# 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

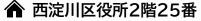
#### 対象者

- ・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 <u>(締切:令和7年10月31日)</u>

**\( 06-6478-9968** 



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

定員20名

### 令和7年度 健康キラリー塾

#### 日時・内容

11/

10:00~12:00

**7**(金)

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(未)

13:30~15:30

バランスアップでいつまでも動ける体づくり

健康運動指導十

13:30~15:30

**21**(金)

"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

西定||区地域包括支援センター 西定||区南西部地域包括支援センター

12/

13:30~15:30

**2**(火)

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

13:30~15:30

8(月)

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

13:30~15:30

22(月)

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 西定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、 できることからはじめてみませんか? ご参加お待ちしています☆

