

第1回



医療法人 永広会 介護老人保健施設 悠々亭

参加無料

# 老いを楽しむ塾

エンジョイ・エイジング

日本は、超高齢化社会を迎えようとしています。介護老人保健施設悠々亭では、地域の皆さまとともに、誰にでもおとずれる「老い」を楽しむための塾を開催いたします。当グループの医師、理学療法士、トレーナーなどが、わかりやすい講演や自宅でも簡単にできる体操の指導、個別相談などをさせていただきます。ぜひ、この機会にお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。



## 開催日程

※事情により「テーマ」「講師」については、変更の可能性がありますので、予めご了承ください。

## 開催日程

平成26年 **9月10日(水)**

14:00~16:00

受付: 13:30~

■講演会 約50分

### 第1部

## 「健康寿命を伸ばしましょう ーピンピンころりを目指にー」

講師 医療法人永広会 理事長 島田永和

■リハビリテーション 約30分

### 第2部

## 「PPK体操」※PPK:ピンピンころりの略

講師 理学療法士 金子育代

■講座修了後には、理学療法士・介護支援専門員(ケアマネジャー)による個別相談を承ります。

## 参加申込

事前の参加申込は不要です。日時に合わせて、会場までお越しください。

## 会場のご案内



近鉄「藤井寺駅」より  
徒歩10分です。



## 藤井寺市立市民総合会館

### パープルホール:小ホール

■住所: 〒583-0035 大阪府藤井寺市北岡1-2-3

■電話: 072-939-7020

## お問い合わせ



お年寄りの自立生活へのお手伝い

介護老人保健施設

# 悠々亭

## 電話 072-953-1002

「公開講座担当係」まで

〒583-0875 羽曳野市榎山100-1