令和7年度

健康づくり ひろげる講座

無料・全6回コース

「こころ」も「からだ」も健康に年齢を重ねるため、
医師や心理士、歯科衛生士、理学療法士などの専門家の話を聞いて、
自分に合った健康づくりで中央区に健康の輪を広げませんか？

	開 催 日	内　　容	講　師
1	9月17日(水)	開講式 中央区の特徴を捉え、健康寿命を延ばそう	医師
2	9月19日(金)	オーラルフレイルって何？ ～かみかみ百歳体操をしてみよう～	歯科衛生士
3	9月24日(水)	食生活改善のヒントを探そう ～バランスよく食べよう～	管理栄養士
4	10月1日(水)	内臓脂肪燃焼！ ～自宅でできるちょこっと運動～	理学療法士
5	10月6日(月)	こころを動かす認知症予防 ～自宅でできるリフレッシュ～	臨床心理士
6	10月15日(水)	始めよう百歳体操 閉講式	保健師

6回コースの講座です。5回以上の受講で修了証を発行いたします。

ご希望の方はパンジーの会(中央区健康推進協議会)に入会できます。

時　　間 ： 午前10時00分～12時00分
場　　所 ： 中央区保健福祉センター　2階　健康増進室
対　　象 ： 中央区在住の方
　　（これまで講座を受けたことのない方・全6回参加できる方）
人　　数 ： 先着15名
申込方法 ： 電話または窓口(平日 9:00～17:30)
申込期間 ： 8月1日から9月10日

【申込・問い合わせ先】中央区保健福祉センター(地域保健活動)1階12番窓口
住　　所:大阪市中央区久太郎町1－2－27
電話番号:06－6267－9968