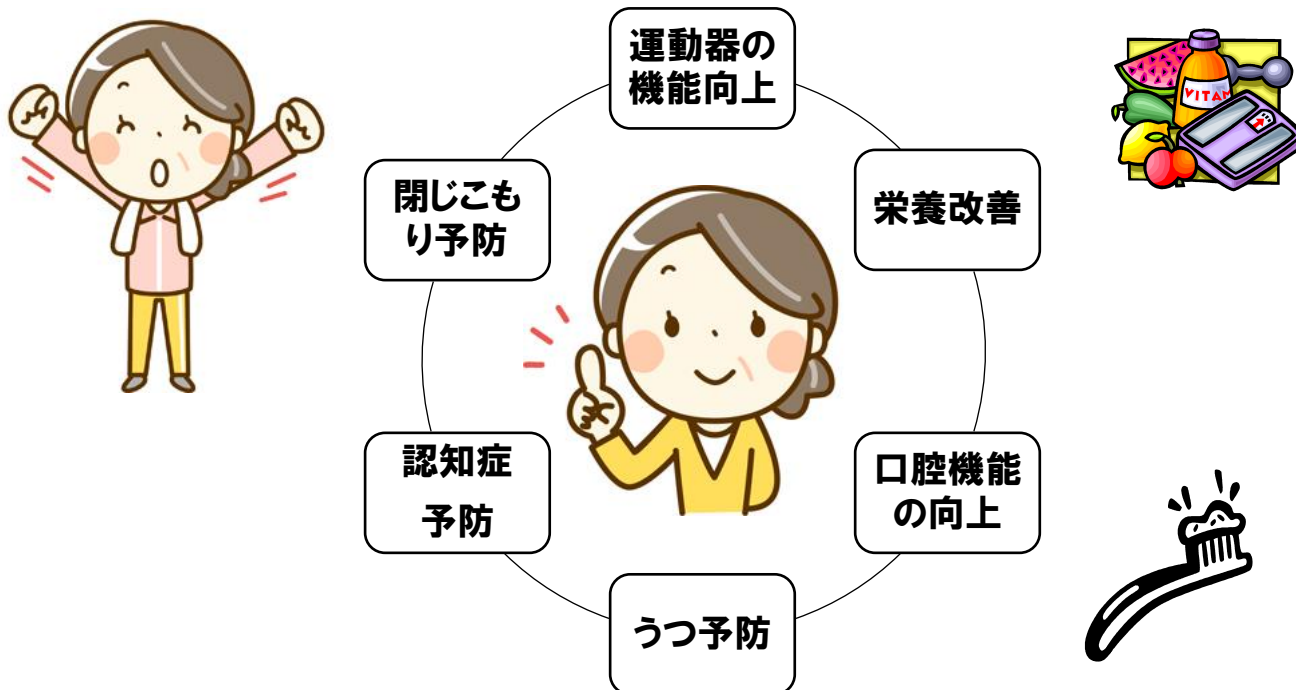
参加無料

10月号広報掲載

～ 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7年 11 月7日、14 日、21 日、28 日、12 月5日、12 日(計6回)

金曜日の午前 10 時～11 時 30 分(受付は午前9時 45 分～)

会場：市立保健福祉センター 5階 多目的室等

対象：65 歳以上の市民で、介護予防の取組をしたい人

定員：20 人(申込順)

内容：軽い体操・頭の体操・介護予防に関する講話など

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：10 月1日(水)～10 月 24 日(金)※定員になり次第、締め切ります。

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