令和５年度　東大阪市一般介護予防事業

自分も周りの人もずっと元気でいたい！

楽らくトライ体操推進員養成講座

市の介護予防体操である「楽らくトライ体操」を習得し、地域で健康活動の推進員として活動頂けるようになる講座です。講座の中ではご自身の健康づくりにも役立つ、正しい知識を手に入れることができます。

楽らくトライ体操を知らなくても**OK！！**

体力に自信のない方も**OK！！**

参加費 **無料**

① **10月　27日（金）**　★楽らくトライ体操にチャレンジ★

② **11月　10日（金）**　★楽らくトライ体操を習得しよう★

③ **11月　17日（金）**※　★推進員の活動を知ろう★

④ **11月　24日（金）**　★まとめ・修了式★

●午前7時の時点で何らかの警報が発令されている場合は中止といたします。

時間　**10:00～11:45**

会場　若江岩田駅前市民プラザ **くすのきプラザ**　多目的ホール（東大阪市岩田町４丁目３－２２希来里５階）

※11月17日の会場は角田総合老人センター（角田2－3－8）です。

定員　**20名**（申込先着順）　37.5度以上の熱のある方、体調不良の方はお休みください。

持ち物　筆記用具・水分補給のための飲み物
上靴・運動ができる服装

楽らくトライ体操を知りたい方は東大阪市の公式ホームページでご覧ください。（動画QRコード）

【お申込み・お問合せ】
東大阪市社会福祉協議会　**角田総合老人センター**
電話：072-962-8011（平日9：00～17：00）