

費用無料♪

令和8年度健康づくりやってみよう講座



いつまでも健康で、はつらつと過ごすために、健康づくりや介護予防について学び、ご家庭や地域で実践してみませんか？

健康づくりの推進活動を地域で実施している団体の紹介もあります。

	日程	プログラム	講師
第1回	10月16日（金）	開講式 医師による健康講座	医師
第2回	10月23日（金）	栄養バランスを考えよう （調理実習）	管理栄養士
第3回	10月30日（金）	歯つらつ健口体操	歯科衛生士
第4回	11月6日（金）	日常生活に取り入れる運動	理学療法士
第5回	11月20日（金）	皆で広げよう、健康づくり 閉講式	健康づくりの推進活動 をしている団体

●時間 13：30～15：30
（10月23日（金）は午前になる場合もあります）

※台風接近等に伴い事業が中止になる可能性があります。詳細はこちら↓

●場所 東成区保健福祉センター分館 2階

●対象 区内在住で、継続参加できる方

●定員 24名（先着順）

●申込期間 9月1日（火）～9月30日（水）

●申込方法 電話・来庁

●持ち物 筆記用具・テキスト（第1回目参加時に配付）



全5回講座のうち、4回以上の参加で
修了証を授与いたします。

●申込・問い合わせ先●

東成区保健福祉センター

（東成区役所 保健福祉課2階22番窓口）

TEL：06-6977-9968

氏名： 生年月日： 年 月 日（ 歳）

住所：東成区

電話番号：

