

令和7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）

内 容 ●ミニ健康講座

●フレイル予防体操（健康運動指導士）

●計測（血圧、握力 など）

●健康相談（希望者）

場 所 中央公民館（菅原町 1-1）、石橋会館（石橋 4-6-2）

時 間 13時30分～15時30分

場 所	日 程		
中央公民館	9／30(火)	10／21(火)	11／19(水)
石橋会館	9／25(木)	10／30(木)	11／27(木)
ミニ健康講座 テーマ	(9/30) 高血圧とその合併症に ついて (池田市医師会 堀口敬医師) (9/25) 高血圧・減塩 (保健師・管理栄養士)	フレイル ～フレイルとは？ ・高齢期の食事～ (保健師・管理栄養士)	口腔ケア ～正しい歯みがき・ お口の体操～ (歯科衛生士)

申込み・問合せ

池田市 福祉部 保険医療課

広報に掲載の期間に電話でお申込み下さい。

TEL : 072-754-6258