

大人が楽しむぬり絵冊子
参加者にプレゼント！！

参加費
無料

シニア向け健康講座 ～日頃の食事を見直そう～

2025年11月12日 水

時 間 : 10:30～12:00 (受付時間10:15開始)

場 所 : 西淀川区役所 5階大会議室

対象者: 区内在住の方 定 員 : 40名(先着)

内 容 :

- ・講演「カラダは食べた物からできている」

講師 株式会社 明治 食育担当

- ・区役所栄養士 老人福祉センターからのおはなし



健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか？
“元気な人生100年”のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を
実例と体験を交え考えます。

カラダは食べたものからできている！
「元気な人生100年のヒント」教えます

申込方法

電話・来館

申込期間 10月6日～11月6日

西淀川区老人福祉センター（西淀川区佃2-9-5）

☎ 06-6474-4100



主 催

西淀川区役所 保健福祉課 ・ 西淀川区老人福祉センター