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★

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

5月21日（水）保健福祉センター
（申し込み：５月７日～）

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

6月23日（月）保健センター
（申し込み：６月５日～）

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

7月30日（水）保健センター
（申し込み：７月７日～）

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

9月22日（月）保健福祉センター
（申し込み：９月５日～）

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

【申し込み・問い合わせ先】
和泉市保健センター　電話：0725-47-1551
和泉市保健福祉センター　電話：0725-57-6620

学 本講座は、生涯学習サポート講座の対象です。