

こころ軽やか リフレッシュDAY

頑張る毎日にひと休み。
介護する人もされる人も気軽に参加できる、
こころとからだを軽やかにするイベントです。

こんな方におすすめです!

- ✓ 介護で気分転換したい
- ✓ 同じ立場の方と交流したい
- ✓ 最新の介護予防機器を体験したい
- ✓ 家族介護について相談したい

大阪・関西万博にも出展していた企業が参加!

ひと休みして、こころもからだもリフレッシュ!

日時 令和8年 7月 29日(水)
午後2～4時(開場:午後1時45分)

途中入退室可

会場 大阪市立中央会館
大阪市中央区島之内2-12-31

対象者 大阪市在住の家族の介護をしている方や本人、
介護に関心のある方等

定員 50名(先着順)



TANO
身体を動かしながら楽しめる
介護予防・健康増進プログラム



mediVR カグラ
最新 VR 技術を活用した
リハビリ・認知機能トレーニング体験



PIROPIRO eスポーツ
ゲーム感覚で楽しみながら
交流や脳活性化を促進



交流・相談スペース
介護について気軽に話せる
交流の場をご用意しています

申込・問合せ先

中央区地域包括支援センター
☎ 06-6763-8139
受付時間: 平日 9:00~17:30
住所: 大阪市中央区上本町西 2-5-25
担当: 藤井 松尾

申込方法

申込は電話・来所・二次元コードの
いずれかでお申し込みください。

お一人での参加も
大歓迎です!



申込みはこちらから
お願いします!!

会場のご案内

大阪市立中央会館
大阪市中央区島之内2-12-31



中央区民の集会・文化・学習活動の拠点となる施設です。
どなたでも安心してご利用いただけるバリアフリー対応です。

会場までのアクセス



- ⊕ 長堀橋駅 (6号出口) 徒歩約7分
- ⊕ 日本橋駅 (6号出口) 徒歩約10分
- ⊕ 堺筋本町駅 (3号出口) 徒歩約15分

※駐車場はございませんので、
自転車もしくは公共交通機関を
ご利用ください。