

一度きりの人生、最後まで自分らしく生きて行くために、元気な身体を維持していくお手伝いをいたします。

からだ塾では、多くの経験を基に、その方に合った無理のない、運動プログラムやレクリエーションを行い、知らず知らずに健康な心と身体を育めるように、努めております。

皆様が自立した生活を送るために、必要なことや困ったこと、なんでも相談してください。ひとりでは、なかなか出来ない事、一緒に考えて解決していきましょう。



今まで知らなかった自分の才能や楽しい趣味に出会えるかも！

地域の仲間と生き生きした毎日を送るきっかけに是非、からだ塾の「つどいサービス」を活用してください。

【グループ名称】 からだ塾

【開催場所】 からだ塾 健康治療院内

【連絡先】 080-4131-7374

【Eメール】 zenkencou1ban@yahoo.co.jp

【対象者】 要支援1、要支援2、事業対象者、総合事業対象者以外の方

【開催日時】 月、水、金、土 13:00~15:30

【利用料】 100円（要支援1, 2, 事業対象者） 500円（総合事業対象者以外）

【その他の費用】 お茶代50円（1回） 個別機能訓練プログラム100円（月）

【主な活動内容】 健康体操、個別筋力アップ体操、好きなことレクリエーション、唄



見学、体験、大歓迎です。
「何かしなきゃな」「でも、なかなかなあ」などお悩みの方
自立をしたい！と少しでも思ってるなら、大丈夫！
是非、見に来てください。
お待ちしております。



【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 なるかわ苑

〒579-8062 東大阪市上六万寺町13-40

TEL072-986-3682 FAX072-988-0134

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！