

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30日(木) 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	30人	5/7
6月6日(木) 6月13日(木) 午後1時30分～3時	◆お口の健康教室（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	5/7
7月19日(金) 午後1時30分～3時	◆自分の歩き方を確認しよう ウォーキングの基礎を学ぼう！	運動	30人	7/3
9月6日(金) 午後1時30分～3時	◆歯っぴースマイル教室 口臭・歯周病予防で笑顔に自信を！	歯	20人	8/2
9月12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！	心	30人	8/6
11月5日(火) 11月25日(月) 午後1時30分～3時30分	◆血糖値が気になるあなたに！（2回シリーズ） 医師と管理栄養士が自己管理の方法をお伝えします	栄養	30人	10/3
1月17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	30人	1/6
2月21日(金) 午後1時30分～3時	◆ヨガで鍛えるインナーマッスル 代謝をあげてカラダのゆがみも改善！	運動	30人	2/4

対象 18歳以上の市民（先着順）

会場 河内長野市立保健センター

- 歯の講座は3階、その他の講座は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。

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

