

令和7年度

健やかに、自分らしく

オトナの健康講座

★月に1度は、心と体のメンテナンスデー★



歩き方

～目指せ！すたすた背中美人～

内容：美しく健康的に歩くために正しい歩き方を学ぼう

10月21日（火）保健福祉センター

（申し込み：10月6日～）

睡眠と運動

～ 身体を動かしGoodスリープ♪～

内容：運動実技を交えて、質の良い睡眠のヒントを知ろう

11月21日（金）保健センター

（申し込み：11月5日～）

参加費無料！

毎回、ミニ体力測定も実施!!

時間 10:00～11:30

対象 20歳以上の和泉市民 各回20人（先着順）

申込 開催予定の各施設へ電話受付

【申し込み・問い合わせ先】

和泉市立保健センター 電話：0725-47-1551

和泉市保健福祉センター電話：0725-57-6620



本講座は、生涯学習サポート講座の対象です。