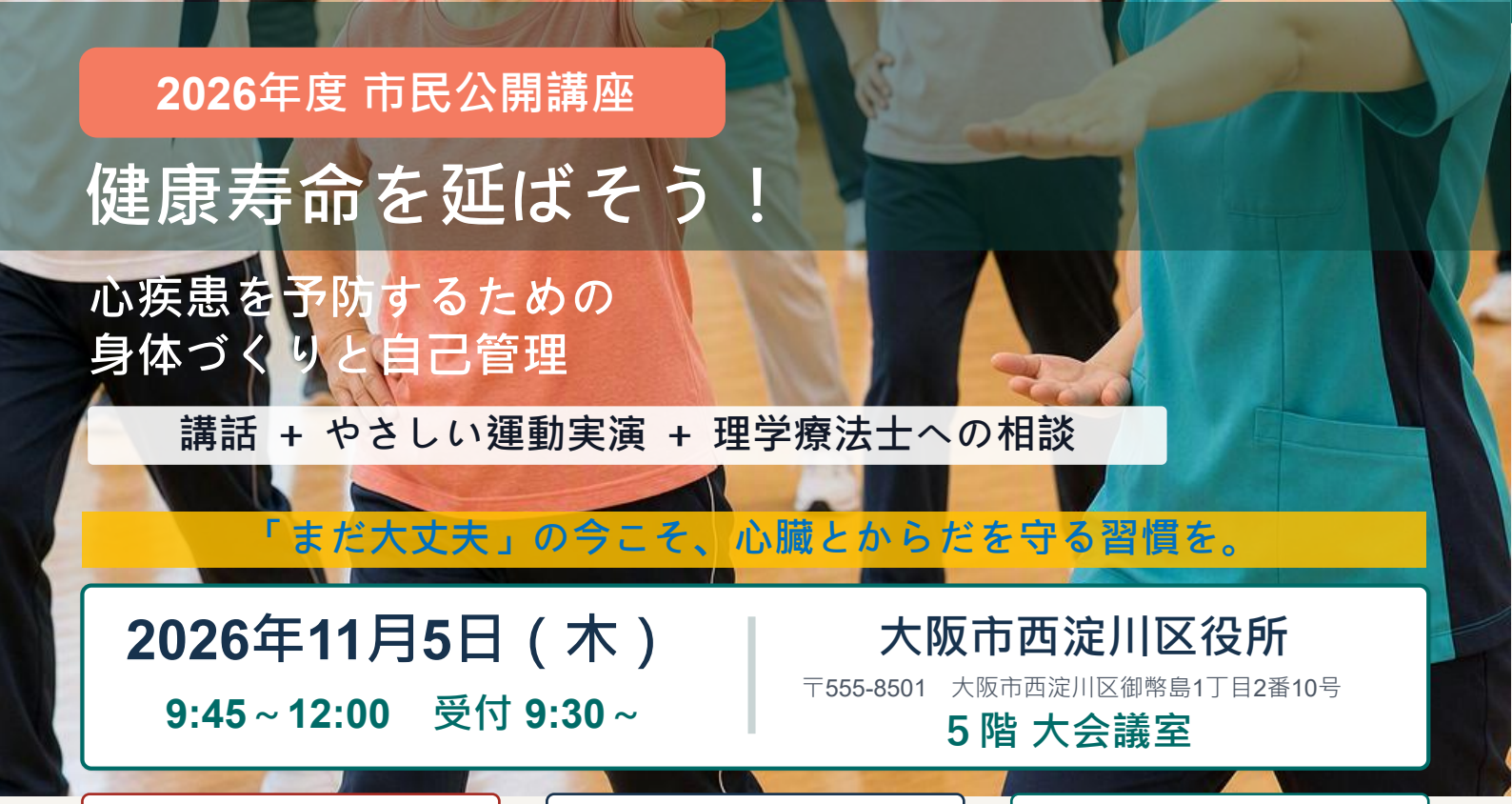

2026年度 市民公開講座

健康寿命を延ばそう！

心疾患を予防するための
身体づくりと自己管理

講話 ＋ やさしい運動実演 ＋ 理学療法士への相談

「まだ大丈夫」の今こそ、心臓とからだを守る習慣を。

2026年11月5日（木）

9:45～12:00　受付 9:30～

大阪市西淀川区役所

〒555-8501　大阪市西淀川区御幣島1丁目2番10号

5階 大会議室

参加無料	定員50名	西淀川区民対象
費用はかかりません	先着順	一般市民向け

こんな内容です

- 心疾患と生活習慣の関係をわかりやすく解説
- **日常で続けやすい運動を実演で紹介**
- 講座後に理学療法士の個別相談あり（希望者）

知って・動いて・続ける

心臓とからだを守る
「今日からの一歩」
を見つけましょう

当日のプログラム

9:30	開場・受付
9:45	講演開始
10:50	運動実技（途中で適宜休憩）
12:00	個別相談・閉場

ご参加にあたって

- 動きやすい服装でお越しください
- 体調に合わせ、無理のない範囲でご参加ください
- 感染予防に配慮して開催します

“すかい”プロジェクト

後援：西淀川区

申込QR

主催：公益社団法人 大阪府理学療法士会 ｜ 運営：大阪市西淀川区理学療法士会