

受講生募集中！

# 大人の健康講座

## ～ アクティブ・シニアをめざして ～

これからも健康で自分らしくすごしたいと思っている方！

みんなで楽しく学び、アクティブ・シニアをめざしてみませんか？

**日 時** ①9月20日（金）②10月1日（火）  
③10月8日（火）④10月15日（火）⑤10月25日（金）  
修了者交流会 11月26日（火）  
いずれの日にもちも午後1時30分～3時30分で実施します。

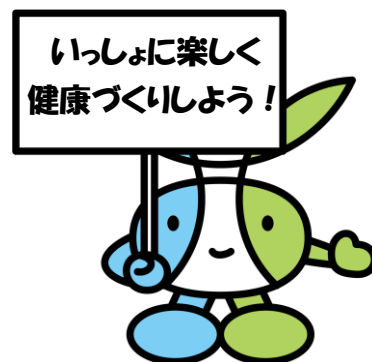
**場 所** 西区役所2階 201 会議室

**内 容**

- ・生活習慣病から考える認知症予防
- ・生活習慣病予防につながる食事・栄養
- ・みんなで脳活！認知症予防！
- ・知って得するお口の健康
- ・自宅で簡単に！筋力アップ運動
- ・心身リフレッシュ教室

**対 象** 区内にお住まいの方 20名（先着順）

**参加費** 無料 **申込期間** 令和6年8月5日から9月13日まで



〈問い合わせ〉西区保健福祉センター 保健福祉課（保健活動）

電 話：06-6532-9968

FAX：06-6532-6246

本申込書により提供いただいた個人情報につきましては、大阪市個人情報保護条例の規定により漏えい、不正使用等の予防に対策を講じています。

大人の健康講座～アクティブ・シニアをめざして～ 申込書

フリガナ

氏名（ ）  
生年月日（大正・昭和・平成 ）年 月 日 ）  
住所（大阪市西区 ）  
電話番号（ ）

受付日