

— イキイキと暮らすヒントを学ぼう —

健康アップ講座

半年にわたって、毎月いろいろな専門家から健康アップについてのお話を聞きます。
力に頼らずに車いすからベッドへ移動する方法など、この機会に実技指導も是非体験してください。
さあ、いこう 健康アップだ!

◆ 場所 ◆

三箇牧公民館 1 階集会室 1
(12 月のみ 2 階大集会室)

◆ 日時 ◆

第 4 木曜日 10 時～正午

◆ 持ち物 ◆

筆記用具 飲み物
運動のできる服装
(10 月・12 月)

事前の申し込みを お願いします

全 6 回を受講して頂きます。
特定の講座を希望される場合は三箇牧公民館まで問い合わせください。

2024 年(令和 6 年)	
10 月 24 日 (木)	「一人よりみんなで、健康づくり」「お口の体操」を含む 講師:もて筋マイスター
11 月 28 日 (木)	「自分の人生を自分らしく生きるために もしバナゲーム体験」 講師:もしバナマイスター
12 月 26 日 (木)	目からうろこの「介護テクニック」(ベッド・車いすの実技指導) 講師:総合福祉施設れんげ荘スタッフ
2025 年(令和 7 年)	
1 月 23 日 (木)	認知症予防について～回想法の体験 講師:認知症地域推進委員
2 月 27 日 (木)	高齢者施設を知ろう 講師:(株)オッターライフ 高齢者施設には様々な種類があり、目的や費用もさまざま。 どのような違いがあるのでしょうか
3 月 27 日 (木)	良い睡眠で元気をつくろう 講師:明治安田生命 睡眠は、心身の健康のバロメーター。睡眠の正しい知識を身につけ爽やかな朝を迎えましょう

問合せ・申込は

高槻市立三箇牧公民館 Tel:072-677-0965
〒569-0835 高槻市三島江 1 丁目 11-8

- ◆ 対象:市内在住または通勤通学の方
- ◆ 定員:30 名(多数抽選)
- ◆ 持ち物:体操のできる服装、飲み物、タオル
- ◆ 申込期間:10月7日(月)から15日(火)まで
(電話・窓口受付:土、日、祝を除く午前 9 時～午後 5 時 15 分)
- ◆ 申込方法:簡易電子申込、電話または直接公民館窓口まで

無料です
お気軽にね (^ ^)

※定員に満たなかった場合、10月 16日(水)以降電話または直接公民館窓口で申込順
(土日祝除く、平日 9 時～午後 5 時 15 分)

※お聞きした個人情報は他の目的には使用しません

共催:高槻市立三箇牧公民館・高槻市三箇牧地域包括支援センター