

とよなかパワーアップ体操自主グループ 体力測定会

概要

豊中市に登録のある自主グループに対し、
グループの活動日に2週続けて
専門職（健康運動指導士等）が伺い、
体力測定や健康講話を行います。

内容

1週目 体力測定・（お時間があれば）体操のおさらい

2週目 認知症予防講話・体操のおさらい



問診



体力測定



体操のおさらい



認知症予防講話

申込方法

下記問い合わせまたは地域包括支援センターへ
希望月をご連絡ください。

※前回実施からおおよそ6か月後を目途にご希望ください。

実施期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日

日程調整の方法

希望月の約1か月前に、実施事業者より
グループ代表者様へお電話にて日程調整をいたします。

【問合せ】豊中市健康医療部健康推進課健康支援係
〒561-0881 豊中市中桜塚4-11-1 ☎06-6858-2236