

主催 八尾市ボランティア連絡会

# フレイル予防教室

八尾市内在住の高齢者を対象に要支援・要介護にならず健康寿命を延ばすため、ボランティアセンターに登録しているボランティアグループを講師に、脳トレや体を動かした内容を実施しています。

みんなて、笑顔で♪ 楽しく♪ 元気に♪ 素敵な時間を過ごしましょう♪  
たくさんのご応募、お待ちしております。

月 日	グループ名	内 容	場 所
10月11日(水)	八尾市 ウエルネスダーツ協会	ダーツで知能ゲーム	社会福社会館
11月8日(水)	花水木の会	タオル体操 他	社会福社会館
12月13日(水)	Musica (ムシカ)	懐かしい曲を一緒に歌おう♪	社会福社会館

- 日 時 上記の表を参照  
各月第2水曜日 13:30~15:00 (受付13:15~)
- 場 所 八尾市立社会福社会館 2階 集会室
- 参加費 無料 (八尾市内在住 65歳以上の方)
- 定 員 30名 (抽選) ※3回通しての申込となります。
- その他 手話通訳が必要な方は、事前にご連絡をお願い致します。
- 申 込 9月1日(金)~9月29日(金) 9時~17時  
ボランティアセンターまで (電話・FAX・窓口)

## 【問い合わせ申込先】

サポートやお ボランティアセンター (八尾市青山町4-4-18)  
TEL 072-925-1045 FAX 072-925-1161