

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1日（火）②9月11日（金）
③9月15日（火）④9月29日（火）⑤10月6日（火）
修了者交流会 11月13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レッドハリケーンズ大阪と体を動かそう！
いきいき百歳体操
③生活習慣病につながる食事・栄養、心の健康
④知って得するお口の健康、かみかみ百歳体操
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8年7月27日～8月21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