

# 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！  
1 回だけの参加でも OK です。お気軽な気持ちでご参加ください。

★対象者：65 歳以上の高齢者（予約制）

★定員：各 15 名

場 所	日 程		
中央公民館	<b>9/22(金)</b> 13:00~15:00	<b>10/20(金)</b> 13:00~15:00	<b>11/10(金)</b> 13:00~15:00
石橋会館	<b>9/29(金)</b> 13:00~15:00	<b>10/27(金)</b> 13:00~15:00	<b>11/24(金)</b> 13:00~15:00
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●計測(血圧、握力など) ●栄養ミニ講座</li> <li>●健康運動指導士によるフレイル予防体操 ●健康相談(希望者)</li> </ul>		
	栄養ミニ講座 テーマ		
	フレイル予防の食事の工夫	たんぱく質をとりましょう	塩分チェックをしてみよう ※ご家庭の味噌汁の塩分測定も可能です。

★申込み・問合せ

広報に掲載の期間に電話で申込み下さい。  
※詳しくは広報いけだ9~11月号をご覧ください。

池田市 福祉部 保険医療課  
TEL：072-754-6258



# ～教室の流れ～



① 受付



② 計測 (初回のみ)

様  
本日の測定結果

測定日:令和 年 月 日

① 血圧	/	
② 脈拍	回/分	
③ 体重	kg	
④ BMI		
⑤ 握力	(右) kgw	(左) kgw
⑥ 歩行速度	m/秒	



④ 栄養三二講座

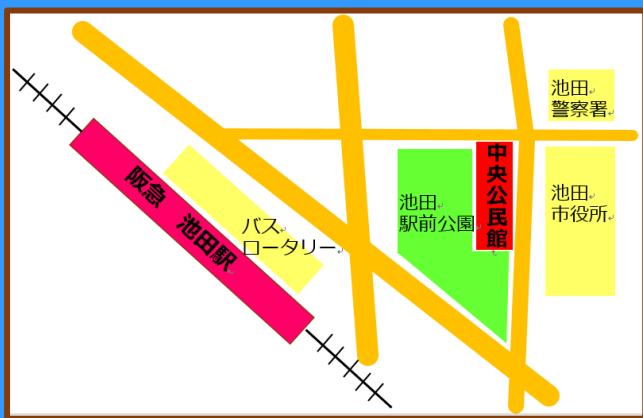


③ 体操 (脳トレを含め1時間)



⑥ 健康相談 (希望者)

# ～会場～



**中央公民館** (9/22、10/20、11/10)



**石橋会館** (9/29、10/27、11/24)

## ★申込み・問合せ

広報に掲載の期間に電話でお申込み下さい。  
※詳しくは広報いけだ9～11月号をご覧ください。

池田市 福祉部 保険医療課  
TEL : 072-754-6258

