令和5年度

育和みんな集まれ！健康講座

日程	項目	詳細
令和5年 4月　17日(月)	体操	体をしっかり動かして、心も体もリフレッシュ♪
5月　15日(月)	体操	爽やかな季節に爽やか体操
6月　19日(月)	お口の健康	歯科衛生士さんによるお口の健康講座
7月　10日(月)	体操	体を動かして運動不足解消☆
9月　11日(月)	音楽	昔を振り返りながら懐かしの歌を歌おう♪
10月 16日(月)	体操	スポーツの秋 みんなで体操しましょう！
11月 20日(月)	栄養	栄養士さんによる、お食事に関する楽しい話
12月 18日(月)	体操	もう転ばない！足腰を鍛えて転倒予防
令和6年 1月　15日(月)	体操	脳トレ　シナプソロジーで脳の活性化！
2月　19日(月)	体操	寒さに負けるな！体操で心も体も温まろう❤
3月　18日(月)	体操	今年度最後の体操。1年の集大成をみせよう！

○場所：育和社会福祉会館
○時間：13時30分～14時15分（45分間）
○人数：受付順で30名まで
○持ち物：タオル、飲み物、上靴
○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。
○感染防止対策について：参加は体調が良い時に！熱や風邪症状がある時は参加を見合わせましょう。
開始前には手洗いをしましょう。状況によっては中止となる場合があります。

〖お問い合わせ〗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										