

— 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  
お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