

# 門真第1地域包括支援センター

令和4年度も教室を開催しています。

対象：門真市民

場所：門真市立市民交流会館 中塚荘  
(門真市月出町1-1-1)

参加費：無料

時間：10:00～

日：毎月第4土曜日

申込：毎月1日から 06-6780-0808  
(1日が日曜日の場合は翌日から)

内容：裏面を参照ください



他にもこのような活動をしています！

## ○くすのきカラコロ体操実施

日時：毎月第2・4木曜日

〈第1部・初級編〉午前10時～

〈第2部・上級編〉午前10時30～

〈第3部・予防教室〉午前11時 前後する場合もございます。

場所：門真市立市民交流会館 中塚荘 第2・4木曜日

事前の参加申し込みは不要です。

\* 動きやすい服装できてください。

\* 必要な方はお茶などの飲み物の持参をお願いします。



## ○カラコロ体操 DVD 貸し出し

くすのきカラコロ体操 DVD (介護予防を目的とした20分程度の運動プログラム) を貸し出ししています！地域で運動の機会を増やしていきましょう☆

対象：65歳以上の地域住民の方たちのグループ

貸し出し費用：無料 貸し出し期間：3日間

## ○認知症サポーター養成講座・出前講座

ご依頼いただければ無料で伺いいたします。

※担当圏域が違う場合はご紹介もさせていただきます。

友人や知人と一緒に体操又は趣味の活動をしてみたい。

まずご一報いただければご相談に乗ります。

○当事業所は高齢者の総合相談窓口です。お困り事がございましたら、ご連絡ください。

※介護保険の申請 専門職の紹介 生活に対する相談 等承ります。 06-6780-0808 門真市堂山町 25-20

門真第1地域包括支援センター

