

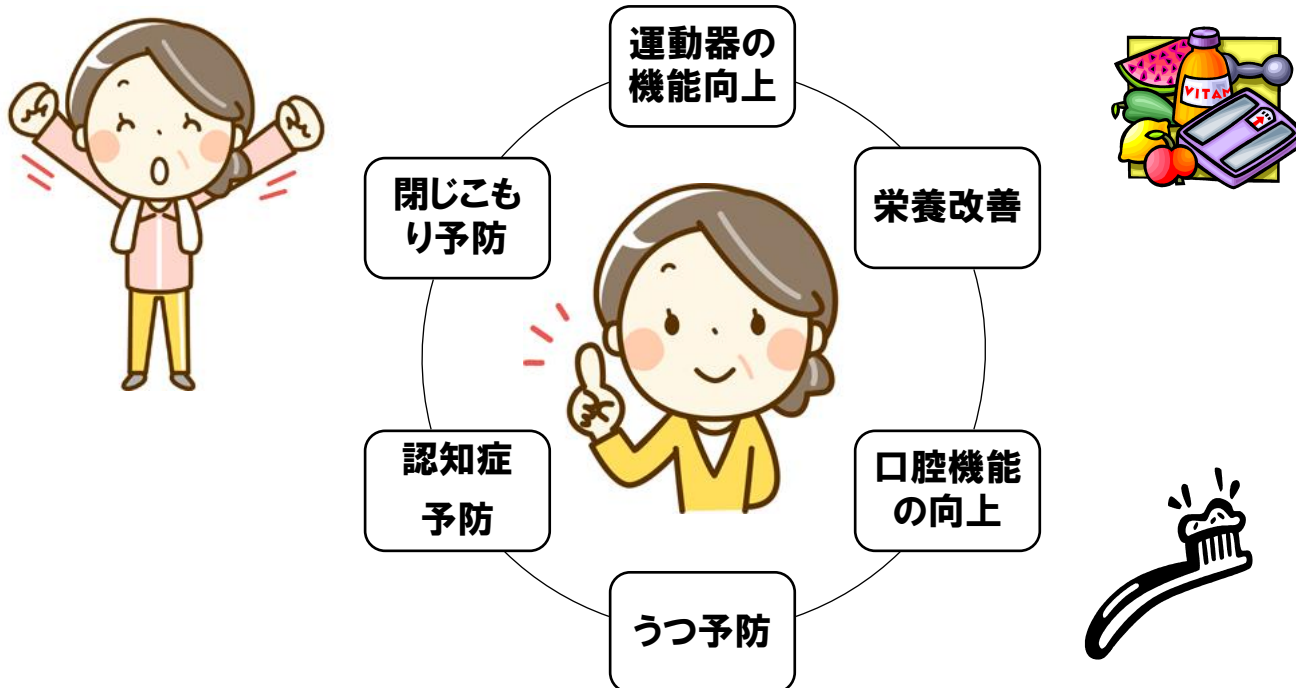
参加無料

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8年 10月16日、23日、30日、11月6日、20日、12月4日

金曜日の午前10時～11時30分(計6回)

会場：市立保健福祉センター 4階 健康指導室

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、介護予防手帳、水分補給のためのお茶またはお水
運動できる服装でお越しください。

申込：10月1日(木)～10月9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