



めざそう！「10歳若返り」

大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

9

2日

9日

どちらも

(月)

10:30-11:30

会場

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

対象

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



【お申し込み/お問い合わせ】 大東市立生涯学習センター **アクロス**

〒574-0036 大阪府大東市末広町1-301 ローレルスクエア住道サントワー内 ※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

※当センターの駐輪場は狭いので、なるべく公共交通機関や徒歩でお越しください。



📣 「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



大阪府 「10歳若返り」 プロジェクト

≧「10歳若返り」のチャンス！≦



YouTube

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**



アクロス
& DIC21
YouTube
チャンネル
道案内動画

