

【2019年度 秋・冬クール募集！】

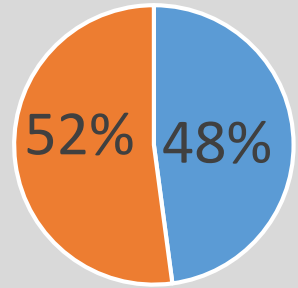
介護予防の体操教室連続講座

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



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

開催時間は、どちらのクールも  
14:00～15:00です。



## 秋のクール

(9月24日申込締切)

1回目	10月	4日(金)
2回目	10月	18日(金)
3回目	11月	8日(金)
4回目	11月	22日(金)
5回目	12月	6日(金)
6回目	12月	20日(金)

修了者のつどい(振り返り)

7回目 12月 27日(金)



## 冬のクール

(12月25日申込締切)

1回目	1月	10日(金)
2回目	1月	24日(金)
3回目	2月	7日(金)
4回目	2月	21日(金)
5回目	3月	6日(金)
6回目	3月	13日(金)

修了者のつどい(振り返り)

7回目 3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い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

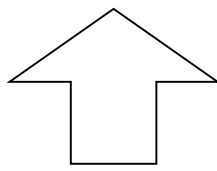
東成区社会福祉協議会・東成区リハビリテーション連絡会

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。

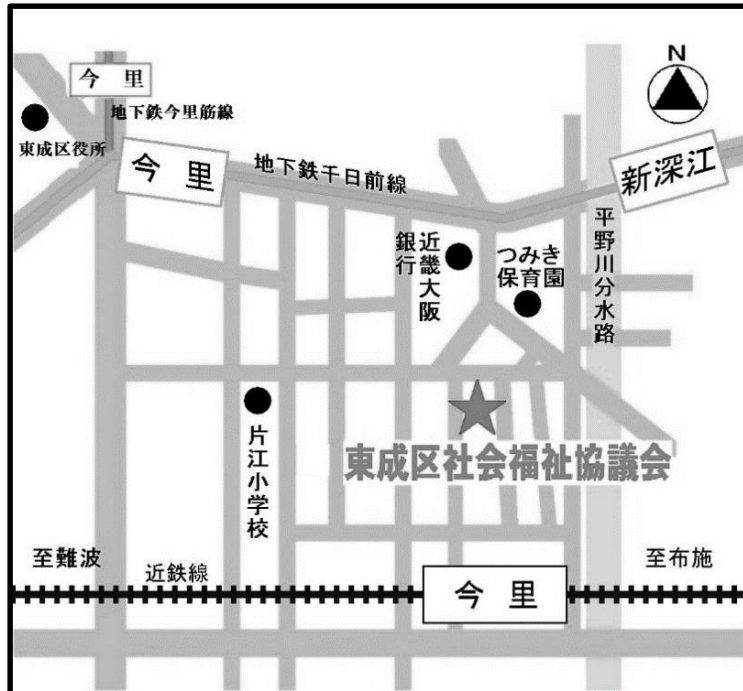


東成区社会福祉協議会あて FAX06-6977-7038

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				
希望するクール (☑してください)	第一希望	<input type="checkbox"/> 秋クール	<input type="checkbox"/> 冬クール	<input type="checkbox"/> 指定なし
	第二希望	<input type="checkbox"/> 秋クール	<input type="checkbox"/> 冬クール	<input type="checkbox"/> 指定なし
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	※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