

き の ぐ り 健 康 教 室

— みんなで 元気に 笑顔になれる教室 —

運動 の場として

相談 の場として

参加費
無料

集いの場として



70歳以上
どなたでも

どんな理由からでもかまいません
一度足を運んでみませんか？

こんなこと、ありませんか？

- ☑ 体力や気力が落ちてきた
- ☑ 体重が減って痩せてきた
- ☑ 気分が沈みがちになる
- ☑ 物忘れが増えてきた
- ☑ 外出が億劫になってきた
- ☑ 誰とも話さない日がある

ひとつでも当てはまったら

クリニック監修だからできる！

- ・理学療法士がサポートする運動
運動が苦手・不安な方も安心して受講いただけます
- ・医療スタッフとのお話
身体のこと、栄養・介護のお悩み、お話してみませんか？



開催場所



MOMOプラザ

毎週月曜日 13:30—14:30(定員 20名)
15:15—16:15(定員 20名)

お問い合わせ：MOMOプラザ
072-957-5553



四天王寺悲田院

毎週火曜日 13:30—14:30(定員 15名)
15:15—16:15(定員 15名)

お問い合わせ：羽曳野市中圏域地域包括支援センター
072-959-2006



ココカラファインはびきの中央店

毎週火曜日 9:15—10:15(定員 10名)
10:45—11:45(定員 10名)

お問い合わせ：きのうクリニック介護相談室
080-7584-0554

- ・ 参加受付の期間、受付可能な時間帯・曜日が各会場にて異なります。詳しくは各会場にお問い合わせください。
- ・ 同期間に重複して複数会場のご参加はお断りしています。

お申し込み時期のお知らせなど、きのうクリニック公式LINEにて随時情報発信していますので是非登録お願いします！ ⇨

