

短期集中！

いきいきトレーニングスタジオの紹介 ～いつまでも自分らしく、元気に過ごすために～

「最近、体力が落ちてきたかも…」「外出の機会が減ってきた…」そんな方を対象に、リハビリ専門職などの専門職がサポートしながら、運動機能や生活機能の改善を目指す無料の週1回約3か月の短期集中プログラムです。

参加者募集中！

対象 健康チェックを実施した結果、生活機能の低下がみられた方、要支援1・2の方

定員 各10人

※定員に達し次第、受付を終了します。

令和8年10月開始コース、令和9年1月開始コースがあります。

ケアマネジャーの資格を持った相談員が事前にご自宅を訪問し、現在の生活状況やお困りごとなどをお伺いします。その内容をもとに利用について案内します。

詳しくはお問い合わせください。



今日も一歩前へ

教室内容(一例)



【集団での運動】

ストレッチや筋力トレーニングで、無理なく体を動かします。



【専門職による個別サポート】

リハビリ専門職が一人ひとりの状態に合わせてサポートします。



【体力チェック・評価】

定期的に体力を測定し、効果を確認しながら進めていきます。

問合先 高齢介護課(1階③番窓口) ☎939・1164
地域包括支援センター ☎937・2641

次回のテーマ

「通いの場紹介(活動している人の声)」

(上級救命講習) 定期救命講習

AEDの使用方法などの講習会です。

日時 9月27日(日)

9時30分～17時30分

※WEB講習を受講し、受講証明書をお持ちの方は、講習時間短縮が可能です。

場所 河内長野消防署2階市民研修室
(河内長野市小山田1663番地の3)

※公共交通機関をご利用ください。

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 先着30人

申込方法 8月27日(木)の9時から電話で

申込・問合先 救急課
☎958・9932

大阪南消防組合 はい、消防署です ☎958・0119



大阪南消防局消防吏員募集

試験日 9月20日(日)

申込期間 8月3日(月)～8月24日(月)

※詳しくは、当消防局ホームページをご確認ください。

問合先 人事企画課
☎958・9926



こちら羽曳野けいさつ署 ☎952・1234



性犯罪にあわないための対策

- ・周囲の状況をみて、不審者がいないか確認する。
- ・スマホを操作しながらやイヤホンで音楽を聴きながらなどの「ながら歩き」はやめる。
- ・人通りの多く明るい道を選ぶなど

大阪府警察官募集

詳しくはホームページをご確認ください。



問合先 大阪府警察官採用センター
☎0120・370・314