

令和8年度 枚方市一般介護予防事業

参加
無料

ここから

介護予防教室



体力に自信がなくても大丈夫！

筋力低下や姿勢の崩れを防ぎ、バランス機能の向上や転倒予防をめざす教室

対象 市内在住65歳以上の
運動機能の低下が気になる方

内容 イスに座っての有酸素運動や
立位でのバランス運動など

曜日 毎週月曜日と木曜日
全24回 ※祝日も開催

時間 10:00～11:00
(開場 9:45)

定員 15名 **要申込/先着順**
(年度内1回の参加)

場所 街の健康ROOM
枚方市宮之阪 1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
※上履きは不要
ひらかたポイントアプリをインストールしたスマートフォン
(お持ちの方)
※教室参加時にデジタルスタンプを付与します。



プログラム内容

- 1 フレイル予防や介護予防
- 2 正しい姿勢で体を動かす
- 3 バランス感覚を養う運動
- 4 自宅でもできる簡単体操

開催日時・申込開始日は
広報ひらかた6月号・9月号・12月号
をご確認ください

【申込み・教室に関するお問い合わせ先】

【受付時間 毎日 12:00～17:00】

街の**健康ROOM**
まちのけんこうルーム



0120-270-702

メールアドレス nagato@kenkou-room.com

【本事業に関するお問い合わせ先】

枚方市健康福祉部 健康づくり課 ☎ 072-841-1458 FAX 072-841-3039(代表)