

健康づくり講座

4 回以上受講いただいた方には河内長野市健康づくり推進員証(健康づくり講座修了認定書)をお渡しします。

河内長野市立保健センターでは、様々な健康づくり講座を開催しています。
楽しく学んで、楽しく動いて、自分にあった健康づくりを見つけましょう。

参加費
無 料

とき	講座名		定員	申込 開始日
5 月 3 0 日(金) 午後1時30分～3時	◆ウォーキングに活かせる体幹づくり 歩くときに必要な筋肉を鍛えよう！	運動	40人	5/7
6 月 5 日(木) 6 月 1 2 日(木) 午後1時30分～3時	◆健康長寿はお口から（2回シリーズ） 歯科医師による健診とお口のセルフケア！	歯	15人	5/12
7 月 1 8 日(金) 午後1時30分～3時	◆筋肉を育ててフレイル予防 筋力アップで動ける身体づくり	運動	40人	7/3
9 月 5 日(金) 午後1時30分～3時	◆歯と口は健康のみなもと おいしいと元気を支えるお口づくり！	歯	20人	8/4
9 月 1 1 日(木) 午後1時30分～3時	◆笑いの力で心身をリフレッシュ 笑いヨガでココロもカラダもすっきり元気に！	こころ	40人	8/12
1 0 月 9 日 (木) 午前または午後	◆AI歩行解析とウォーキングレッスン あなたの歩行年齢や健脚度を測定します！	運動	40人	9/10
1 0 月 2 3 日 (木) 午後1時30分～3時30分	◆不安やイライラに振り回されない自分をつくろう 精神科医によるメンタルヘルスの話	こころ	40人	10/3
1 1 月 1 8 日(火) 午後1時30分～3時	◆血圧が気になるあなたに 医師による血圧コントロールの話	血圧	40人	11/4
1 2 月 1 6 日(火) 午後1時30分～3時	◆足りない？食べ過ぎ？栄養の話 毎日の食事で健康を守ろう！	栄養	40人	12/3
2 月 6 日(金) 午後1時30分～3時	◆姿勢の改善と自宅でできる体幹づくり 寒い時期だからこそ自宅でトレーニング！	運動	40人	1/6
3 月 6 日(金) 午後1時30分～3時	◆コグニサイズで頭も身体も元気アップ 頭も使いながらエクササイズ！	運動	40人	2/4

会場 河内長野市立保健センター

対象 18歳以上の市民（先着順）

- 2階で受付をします。
- お車の方は、大阪南医療センターの一般用駐車場をご利用ください。駐車券は会場にお持ちください。

持ち物
など

- 筆記用具
- 運動の日は、動きやすい服装でお越しください。

申込先・お問い合わせ

河内長野市立保健センター(平日9時～17時30分)

〒586-0008 河内長野市木戸東町2番1号

電話：0721-55-0301 FAX:0721-55-0394

お申込みは
こちらから

