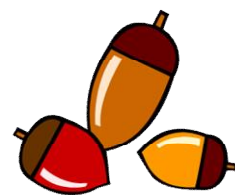


令和8年度

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

9/24（木）保健センター
（申し込み：9/7～）

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

11/24（火）保健センター
（申し込み：11/5～）

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

10/29（木）保健福祉センター
（申し込み：10/5～）

筋力

～すきま時間で！貯筋生活～

内容：簡単な自宅トレーニングの
コツを学ぼう

12/23（水）保健福祉センター
（申し込み：12/7～）

時間 10:00～11:30



骨密度測定も
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。