

# 自分ではじめる介護予防

～いつまでも自分で歩けるからだを目指して～

いつまでも住み慣れた町で自分らしく暮らすために、自分でできる介護予防の方法を学びます。  
65歳以上の方には、モックル介護予防体操のCDまたはDVDをお渡しします。

平成 30 年

11 月 11 日



日(日) 14:00～15:30  
(受付 13:30～)

会場：南花台公民館

参加費無料

対象：南花台公民館利用者、南花台住民 50 名 (先着順受付)

講師：河内長野市いきいき高齢課 金竹久美主査、中部地域包括支援センター横田保健師・小原看護師

申込み：10月31日(水)までに南花台公民館へ(電話可)



問合せ 南花台公民館

TEL. 63-1131

開館時間：9:00～17:00

(月曜休館) 消防署南出張所隣