

令和4年度 枚方市 介護予防普及啓発事業

# 介護予防のための ご近所運動教室

## 参加者募集！

参加費無料



『音楽』を使って楽しく体操♪  
コロナに負けない身体を  
作りませんか♪

新型コロナウイルスの影響で外出の機会も減り、生活も不活発になりがちです。

## 【生活不活発病】を予防しましょう！

- ・適度な運動をしたいが、一人で運動を続けることが出来ない。
- ・何から始めたらいいかわからない。楽しく継続できる体操を探していた。
- ・声が出にくくなった。体が硬くなった。筋力の衰えを感じる。
- ・仲間づくりの場を探している・・・などなど

【対象】枚方市内在住の65歳以上の方

【時間】午後2時～午後3時

【内容】体操・脳トレ・口腔体操 etc…

【持ち物】タオル・お茶等の水分 ※必ずマスクの着用をお願い致します。

【定員】15名

### 【教室のお申込みはこちらまで】

(株)京阪第一興商

電話番号:06-6996-0122

F A X : 06-6996-1144

営業時間:平日10:00~19:00

(土・日・祝日は、留守番電話へお名前、お電話番号、ご用件をお伝え下さい)



株式会社 京阪第一興商

「介護予防のためのご近所運動教室」 年間予定表

※新型コロナウイルス感染防止の取り組み等により変更をする場合があります。開催については、広報ひらかた・枚方市ホームページでご確認いただようお願いいたします。  
 (大阪府警視レベル レッドステージ・緊急事態宣言中は会場開催を中止することがあります。)

予約受付

毎月予約開始日より 受付時間は10時から17時まで  
 定員各15名程度 定員になり次第受付終了  
 京阪第一興商 (06) 6996-0122に電話で申し込み。

実施場所	会場	実施日												
		令和4年(2022年)										令和5年(2023年)		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
		予約開始日												
		4/1	5/2	6/1	7/1	8/1	9/1	10/3	11/1	12/1	1/4	2/1	3/1	
楠葉生涯学習市民センター	第1集会室	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16	第3木曜日 14:00~15:00
牧野生涯学習市民センター	第3集会室	28★	26	23	28	25	22	27	24	22	26	/	23	第4木曜日 14:00~15:00 ★第1集会室
御殿山生涯学習美術センター	ホール	27	25	22	27	24	28	26	30※	28	25	22	22	第4水曜日 14:00~15:00 ※第5水曜日
生涯学習情報プラザ	交流ルーム	/	9	13	11	8	12	24※	14	12	23※	13	13	第2月曜日 14:00~15:00 ※第4月曜日
サブリ村野	会議室201	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	/	第3火曜日 14:00~15:00 ※第4火曜日
南部生涯学習市民センター	イベントホール	22	27	24	22	26	30※	28	/	23	27	24	24	第4金曜日 14:00~15:00 ※第5金曜日
蹉跎生涯学習市民センター	第3集会室	13★	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	8	第2水曜日 14:00~15:00 ★第4集会室
菅原生涯学習市民センター	3階交流室	18	16	20	/	15	/	17	21	19	16	20	20	第3月曜日 14:00~15:00 ※第4月曜日
津田生涯学習市民センター	第1集会室	15★	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17	第3金曜日 14:00~15:00 ★第3集会室
オンライン	ご自宅等	上記開催日以外の水曜日(祝日・年末年始は休み) 14:00~15:00 ✓インターネット環境が必要。通信料などは利用者負担。 ✓申し込み後に、承諾書を送付いたします。 承諾書に必要事項を記入し、京阪第一興商に返送後の参加となります。												