

令和8年度

無料・全4回コース

あべの^{けんこう}健幸☆アツプ講座

健康に関する最新知識を学んで、楽しく健康づくりしませんか？

※講座終了後、ご希望の方は「健康づくりサポーター」として登録いただけます。

【時 間】 午後1時30分～3時30分

【場 所】 阿倍野区保健福祉センター（阿倍野区役所1階）第4会議室

【対 象】 区内在住で初めて受講される方（原則4回参加可能な方）

【定 員】 先着20名 【申込み期間】 8月7日(金)～10月6日(火)

第1回 10月14日(水)

開講式・オリエンテーション

「健幸の秘訣を知ろう」

講師：医師

「つながりが元気のカギ！」

講師：保健師

第2回 10月20日(火)

「歩き方のコツを学ぼう」

講師：竹田 薫 先生

ウォーキングサポーター
活動紹介



第3回 11月9日(月)

「ミュージック・ケア（音楽療法）
で楽しく認知症予防」

講師：浦川 暁美 先生



第4回 11月16日(月)

「防災を身近に」
～いざという時、動けますか？～

講師：市民協働課・保健師

閉講式

【申込み・お問い合わせ】

TEL ▶ 06-6622-9968（平日9:00～17:30）

行政オンラインシステムでのお申込みはこちら ▶



3回以上の受講で
修了証を発行します

阿倍野区保健福祉センター（阿倍野区文の里1-1-40）