

すこやか

介護予防教室

介護予防とは、あなたやあなたのご家族が要介護状態にならないために専門知識をもった指導者によって対策や改善・症状の悪化防止を目的として行います。

転倒予防

高齢者の約10-20%が1年間に1度以上転倒し、そのうちの約10%が骨折しているという報告があります。

認知症予防

認知症高齢者は2025年には470万人と予測されています。この教室では、発症の危険因子を減らすことを目的としています。

進む高齢化社会の中、さまざまな介護予防プログラムを積極的に利用し、健康で自立した暮らしを送るための準備がますます重要となっています。

毎週水曜日 11:00~12:00

**1教室受講料
1,000円**

お一人でのトレーニングが不安な方でもご参加できるプログラムです。
※ご自身のお体と相談しながら参加してください。
※介助が必要な方は介助者同伴でご参加いただけます。
※その他内容についてご不明点がございましたらお気軽ご連絡下さい。

明治スポーツプラザ **中央屋内プール**

TEL.06-6212-5473

〒542-0082
大阪市中央区島之内2丁目7番8号

