

あなたもやってみよう♪

はつらつ元気

三二大学



※活動イメージになります。

開催日：9～12月の第2,第4木曜

時間：午前10時～12時

申込期間：9/1(土)10時～お電話又はセンター窓口にて

定員：15名(先着順)

費用：無料

対象：おおむね60才以上の吹田市民

持ち物：筆記用具



いつまでもはつらつと元気に毎日をお過ごし頂けるよう、安全安心でお気軽に始められる介護予防講座を開催します！座学や実技を交えた全8回の連続講座にぜひ参加してみませんか？

お申込み、お待ちしております！

★内容★ (全8回)

- ①9/13 吹田はつらつ体操活動支援講座
- ②9/27 介護保険制度について
- ③10/11 吹田かみかみ健口体操/栄養のお話
- ④10/25 認知症予防講座/脳トレ体操
- ⑤11/8 いきいき百歳体操おためし講座
- ⑥11/22 特殊詐欺について
- ⑦12/13 成年後見人について/終活支援冊子
- ⑧12/27 座談会・振り返り/今後について

★こんな効果があります！

- ・筋力アップ
- ・脳の活性化
- ・認知症予防

※お気軽にセンターまでお問い合わせ下さい

主催：吹田市立豊一市民センター 共催：吹田市豊津江坂地域包括支援センター
吹田市垂水町1-53-7 (北大阪急行江坂駅 阪急豊津駅徒歩15分)

TEL：06-6384-1290

HPはこちら



指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社