

【2019年度】

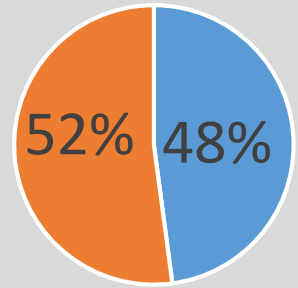
受講生  
募集

# “理学療法士による” 自分でできる健康づくり教室



開催時間は、どちらのクールも  
14:00～15:00です。

受講生71名に、  
日ごろの運動習慣に  
変化がありました！



- 運動する機会が増えた
- 運動することを意識するようになった

※受講生(79名)へのアンケート結果



## 春のクール

(4月2日申込締切)

- 1回目 4月 12日(金)
- 2回目 4月 19日(金)
- 3回目 4月 26日(金)
- 4回目 5月 3日(金)
- 5回目 5月 10日(金)
- 6回目 6月 21日(金)

終了しま  
した！

修了者のつどい(振り返り)

- 7回目 6月 28日(金)



## 夏のクール

(6月25日申込締切)

- 1回目 7月 5日(金)
- 2回目 7月 19日(金)
- 3回目 8月 2日(金)
- 4回目 8月 23日(金)
- 5回目 9月 6日(金)
- 6回目 9月 20日(金)

修了者のつどい(振り返り)

- 7回目 9月 27日(金)

※1回目と6回目は、測定を行うので終了時間は15:30です。 ※7回目は、理学療法士の先生は来ません。社会福祉協議会の職員が振り返りを進行します。

★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:2,500円(計6回分)(クールの1回目に頂きます。)

★定 員:各クール20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】

- ・自宅ではほとんど体操しなかったが、時々するようになった。(70代女性)
- ・暇があれば出かけたと思うようになった。(80代男性)
- ・腰痛が治った。足の運びが軽くなり、息切れをしなくなった。(60代女性)

共 催

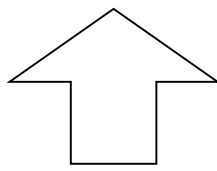
東成区社会福祉協議会・東成区リハビリテーション連絡会

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。

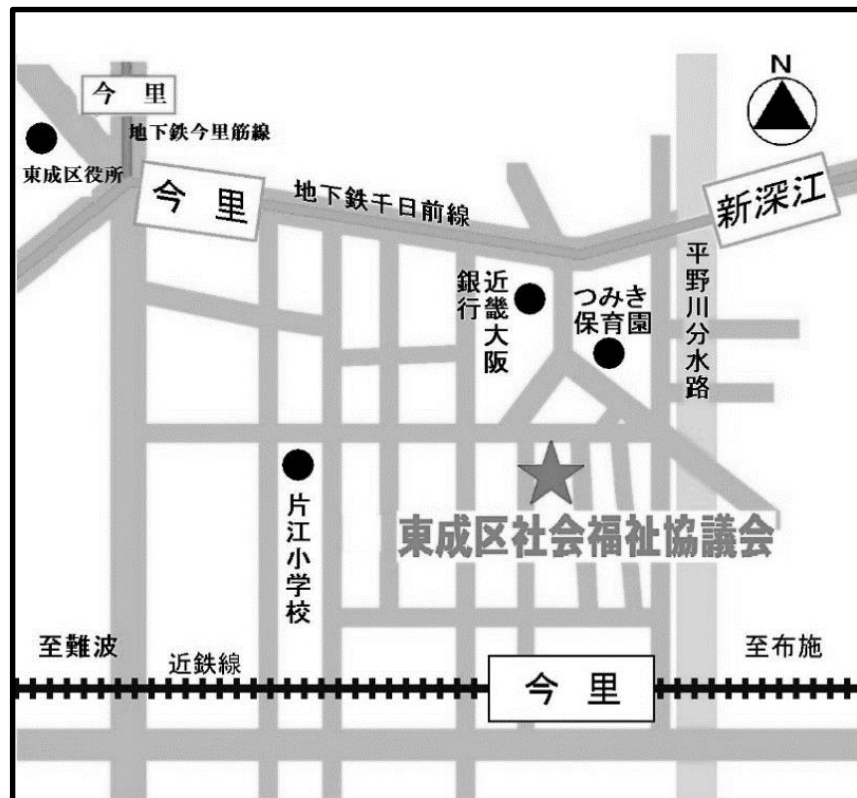


東成区社会福祉協議会あて FAX06-6977-7038

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	
(☑してください) 日ごろ健康づくりのために 行っていることについて	※あてはまるものすべてにチェックしてください。 <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