

健康キラリ★塾

自身の体や心の健康について学び、健康づくりの輪をひろげる講座です。
健康に関する様々なテーマでの講座を予定しています。

ご自身や地域の健康づくり、介護予防について考えてみませんか？

日にち

11月7日(金)~12月22日(月)
全6回コース

※日程・内容の詳細は裏面をご覧ください

場 所

西淀川区役所2階 集団検診室

対象者

- ・西淀川区内在住の方
- ・原則として4回以上受講できる方
- ・地域で健康づくり、介護予防活動を啓発していただける方



申込み・お問合せはこちら

電話または**直接窓口**へ申込みください

(締切：令和7年10月31日)

☎ **06-6478-9968**

🏠 **西淀川区役所2階25番**

西淀川区保健福祉センター保健福祉課
健康推進グループ（地域保健活動担当）

参加費用

無料

定員**20**名

令和7年度 健康キラリ★塾

日時・内容

11/
7(金)

10:00~12:00

健康寿命をのばして元気に長生きしよう
～介護予防・生活習慣病について～

医師
保健師

13(木)

13:30~15:30

バランスアップでいつまでも動ける体づくり

健康運動指導士

21(金)

13:30~15:30

“こころの健康”について考えてみよう
地域の相談機関について知ろう

精神保健福祉相談員
西淀川区地域包括支援センター
西淀川区南西部地域包括支援センター

12/
2(火)

13:30~15:30

健康でおいしく食べる食事の工夫
～塩分チェックをしてみよう～

栄養士

8(月)

13:30~15:30

美味しく 楽しく 安全に食べるため
フレイル予防をお口から！

歯科衛生士

22(月)

13:30~15:30

地域の活動について知ろう
地域の健康づくりのためにできること

西淀川区社会福祉協議会
つくし会

毎年たくさんの方に参加いただき、大好評の講座です！健康について学び、
できることから始めてみませんか？ ご参加お待ちしております☆

