

令和8年度 鶴見区

健康づくりひろげる講座

健康づくり・介護予防活動の担い手として地域で活躍できる人材を養成する講座です。
住み慣れた地域で今後も健やかに生活できるように周りの方にも健康づくりの輪を
ひろげませんか？



参加者募集！

第1回 11月11日(水)

開講式、交流会
オリエンテーション
「未来の健康を守る第一歩」
講師：医師

第2回 11月17日(火)

「今日からできる、
家でもできる♪運動のお話」
講師：理学療法士

第3回 11月25日(水)

「食べる楽しみいつまでも
食事をおいしくバランスよく」
講師：栄養士

第4回 12月2日(水)

「元気で長生き！
お口のケアのすすめ」
講師：歯科衛生士

第5回 12月9日(水)

「一度はやってみたい♪
ヨガ体験でリフレッシュ」
講師：ヨガインストラクター

第6回 12月16日(水)

「地域の方が参加できる
活動の場のお話」
社会福祉協議会、鶴見ふれんど会、
百歳体操の活動紹介
グループワーク 閉講式

【時 間】 開始時間：10時00分 ▶ 終了時間：12時00分

※7時時点で下記ア又は下記イの場合講座は中止。

ア気象庁より大阪市において暴風警報若しくは暴風雪警報又は河川氾濫を除く各種「危険警報」・「特別警報」が発表された場合
イ大阪市より実施する区において「警報レベル3」「警報レベル4」「警報レベル5」の発令があった場合

【場 所】 鶴見区役所2階 集団検診室 【費 用】 無料

【参加条件】 区内在住で原則6回参加可能な方

※4回以上受講された方には修了証をお渡しします。

※過去に受講されたことがあり、修了証を受け取っていただいている方に
つきましては、再度の修了証の発行はありませんのでご了承ください。

定員 20名(先着順)

申込
期間

10月5日(月)～11月6日(金)

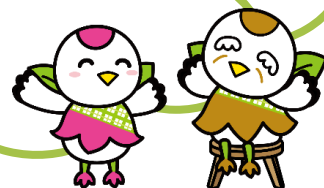
申込み・お問い合わせ

TEL ▶ 06-6915-9968

行政オンラインシステム

窓口 ▶ 鶴見区役所1階11番(保健活動)

修了者の方は、鶴見区健康づくり推進協議会
「鶴見ふれんど会」へ入会できます。
地域での健康づくりを一緒に行いましょう！



QRコードはこちら



鶴見区保健福祉センター