

いつまでも元気で楽しく健やかに過ごすための

# 介護予防教室

誰でも自由にご参加ください

参加無料



身体も動かす



人とふれあう

頭も動かす



身体を動かす事、頭を動かす事、人とのふれあい、この3つによって身体も脳も若々しく保つことができ、介護予防(要介護状態になるのを防ぐこと)に効果があると言われています。皆様と一緒にいつまでも元気で過ごすことを目的に楽しみながら運動をしています。

令和6年

4月 11・25日  
5月 9・23日  
6月 13・27日  
7月 11・25日

8月

22日  
9月 12・26日  
10月 10・24日  
11月 14・28日  
12月 12日

令和7年

1月 9・23日  
2月 13・27日  
3月 13・27日



9:30~11:30

(9:30 受付・いばらき体操)



対象者 65歳以上の方



内容 椅子に座って出来る体操やスクエアステップ



持ち物 はつらつパスポート、お茶、タオル、  
上ぐつ、運動ができる服装



場所 安威公民館 1階大会議室

※当日午前時点で、特別警報または防風・大雨警報が発令された場合は教室はお休みになります。ご了承ください。



健康チェックで以下の項目に該当する場合は教室に参加できません。

- 血圧180mmHg/110mmHg以上
- 脈拍110拍/分以上、または50拍/分以下
- いつもと異なる不整脈がある場合
- 体調不良や関節痛などが悪化している場合



紡希の庵

茨木市安威2-13-3 TEL: 072-629-7463

コミュニティデイハウス 紡希の庵