



# 介護予防相談会 のご案内

春寒ようやくぬるみ始めたこのごろ、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、下記の日程で、介護予防相談会を開催したいと思いを思います。

「自分の体力は年相応なのかな？」など

自分のお身体を見つめ直す良い機会です。  
是非一度、**介護予防相談会(体力測定)**にご参加ください♪



日時：平成30年 4月 3日(火)  
10:00～11:30

場所：大東市民体育館(寺川)

当日は、簡単なアンケート・体力測定と体操を行います。  
動きやすい服装でご参加ください。  
またメガネが必要な方はご持参ください。

**4月10日 10:00～ 大東市民体育で  
元気でまっせ体操が始まります**  
大東市東部地域包括支援センター  
072-803-2500

「腕が上がるようになった」

よろこびの声、続々・・・

「ひざの痛みがとれた」

効果抜群！！リハビリテーションの専門家が考案した

## 大東 元気でまっせ体操

“効きまっせ 若うなりまっせ

寝たきりならんで儲かりまっせ”



**大東市民体育館**で体操をはじめます！

あなたも参加しませんか♪



元気でまっせ体操は

「立って」

「椅子に座って」

「寝て」する3パターンがありま  
す。いつでも、誰でも始めること  
ができます。

**4月10日 火曜日**から

場 所：大東市民体育館(寺川1-20-20)で、

持ち物：水筒(お水・お茶) タオル(汗拭き用)

毎週火曜日午前10時 から

連絡先 大東市東部地域包括支援センター

TEL 072-803-2500