

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 ～

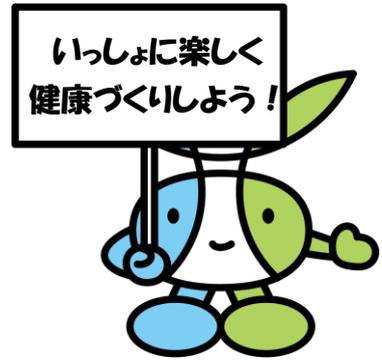
これからも健康で自分らしくすごしたいと思っている方！

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2日（火）②9月5日（金）  
③9月12日（金）④10月7日（火）⑤10月14日（火）  
修了者交流会 11月14日（金）  
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** ①生活習慣病から考える認知症予防  
②生活習慣病予防につながる食事・栄養  
③みんなで脳活！認知症予防！  
自宅ですぐに！筋力アップ運動  
④知って得するお口の健康  
⑤笑って！楽しく！元気に！「人生いろいろすごろくゲーム」



**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7年7月14日から8月22日

〈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