～「高齢者のくらしや介護の相談窓口」～
城東区地域包括支援センターだより　令和8年度 11月発行 第23号

# ゆうゆうはつらつ教室 特別編

# いつまでも元気で動きやすい体づくり

## ～病気・転倒・認知症を防ぐ毎日のひと工夫～

どなたでもご参加いただけます！（申込不要）

定員30名

今からできる簡単な運動もご紹介します！

**日時**　2026年12月24日(木)
14:00～15:00

**会場**　大阪市城東区社会福祉協議会 ゆうゆう
3階　多目的室
〒536-0005　大阪市城東区中央2-11-16

**対象者**　聖賢・成育・鯰江・榎並にお住まいの65歳以上の方

**参加費**　無料

**講演者**　石原 匠氏、中西 和敏氏
（東大阪病院・リハビリテーション部）

### 講演内容

- 健康寿命を延ばすためのからだの使い方
- 転倒を防ぐための運動と生活のポイント
- 認知症の予防に役立つ日常の工夫

### 会場のご案内




最寄り駅　地下鉄 蒲生四丁目駅

### お問い合わせ先

城東区地域包括支援センター
☎ 06-6936-1133
担当者　中藤、福元、鈴木

主催　城東区理学療法士会　|　共催　城東区地域包括支援センター