

令和8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

5/21（木）保健福祉センター
（申し込み：5/7～）

食事とアルコール

～健康寿命を延ばす食生活～

内容：食事と飲酒習慣を振り返り、
今日からできる工夫を学ぼう

6/22（月）保健センター
（申し込み：6/5～）

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

7/21（火）保健福祉センター
（申し込み：7/6～）

歯と口腔

～笑顔でもっと健口に～

内容：健康な歯を保つポイントと
歯周病の全身への影響を知ろう

8/21（金）保健センター
（申し込み：8/5～）

時間 10:00～11:30

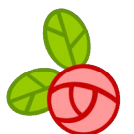
参加費無料！
毎回、ミニ体力測定も実施!!

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

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。