

座ってできる！健康づくり体操

健康づくりは日々の生活習慣の改善が大切です。
健康に過ごすためのポイントを一緒に学んでみませんか？

6月30日 (火)

会場：浪速区役所 7階
14:00～15:30 (受付13:30～)

講 座 内 容

- 「今日から始める！簡単セルフケア」
グンゼスポーツ株式会社
健康運動指導士 村上 雅彦氏

みんなで楽しく
体を動かそう！

- 「特定健診・がん検診を受けよう」
～変わらない毎日を守る、年1回の健康チェック～
浪速区保健福祉センター 保健師



対 象 人 数

浪速区民の方

100名 (要申込・先着)

★粗品のプレゼントがあります★

行政オンラインはこちら

申 込 方 法

電話・窓口・行政オンライン

申込期間：令和8年5月19日(火)～令和8年6月25日(木)



お問い合わせ

浪速区役所 保健福祉課 (保健) 3階34番窓口
電話：06-6647-9882 FAX：06-6644-1937

