

令和5年度
健康づくり

無料・全6回コース

ここから(心・体)教室

コロナが5類になり、生活習慣の改善・見直しを一緒にしてみませんか？

「こころ」も「からだ」も健康に年齢を重ねるため、自分に合った健康づくりで中央区に健康の輪を広げましょう

	開催日	内容	講師
1	10月18日(水)	開講式 中央区の特徴を捉え、健康寿命を延ばそう	医師 中央区役所 檜垣 史郎先生
2	10月20日(金)	食生活改善のヒントを探そう ～バランスよく食べよう～	管理栄養士 中央区役所 村岡 知美先生
3	10月25日(水)	オーラルフレイルって何？ ～かみかみ百歳体操をしてみよう～	歯科衛生士 東歯科医師会在宅ケアステーション 畠 幸子先生
4	11月1日(水)	こころを動かす認知症予防 ～自宅でするリフレッシュ～	臨床心理士 精神保健福祉総合研究所 田村 雅幸先生
5	11月15日(水)	内臓脂肪燃焼！ ～自宅でするちょこっと運動～	理学療法士 健康運動サポートぴゅあてい 戸田 直子先生
6	11月22日(水)	始めよう百歳体操 閉講式	保健師

6回コースの講座です。5回以上の受講で修了証を発行いたします。

時間：午前10時00分～12時00分

場所：中央区保健福祉センター 2階 健康増進室

対象：中央区在住の方（今まで講座を受けたことのない方・全6回参加できる方）

人数：先着15名

申込先： ☎06-6267-9968 担当：田中/榮

中央区保健福祉センター 保健福祉課（地域保健活動）

大阪府中央区久太郎町1-2-27

