



厳しい猛暑も落ち着き、皆様残暑の疲れがでていないでしょうか。  
まだまだコロナ影響は続くので、対策はしっかり継続していきましょう！



## 枚方市一般介護予防事業

枚方市は、「一般介護予防の各種教室」を一部再開しました。  
コロナ対応で、募集人数も以前より少なくし対応しています。

### ・「エクサルク exeR9」市民会館大ホール

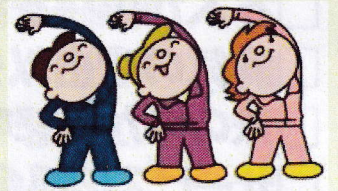
→申し込み、問い合わせは枚方市健康増進介護予防担当グループ  
☎072-841-1458

### ・「ここから介護予防教室」グンゼスポーツ枚方2階フィットネススタジオ

→全8回コース 9時-10時 2000円

日程等は、上記の健康増進介護予防担当グループ

申し込みは、実施会場に☎072-841-0506



### 各自で取り組む運動

#### ・「くらわんかウォークス」

→2人以上のグループで、週1回以上/ルディックウォーキングを行う。  
他、登録条件あり

枚方市健康増進介護予防担当グループ主催

詳しい内容のチラシ、申し込み用紙は美郷会に置いてあります。

#### ・「120日チャレンジ」

→栄養、運動、歯と口の3つのトライに挑戦し120日間記録する。

保健センター主催

詳しい内容のチラシ、申し込み用紙は美郷会に置いてあります。

高齢者サポートセンター美郷会の事務所前駐車スペースで

「ひらかた元気くらわんか体操」を始めました！

(火・水)朝9時～です。雨天はお休み。

ひらかた元気くらわんか体操は、ラジオ体操・ロコモ体操・ひらかた体操の3つで約11分。私達スタッフと一緒に体操しましょう！  
自由参加です！お待ちしております！

