

令和8年度

健康づくりひろげる講座のご案内



「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？

	日 時	内 容	講師
1	9月16日(水)	開講式 健康寿命を延ばすヒント	医師
2	9月18日(金)	食生活改善のヒントを探そう ～バランスよく食べよう～ 骨粗しょう症について知ろう 交流会	管理栄養士 保健師
3	9月24日(木)	歩行と健康！～歩き方を見直そう～	理学療法士
4	10月1日(木)	オーラルフレイルって何？ ～かみかみ百歳体操を体験してみよう～	歯科衛生士
5	10月5日(月)	こころをほぐして認知症予防 ～自宅でできるリフレッシュ～	臨床心理士
6	10月16日(金)	地域でできる健康づくりやボランティア活動 の紹介 閉講式	社会福祉協議会 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(講座修了者の会)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人
- ◆ 申込方法 : 電話または窓口(平日9:00～17:30)
- ◆ 申込期間 : 8月3日(月)から9月4日(金)

【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
住所:大阪市中央区久太郎町1-2-27
電話番号:06-6267-9968

