

2026

福祉情報発信 イベントのご案内

ふくしのコンシェルジュ あゆみ

リハビリ専門職による介護予防教室

日程

9月17日(木) 13:30~15:30

場所

アルプラザ亀岡店 (1階フードコート横)

参加費
無料

社会福祉法人倣裏会のリハビリ専門職
(理学療法士・作業療法士等)が、
介護予防に役立つ簡単な運動をご紹介します。

「夏の間、外出を控えて体力が落ちてきた気がする」
「体や動きについて相談したい」
「家でもできる運動を知りたい」

体の動きや歩き方、運動、日頃の生活で気になることなども、
お気軽にご相談いただけます。

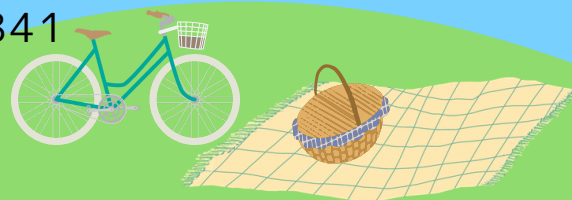
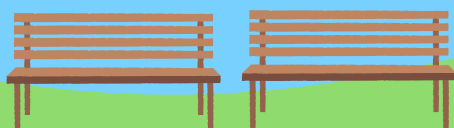
※当日は通常の出張相談窓口も
同時に開設しております。

亀岡あゆみ公式TikTokもぜひご覧ください→



【お申込み】 亀岡市 篠地域包括支援センター
(亀岡市委託事業)

☎ 0771-25-3841



【協力】 亀岡市役所 高齢福祉課/社会福祉法人倣裏会(地域支援事業)
アルプラザ亀岡/京都府社会福祉協議会わか事業