

参加者募集!!

みんなで



# 元気アップ体操 続けてみませんか?

前回イベントで好評だった自宅でできる介護予防の体操  
「元気アップ体操」を続けてやってみませんか?  
みんなで元気になりましょう!!

男性の参加も  
お待ちしております♪

日時

令和5年  
4月24日・5月8日・22日・6月5日  
隔週月曜日 13:30~15:00

場所

寝屋川団地 集会所

定員

先着15名 (事前予約制)

参加費

無料

講師

寝屋川市役所高齢介護室主催  
「元気アップ体操サポーター養成講座」修了生

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

- ・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下さい。
- ・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。

お申込み・お問い合わせ先

隔週月曜日に開催します♪  
詳しくは裏面をご覧ください

お申し込みは 寝屋川団地 管理サービス事務所まで (4月18日メ切)

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



# 寝屋川団地で「元気アップ体操」を 続けてみませんか？

場所：寝屋川団地 集会所  
時間：13:30～15:00

隔週月曜日 全4回



## スケジュール

第1回目	4月24日	(月)
第2回目	5月8日	(月)
第3回目	5月22日	(月)
最終回	6月5日	(月)

## 6月以降も続けませんか？

元気アップ体操を通じて仲良くなったメンバーで  
自主的なサークルを作り、活動を続けませんか？  
年齢、性別などを気にせず、楽しみながら仲間と  
一緒に元気になりましょう♪

詳しくは 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（なかお）まで

電話番号：072-823-7277

営業時間：平日9:30～17:00（水・日・祝休み）



URコミュニティ