

## 「さくら体操教室」



東大阪市の介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者をはじめ、地域住民の方々のどなたでも参加できます。

約1時間の体操の後、水分補給しながらのおしゃべりにも花が咲きます。筋力強化の効果も徐々に出てきて、参加者は開催日を楽しみにしてくださっています。

4月からは毎週開催になります。お近くの方、どうぞお越しください。

- グループ名称： 通所型つどいサービス「さくら体操教室」  
開催場所： 菱屋西公民分館（菱屋西4丁目10-22）  
連絡先： ナルクめざめ事務所・電話&FAX：072-940-6955 [月～金・10:00～16:00]  
Eメール： [めざめ] [nalc.mez@axel.ocn.ne.jp](mailto:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp)  
対象者： 近隣の住民、要支援1・2の方および事業対象者  
開催日時： 毎週木曜日（第5週・祝日・お盆・年始を除く）9:45～11:45  
利用料： 一般200円、要支援1・2の方および事業対象者は100円  
その他の費用： 特になし  
主な活動内容： 「楽しくトライ体操 ver.2」を用いた筋力強化体操

### この体操教室の特色



地域包括支援センター上小阪 に協力いただいています。

東大阪市のたくさんのサロンを作るために、そのひとつの形として体操教室を作りました。菱屋西公民分館や運動の専門家「理学療法士」の協力も得て、順調に開催しています。

地域住民の方々の自主的な運営につながるよう、NPO法人ナルク東大阪・大東拠点「めざめ」が担い手として活動しています。

ナルクめざめ Web サイト： <http://mezame123.sakura.ne.jp>

【開催場所を管轄している地域包括支援センター】

地域包括支援センター 上小阪

〒577-0813 東大阪市新上小阪 11-2

TEL06-6726-3040 FAX06-6730-7168

ご興味のある方は、上記の連絡先又は地域包括支援センターに「つどいサービスのことで・・・」とお電話ください！