

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

**12月22日（月）保健福祉センター**

（申し込み：12月5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

**令和8年1月21日（水）保健センター**

（申し込み：1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。