



運動不足解消へ！

## その151 介護予防教室 体験デー

コロナ禍で筋力が低下したなあ、運動不足だなあ、と思っている方へおススメ！

### 「介護予防教室 “体験デー”」

日時：令和4年3月17日（木）午前10時～11時30分

場所：西区社会福祉協議会 第1会議室

内容：マシーンを使った運動、簡単な運動

対象：○市内在住の高齢者 ○ケアマネジャー○介護予防に関心のある方

その他：参加費無料 先着15名 見学歓迎



☆介護予防教室（選択型通所サービス）とは・・・

短期間で集中して、筋力向上・転倒予防のトレーニングを行う、介護保険サービスの一つです。専門の講師により、簡単な運動やマシーンを利用して、その方にあった指導を受けることができます。

週1回（月曜午前中）／90分／全14回 介護保険1割負担の方で441円

☆卒業後は、引き続き運動ができる「運動教室卒業者の会」に参加することができます。

月2回（第2・4火曜午前中） 50円/回（保険料）

申込み・問合せ：西区社会福祉協議会 介護予防担当 TEL6539-8075



ご参加お待ちしております！

お問い合わせ：大阪市西区社会福祉協議会

**西区地域包括支援センター**

**電話 06-6539-8075**

大阪市西区新町 4-5-14 西区役所合同庁舎 6階

包括レンジャーは西区内外約200か所で設置・掲示・配布しています。  
大阪市西区社会福祉協議会のホームページでもご覧いただけます。

包括レンジャーの設置・掲示・配布にご協力いただける皆様を募集中です！