

令和7年度 育和みんな集まれ!健康講座



日程	項目	詳細
令和7年 4月21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19日(月)	体操	ヨガでリフレッシュ&リラックス🍃
6月16日(月)	口の健康	歯科衛生士さんによるお口の健康講座👄
※9月22日(月) 第4月曜日	音楽	思い出カルタで懐かしの歌を歌おう♪
10月20日(月)	体操	スポーツの秋!みんなで楽しく運動しよう🍂
11月17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15日(月)	体操	運動して体も心もHOT HOT🐱
令和8年 ☆1月19日(月)	骨密度	骨密度を測定しましょう🦴 (予定変更の可能性あります)
2月16日(月)	体操	リズム体操で楽しく元気に運動しましょう🌸
3月16日(月)	体操	今年度最後の体操!今年度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)

☆令和8年1月19日の骨密度測定の講座は1時間程度かかります。

また12月15日の講座のあとに事前のアンケートをとるため、終了時間が遅くなります。

○人数：受付順で30名まで

○持ち物：タオル、飲み物、上靴

○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。

○午前7時の時点で大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が発令されている場合は中止とします。
その他状況によっても中止の場合があります。



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

【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