

【令和2年度】

“理学療法士による”

介護予防の体操教室連続講座

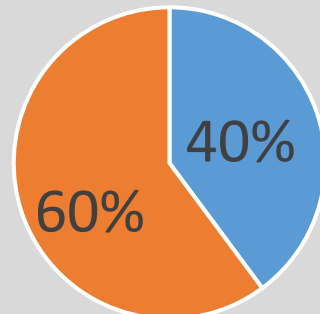
受講生
募集

自分でできる健康づくり教室 ～アフターコロナスタイル～



開催時間は、どちらのクールも
14:00～15:00です。

受講生110名に、
日ごろの運動習慣に
変化がありました！



■ 運動する頻度が増えた
■ 家で自然と運動するようになった

※受講生(126名)へのアンケート結果



秋のクール

(11月4日申込締切)

- 1回目 11月 13日(金) 14:00～15:00
- 2回目 11月 27日(金) 14:00～15:00
- 3回目 12月 4日(金) 14:00～15:00
- 4回目 12月 18日(金) 14:00～15:00



冬クールは、
準備中です。
しばらくお待ちく
ださい。

※毎クール行っておりました体力測定及び修了者のつどい(振り返りの会)は、今回のクールでは行いません。予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて中止とさせていただく場合があります。クールの途中で中止となった場合、残りの回数分返金致します。

※当日は、マスクの着用、消毒、検温、人同士の距離(1m以上)確保等、新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。

★対 象:区内にお住まいの60歳以上の方で、

要支援・介護の認定を受けていない方。

★参加料:1,500円(計4回分)(クールの1回目に頂戴します。)

★定 員:各クール15名(申込み多数の場合、抽選。全員に連絡します。)

★場 所:区在宅サービスセンター(東成区大今里南3-11-2)

★持ち物:室内用シューズ、タオル、飲み物

【受講生の声】

- ・日々の生活にメリハリができて、行動することが楽になった。(70代女性)
- ・姿勢が悪かったが、お尻を立てる秘訣を開き、気を付けるようになりました(70代女性)
- ・運動意識が高まり、普段使わない筋力を意識して動かすようになった(80代男性)

共 催

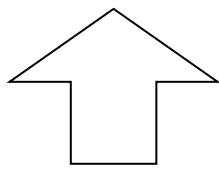
東成区社会福祉協議会・東成区リハビリテーション連絡会

お申込み・お問い合わせ先

東成区社会福祉協議会 (東成区大今里南3-11-2)
TEL 06-6977-7031 FAX 06-6977-7038

電話・FAX・来館いずれかの
方法でお申込みください。

申込書・会場地図は、
裏面をご覧ください。

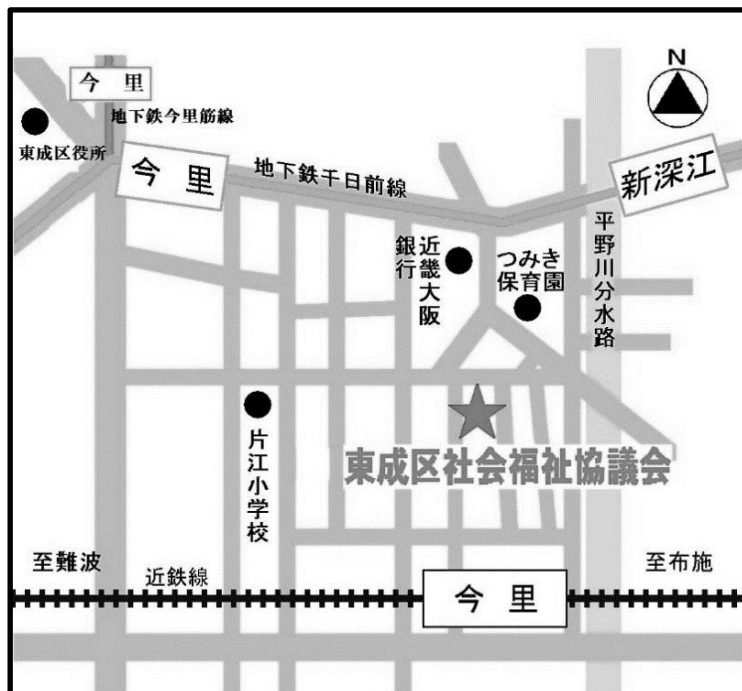


東成区社会福祉協議会あて FAX06-6977-7038

自分できる健康づくり教室 参加申込書

ふりがな		年齢	
氏名			
住所	大阪市東成区		
電話番号			
主治医	あり() / なし	要介護認定	あり / なし
日ごろ健康づくりのために 行っていることについて	<p>※あてはまるものすべてにチェックしてください。</p> <input type="checkbox"/> 予防のために歩くことを心がけている <input type="checkbox"/> サークル活動などに参加している <input type="checkbox"/> 地域の集会所などの活動に参加している <input type="checkbox"/> 他の運動教室に通っている <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> していない		

<会場案内図>



住所: 東成区大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター内