

10/1から
申し込み開始

先着20名・参加費無料

令和8年度

健康キリ★塾

ご自身や地域の健康づくりについて学び、健康づくりの輪をひろげる講座です。心身の健康づくりや介護予防について考えてみませんか？

日程

11月12日～12月24日

毎週木曜日（全6回コース）

※12月17日はお休みです

対象

- ・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

場所

西淀川区役所2階 集団健診室

※12/24のみ西淀川区役所5階 大会議室

時間

裏面をご確認ください



問い合わせはこちら

大阪市西淀川区役所 保健福祉課
健康推進グループ

区役所2階25番 ☎06-6478-9968

に～よん貯筋通帳の
に～えん付与
対象イベントです



講座詳細・申し込みは裏面へ





講座内容

11/12(木)
午前10時から12時

「いつまでも元気に生活するために
～フレイル・生活習慣病予防について～」

医師
保健師

19(木)
午後1時30分から3時30分

「運動で楽しく筋力アップ」

健康運動指導士

26(木)
午後1時30分から3時30分

「健康でおいしく食べるための工夫
～栄養バランスを考えてみよう～」
「地域の相談機関について知ろう」

栄養士

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

12/3(木)
午後1時30分から3時30分

「こころの健康について考えてみよう
～心のサポーター養成研修～」

精神保健福祉相談員

10(木)
午後1時30分から3時30分

「かみかみ百歳体操で
健口（けんこう）生活」
「地域の活動を知ろう」

歯科衛生士
社会福祉協議会
西淀川区健康づくり推進
協議会（つくし会）

24(木)
午前10時30分から12時30分

「にーよん健康体操を体験してみよう」

保健師

お申し込み方法

電話または切り取り部分を記入し**直接窓口**へ申込みください
お申込み期間 ▶ 10月1日(木)から10月30日(金)

----- ≪切り取り線≫ -----

大阪市西淀川区役所 保健福祉課健康推進グループ

窓口 2階25番

☎ 06-6478-9968

名前			電話			年齢	歳
生年月日			住所	西淀川区			