



て東元気でまっせ体操

体験会

大東市が推進している「大東元気でまっせ体操」を体験してみよう!

2024

2日・9日(月)

10:30-11:30

大東市立生涯学習センター アクロス

3階 市民ギャラリーA

講師

大東市地域包括支援センター リハビリ専門職

費用

無料

象校

どなたでも(先着10人)

持ち物

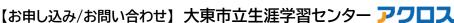
動きやすい服装、タオル、水分補給できるもの

申込

8月6日より電話または来館(要申込)

同時開催! 大東市地域包括支援センターによる いきいき介護予防相談会





〒574-0036 大阪府大東市未広町 1-301 ローレルスクエア住道サンタワー内 ※JR 住道駅南側高層マンション内 [TEL] 072-869-6505 [FAX] 072-870-1405 [E-mail] info@daito-across.jp HP:「大東 アクロス」で検索 開館時間:午前9時~午後10時 休館日:第2木曜日





「大東元気でまっせ体操」とは?

「大東元気でまっせ体操」は2005年からスタートした、大東市のオリジナル体操。大東市が力を入れている介護予防事業の一つです。大東市内各地の自治会や老人クラブ、自主グループ、地元企業など148グループが参加し、週に1回以上活動しています。

現在は 2,300 人超の方が参加されています。

★各地域の体操会場は大東市地域包括支援センターにお尋ねください。





期待できる効果

転倒防止、体力向上、認知症予防、他者との交流、仲間づくり、閉じこもり予防、 見守り安心、介護予防、医療費節約、フレイル予防など…

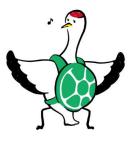
大東元気でまっせ体操は、「座ってする体操」「立ってする体操」「寝てする体操」があります。大東元気でまっせ体操は、DVDが先生ですので、DVDを見ながら、各自のペースで行いましょう。

元気になるコツを伝授します! **高齢者のなんでも相談窓口**

大東市地域包括支援センター

〒574-0072 大阪府大東市深野3丁目28番3号 アクティブ・スクウェア・大東 302号室 Tel: 072-800-5374 Fax:072-800-5375







듯「10歳若返り」のチャンス!<





まずは5分! 動画を見てチャレンジ!

《会場案内》

大東市立生涯学習センター アクロス









