



春日・飛鳥地域 元気アップなら講座



要介護（要支援）となるまでの自立している健康な期間を『健康寿命』とといいます。

運動は健康寿命を引き延ばすことや介護予防の重要なカギになります。

健康寿命を延ばす取り組みを地域ぐるみで行っていただけるよう下記の通り講座を開催します。

対象：奈良市春日・飛鳥地域包括支援センター圏域にお住いの65歳以上の方で会場までお越しいただける方
下記の日程で3回とも参加できる方

日時：2018（平成30）年
12月1日（土）14：00～15：30
2019（平成31）年
1月5日（土）14：00～15：30
2月2日（土）14：00～15：30
の内容は異なります。



場所：高畑診療所3階
（奈良市高畑町95 - 1 電話 23 - 3202）

内容：介護予防を目的とした運動方法や生活方法についての講義及び実技など

服装・持ち物：運動しやすい服装、上靴、お茶等の飲み物、タオル2枚（汗拭き用、体操用）、5本指の靴下、ヨガマット（又はバスタオル）

定員：20名程度（先着順）

参加費用：無料

申し込み・問い合わせ先：
奈良市春日・飛鳥地域包括支援センター
電話：20 - 2516、Fax：20 - 2517

