

令和8年度

おきがる 健康教室



人生 100 年時代を、自分らしく健やかに過ごすための工夫を学びましょう！

対 象 65歳以上の市民 定 員 各25名（予約制）

時 間 14時～15時45分 ◎1回から参加可

場 所	日 程	内 容		
		ミニ健康講座テーマ	体 操	計 測
中央公民館 大ホール (菅原町 1-1)	10/27(火)	フレイル・高齢期の食事① (保健師・管理栄養士)	フレイル予防 体操	血圧・握力
	11/17(火)	心臓と高血圧のお話 (池田市医師会 堀口循環器内科 堀口敬 医師)	※体操・計測はありません。	
	11/24(火)	だ液のパワー・お口の体操 (池田市歯科医師会 歯科衛生士)	フレイル予防 体操	血圧
保健福祉 総合センター 健康教育室 (城南 3-1-40)	10/29(木)	お口の機能とはたらき・ お口の体操 (池田市歯科医師会 歯科衛生士)	フレイル予防 体操	血圧
	11/26(木)	フレイル・高齢期の食事② (保健師・管理栄養士)	フレイル予防 体操	血圧・握力

申込み・問合せ

池田市 健康福祉部 健康増進課

広報に掲載の期間に電話でお申込み下さい。

TEL : 072-754-6032