

健康フェスタ

ケアイで知ろう！
今、私ができる事！

地域の皆様
お待ちしております！

日程：令和5年 5 月 28 日 日 曜日

時間：午前 10:00 ~ 12:00 (雨天決行)

場所：介護老人保健施設ケアイ(上の口バス停前すぐ)

☆駐車場使用できません。公共交通機関でお越し下さい。

内容：健康について学び、元気に過ごそう！

～運動、栄養・・・普段の自分を振り返ろう～

☆体力測定、骨密度測定、血管年齢測定

※協力：近畿中央ヤクルト販売株式会社

☆みんなでレッツ体操！自宅でする体操を学ぼう！

☆認知症を予防しよう

無料

☆地域での取り組み紹介

主催：介護老人保健施設ケアイ・高槻北地域包括支援センター
問い合わせ先：072-687-0103(ケアイ)