

2018年

5月



春

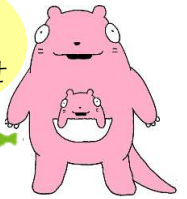
介護予防教室 & 家族介護教室 始まっています

日程		内容(テーマ) ※変更の場合も あります。
西木の本	南木の本	
5/14(月)	5/15(火)	体内測定
6/11(月)		栄養
7/9(月)	7/17(火)	笑いヨガ
8月 お休み		
9/10(月)	9/18(火)	認知症

日程		内容(テーマ) ※変更の場合も あります。
若林		
5/9(水)		認知症
6/13(水)		エンディングノート

対象：八尾市在住
費用：無料
持ち物：動きやすい服

気軽に
お問い合わせ



地域のために・・・修行へ

今日は、地域行事のお手伝い!

わーい カイゴローだー!

地域とのふれあいは楽しい!

手伝うよ! カイゴロー。

聞いて! 聞いて!

ガーン

モテる 地域のために 修行に出ることに

どこに山があるから...

登頂したカイゴロー

私はカイゴロー 地域にモテたい! (と叫んでるつもり)

と、寂しくなって叫びたくなったカイゴローでした。

中学校

座りすぎは良くない!!

「毎日1時間運動していても、座る時間が長いと健康を害する。」と言われたら?

座り続けているとお尻から太ももが圧迫され、血流が滞り、糖や中性脂肪がうまく代謝がされず、血液中に増加。さまざまな病気や症状を引き起こしやすくなるという研究結果があります。

今、座っているあなた。足首の上げ下ろしやひざ上げストレッチをしてみてください

2018年4月～あおぞらの体制が変わりました。

管理者 たなか さとし 田中 聡 (社会福祉士)

とがのき ひろよ 枚桐木 浩代 (主任介護支援専門員)

ゆあさ まお 湯浅 真央 (保健師)

よろしく お願いします。

あおぞら

八尾市地域包括支援センターあおぞら
(校区高齢者あんしんセンターあおぞら)
在宅介護支援センターあおぞら
介護職員養成研修センター

072(948)8222
072(948)3375

広報担当: 枚桐木・奥澤