

# あべの けんこう 健幸☆アツプ講座

要予約

あなたにとっての「**健幸**」とは？

健康に関する最新知識を学んで、楽しく生活習慣病・介護予防！

**会場**▶ 阿倍野区役所（阿倍野区文の里1-1-40）

**対象**▶ 阿倍野区内在住で全ての回の受講が可能な方

**締切**▶ 令和7年10月14日（火）

修了後は、あなたも健康づくりサポーターに！

受講料  
**無料！**  
先着30名

10/24 **金** 13:30~15:45

開講式

けんこう  
「健幸の秘訣」 講師：医師

「笑いヨガで免疫力アツプ」

講師：栢(かや) 和子(笑いヨガティーチャー)



10/30 **木** 13:30~15:45

「楽しく学んで、

脳の健康づくり」

講師：武縄 睦実（言語聴覚士）



自分らしく年を重ねたい！

11/4 **火** 13:30~15:45

「骨・カルシウムセミナー」  
講師：雪印メグミルク株式会社

プレゼント  
もらえる！

「体の歪みの整え方と  
正しい歩き方講座」

講師：竹田 薫（健康運動指導士）

11/8(土) あべのウォーク開催  
一緒に歩こう！

11/13 **木** 10:00~12:00

「色で“こころ”も“からだ”も元気に  
パーソナルカラー診断」

講師：藤井 育代（色彩学講師）

梅の会・ウォーキングサポーター紹介

閉講式

似合う色  
診断します！



申込み

阿倍野区保健福祉センター（保健活動）1階3番窓口

☎06-6622-9968

（月曜日～金曜日 9:00～17:30）

申込みは電話または窓口、  
行政オンラインシステムから

