

フレイル予防講座2025 「睡眠」に関する勉強会と歩行能力チェック」 参加者募集

～ 2022年から続けて、4回目の開催です ～

- ① 11月 6日(木) 日下市民プラザ(日下リージョンセンター)・多目的ホール
(東大阪市日下町3-1-7、近鉄バス「南日下」下車すぐ)
- ② 11月16日(日) 大阪商業大学・リアクト・3Fセミナールーム
(近鉄河内小阪駅下車・北東に徒歩数分、[地図参照](#)↓)
- ③ 11月22日(土) 若江岩田駅前市民プラザ・料理教室
(近鉄若江岩田駅前・希来里5階)

①②③ いずれも 13:30受付開始

第1部 14:00～15:00「人生100年時代！

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

講師：松川 宏二 さん・重田 久美子 さん(明治安田生命保険相互会社・布施営業所)

第2部 15:00～16:00 歩行能力チェックなど

講師：前田 正道(まちの駅・ひだまり)・田中 幸夫(東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部)

～ 動きやすい服装と飲み物持参
(マスク着用は任意) ～

※ 定員は ①② 50名、③ 30名
【参加費無料】

※ 活動中の事故・ケガ等については、責任を負えませんので、ご了承ください(行事保険には加入します)。また、発熱等があれば参加をご遠慮ください(キャンセル時は連絡ください)



参加申込みは [①②③のいずれか]

[めざめ会員・非会員][お名前][年齢][住所][電話番号]を

「NALCめざめ」事務所 [電話：072-940-6955]

に連絡ください < 月～水・金 (祝日を除く) 10:00～16:00 >

【先着順、締切は①10/31(金)、②11/7(金)、③11/14(金)】

参加の可否は、「否」の場合のみ連絡します

< 問合せ先 > 東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部・田中
電話：080-3843-9769

主 催：大阪商業大学 公共学部 公共学科 穴戸ゼミ

協 力：まちの駅・ひだまり、東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部

協 賛：NALC(Nippon Active Life Club・ナルク) 東大阪・大東拠点 “めざめ”
(高齢者ボランティア団体)