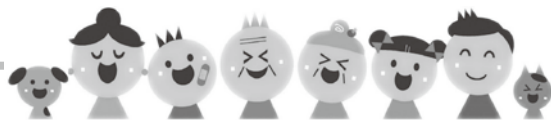


はつらつ脳活性化教室のご案内



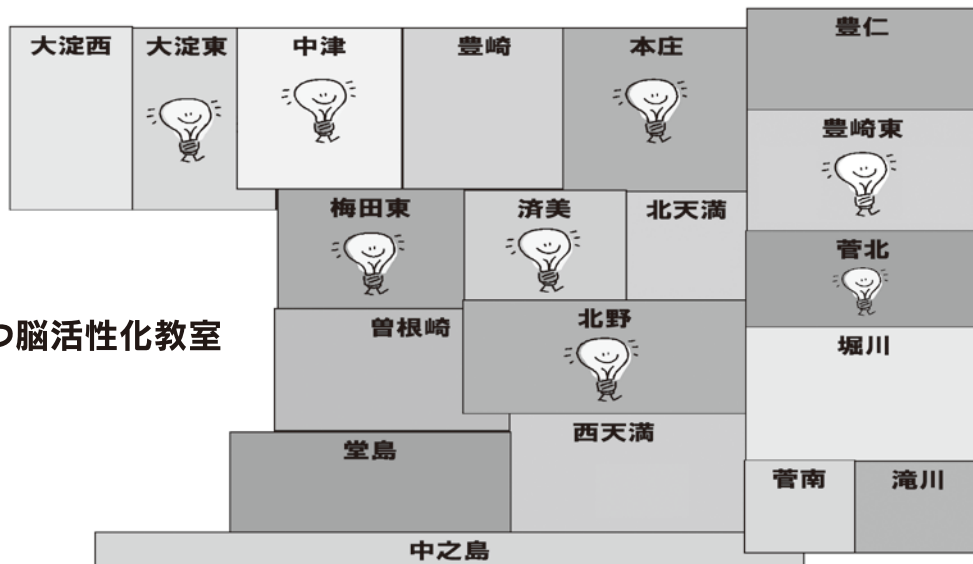
はつらつ脳活性化教室は、頭・体・心を楽しく刺激して脳を活性化し認知症を予防することを目的とした教室です。前半に筋力トレーニングを中心とした運動を30分行い、後半は脳活性化レクリエーション（まちがい探し、思い出パズル、思い出の歌など）を30分行います。みなさんも教室に参加して、はつらつとした生活を送りませんか？



開催地域マップ



はつらつ脳活性化教室



H.25.4月現在

各教室の開催時間や場所等については、

北区役所（健康相談チーム）TEL06-6313-9968 までお問い合わせ下さい。

保健福祉センターからのお知らせです

生活習慣病の予防や早期発見のため、

◇年に1回「特定健診」を必ず受診しましょう!◇

6月20日（木） 9：30～11：00 北区保健福祉センター

7月25日（木） 9：30～11：00 大淀小学校

8月18日（日） 9：30～11：00 北区保健福祉センター

8月23日（金） 9：30～11：00 豊崎東小学校

8月27日（火） 9：30～11：00 中津小学校

対象：大阪市国民健康保険加入で40歳以上の方・後期高齢者医療制度の方
※受診券・健康保険証が必要です。※委託医療機関でも受診できます。



◇健康と思う今こそ「がん検診」!◇

▶大阪市がん検診のご案内◀

胃がん

大腸がん

肺がん

乳がん

子宮頸がん

<問合せ> 北区役所（健康づくりチーム） TEL06-6313-9882