

からだづくり 健康講座



介護予防に
取り組み
ましょう！

介護が必要な状態にならないために、
講義と体操を組み合わせた健康講座を開催します。
簡単な体操から認知症や成年後見制度に関することも学びます。
みなさまのご参加をお待ちしています。

■対象：おおむね60歳以上の方

■参加費：無料

■日程と内容：2022年10月から2023年2月までの月1回（全5回開催予定）

1回単位でのお申し込みも可能です

第1回 2022年 **10月11日(火)** お口の体操

第2回 2022年 **11月15日(火)** 認知症と成年後見制度

第3回 2022年 **12月20日(火)** 吹田はつらつ体操

第4回 2023年 **1月17日(火)** チェアヨガ

第5回 2023年 **2月21日(火)** 自分らしく生きる～ACP(*)について

*ACP：アドバンス・ケア・プランニング



■時間：10:00～12:00

■場所：吹田市立 豊一市民センター 1F 会議室

吹田市垂水町1丁目53番7号(地下鉄 江坂駅 徒歩15分、阪急豊津駅 徒歩15分)

■持ち物：筆記用具

お申し込み

〔受付期間〕 2022年 **10月2日(日) 10:00より**

〔方法〕 電話で豊一市民センター **☎(06)6384-1290**へ

〔定員〕 先着15名

主催 吹田市立 豊一市民センター ☎(06)6384-1290

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社・国際ライフパートナー株式会社 共同事業体

共催 吹田市豊津・江坂地域包括支援センター ☎(06)6310-9705

豊一市民センターHP

