

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★

## 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への影響を知ろう

令和8年2月26日（木）保健福祉センター  
(申し込み：2月5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

令和8年3月23日（月）保健センター  
(申し込み：3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。