

たけだ整骨院では介護予防事業として体操教室を開催しています。

利用者さんが楽しんで運動できる程度のしんどくない体操教室です。

時には脳トレや音楽療法なども取り入れながら、

楽しい会にしたいと思っています。

10月からは毎週火曜・金曜の開催となります。

お近くの方、どうぞお気軽に参加してください。



【グループ名称】 たけだ整骨院 体操教室

【開催場所】 東大阪市大蓮北4丁目1-6

【連絡先】 06-7492-6446

【Eメール】 jantibon@docomo.ne.jp

【対象者】 要支援1・2の方および事業対象者（一般の方も可能）

【開催日時】 毎週火曜・金曜 14:00～15:30（第5週・祝日・お盆・年末年始除く）

【利用料】 要支援1・2の方および事業対象者：100円、一般の方：500円

【その他の費用】 特になし

【主な活動内容】 健康体操、脳トレ

体操はほとんど座ってできるものです。休憩もたっぷりとりながらおしゃべりに花が咲くこともしばしばです。

毎週火曜・金曜の週2回の開催ですが、週1回の参加でも構いません。

運動不足解消のため参加してみたいかでしょうか？

お問い合わせは、たけだ整骨院 武田まで 06-7492-6446

【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 イースタンピラ

〒577-0834 東大阪市柏田本町7-8

TEL: 06-6728-3099 FAX: 06-6728-3092

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！