

介護予防教室

「健康寿命」 知らない大変？！

参加費
無料

(先着30名様)

大阪介護老人保健施設協会 北摂ブロック 主催

～今の自分を知っていますか？～

- ・健康寿命って知っていますか？
- ・フレイル(虚弱)って知っていますか？
- ・皆さんはフレイルになっていませんか？

<プログラム>

9:30 受付
10:00 開会挨拶
10:05 教室開始
10:10 健康寿命とは
健康チェック
体操
まとめ
老健とは
11:30 閉会挨拶

日程 2023年 **9/10** (日)

時間 10:00~11:30

場所 介護老人保健施設ひまわり

☎ : 茨木市南春日丘7-9-18

☎ : **072-621-2691**

申込み方法

参加申し込みは、上記、電話申し込み。
右記のQRコード 及び URLからも
受付けております。



ROKENくん

※先着30名 締め切りは8/31迄

<https://forms.office.com/r/cZJeDbQHsS>

北摂地域施設紹介

高槻市

- ◆介護老人保健施設ローズマリー
高槻市東和町57-1
072-671-0071
- ◆みどりヶ丘介護老人保健施設
高槻市奈佐原4-7-1
072-692-3111
- ◆介護老人保健施設ケーアイ
高槻市大字原112
072-687-0103
- ◆介護老人保健施設ふれあい
高槻市登町33-2
072-676-2011
- ◆介護老人保健施設サンガピア館
高槻市大塚町5-20-3
072-673-6500
- ◆介護老人保健施設しんあい
高槻市西之川原2-46-1
072-680-3000
- ◆介護老人保健施設シルバーハウス
高槻市成合南の町3-1
072-688-7101
- ◆介護老人保健施設ラ・ポルトフィーナ高槻
高槻市玉川1-5-2
072-679-4165
- ◆介護老人保健施設 若山荘(島本町)
三島郡島本町大字広瀬1121
075-961-6789

茨木市

- ◆介護老人保健施設あいの苑
茨木市東太田4-5-20
072-645-6550
- ◆介護老人保健施設 清溪苑
茨木市大字泉原38-1
072-649-0111
- ◆介護老人保健施設たんぽぽ
茨木市真砂3-21-27
072-636-8450
- ◆介護老人保健施設めぐみ
茨木市南安威2-10-17
072-621-2691
- ◆介護老人保健施設ライフポート茨木
茨木市見付山2-1-39
072-622-0062
- ◆介護老人保健施設 老健ひかり(摂津市)
摂津市東別府5-2-45
06-6340-1155

- ◆介護老人保健施設ひまわり
茨木市南春日丘7-9-18
072-621-2691



今回は老健ひまわりで開催♪



阪大病院前より徒歩5分♪