

参加者募集!!

団地 DE 元気アップ

「認知症予防ヘッドマッサージ」と、自宅でもできる椅子に座って行う介護予防体操「元気アップ体操」を開催いたします。
からだもスッキリ!! 気分もスッキリ!! 楽しく元気になりましょう♪
どなたでもお気軽にご参加ください。

椅子に座って
できるので
あんしん♪

日時

令和4年

10月21日(金) 14時~15時30分

場所

寝屋川団地 集会所

定員

先着20名(定員になり次第締め切り)

参加費

無料(事前予約制)

講師

訪問マッサージ寿指圧鍼灸院(嘉内寿院長)

寝屋川市役所 福祉部 高齢介護室
理学療法士(福田 明美)

協力

寝屋川市第十中学校区 地域包括支援センター

その他

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・事前予約がない場合は、当日お待たせする可能性があります。
- ・開催当日は、検温及び体調チェック等を実施し、発熱等が確認された場合は、参加をお断りする場合があります。
- ・動きやすい服装で、飲み物とタオルをご持参のうえお越しく下さい。

お申し込み方法・お問い合わせ

お申し込みは：寝屋川団地 管理サービス事務所まで (10月18日〆切)

お問い合わせ先：寝屋川団地 管理サービス事務所内 生活支援アドバイザー 中尾

電話：072-823-7277 9:30~17:00(昼12:00~13:00・水・日・祝は休み)

主催：UR都市機構 業務受託者 株式会社URコミュニティ 大阪住まいセンターウェルフェア業務課

お土産も
あるよ