



# とよなか健康大学

## 出前講座 承ります！

専門のスタッフが

あなたの地域に出張します！

実施  
無料



センターを利用したいけど、通うのが難しい方のために、センターから出張して講座を開催します。

### 実施 内容

- ①気軽に出来る介護予防体操
- ②楽しく取り組める脳トレ
- ③骨密度計と体組成計を使った体力測定  
(上記3つの項目の内、1つだけでも実施可能です！)

地域で健康増進！  
会のイベントとして！  
フレイル予防に！

対象者	市内在住の65歳以上の方で構成された5名以上の地域団体・グループ
実施時間	実施内容によって異なりますが、1項目約30分～40分が目安です。
実施場所	申し込まれた人数の皆様が十分に身体を動かすことが可能な場所の提供をお願いします。 ※個人住宅は不可。市内に限ります。
担当者	とよなか健康大学 担当職員

### ○ご質問・お問い合わせ

※開催や日時については事前の相談が必要となります。

施設名	所在地	電話番号
原田介護予防センター	豊中市原田元町3-13-1	6843-5225
服部介護予防センター	豊中市服部本町5-2-8	4866-1180
高川介護予防センター	豊中市豊南町東1-1-2	6335-1015
柴原介護予防センター	豊中市柴原町4-4-5	6841-5949
庄内介護予防センター	豊中市三和町3-2-1	6332-0051
千里介護予防センター	豊中市新千里東町1-2-2 千里文化センター(コア) 3階	6831-0590