令和4年度

育和みんな集まれ健康講座

日程	項目	詳細
令和4年 4月　18日(月)	体操	体をしっかり動かして、心も体もリフレッシュ 内容はお楽しみに♪
	体操	
5月　16日(月)	体操	雨にも負けず、風にも負けず... 梅雨入り前に体力作り
	北包括支援センターから生活に役立つお話	
6月　20日(月)	体操	梅雨に負けるな！体操で気分すっきり☆
	お口の健康	歯科衛生士さんによるお口の健康講座
9月　12日(月)	音楽	昔を振り返りながら懐かしの歌を歌おう♪
	体操	残暑に負けず、ストレッチ体操で身体を動かそう！
10月 17日(月)	防災	いざという時のために！皆さん準備はできていますか？
	体力測定	秋の大体力測定大会！みなさんの気になる体力は... ？
11月 21日(月)	体操	冬支度。体を動かして体力をつけよう
	北包括支援センターから生活に役立つお話	
12月 19日(月)	体操	もう転ばない！足腰を鍛えて転倒予防
	北包括支援センターから生活に役立つお話	
令和5年 1月16日（月）	脳トレ	シナプソロジーで脳の活性化！
	栄養	栄養士さんによる、お食事に関する楽しい話
2月 20日（月）	体操	寒さに負けるな！体操で心も体も温まろう
	北包括支援センターから生活に役立つお話	
3月 13日（月）	体操	今年度最後の体操。１年の集大成をみせよう！
	お楽しみ	リーダーさん考案のお楽しみ会☆内容は来てからのお楽しみ！

○場所：育和社会福祉会館（参加人数により本館と別館の２会場になる可能性あり）
○時間：13時30分～15時15分（1回2講座、1講座45分）
○持ち物：タオル、飲み物、上靴　＊必ずマスクを着用してください。
○会場ではまず手指消毒を行ってください。講座前に検温を行います。
○参加名簿を作成し、お名前、住所、連絡先をお伺いします。
※ご記入いただいた個人情報は、「育和みんな集まれ健康講座」の管理についてのみ使用させていただきます。
○密を避けるため、ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いします。
○新型コロナウイルスの感染状況により、時間・内容の変更や中止の可能性があります。

〖問い合わせ〗東住吉区保健福祉センター　保健福祉課（健康づくり）電話：06－4399－9968

育和地域活動協議会・育和地域健康づくり推進協議会
東住吉区保健福祉センター・東住吉区北地域包括支援センター

回覧										