

“これからも地域みんなで元気でいたい”
と願う、地域団体の皆さまへ

ご近所みんなで

ぼっちら教室

【元気なうちから **ぼちぼち** 始める介護予防！】

をキーワードに、ご近所の集会所などで開催する教室です。

ほんわかセンター(地域包括支援センター)・在宅介護支援センターのスタッフが出張します。

無料！

●**元気な生活のためのお話**(介護予防や認知症への備え等について)

～ご希望の内容に応じて、保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士がお話しします～

●**ロコトレ体操**(いつまでも立ち歩きできる足腰でいるための体操)

●**とんとん体操**(富田林市社会福祉協議会制作のオリジナル体操)

●**あたまの体操**(クイズ感覚で楽しみながら脳を活性化)

人数、会場の広さ、時間、ご希望により、上記のメニューからオリジナルの教室をつくります。
通常、平日の日中、60～90分の教室です。

○ご希望により、保健師・看護師が、血圧・脈拍測定、健康相談に応じます。

○教室での万一のケガに備え、傷害保険への加入をお願いします。

○環境により希望のメニューが実施できないことがありますのでご了承ください。



↓ **お問合せ・お申込みはこちらまで** ↓

【ほんわかセンター(地域包括支援センター)】

○市高齢介護課 (25-1000)

○かがりの郷 (25-8205)

○けあばる・けあばる金剛 (28-8631)

【在宅介護支援センター】

○介護老人保健施設きし (23-0204)

○柳生苑 (34-8616)

○春の家 (33-2940)

○錦織荘 (25-6528)

○さえずり (072-365-7500)

○寿里苑夢の杜 (40-0666)