

# 地域の健康寿命を延ばそう！



## 運動編



年4回開催しております、長生きよろず教室。今回は、大塚地区の健康データとそれに付随した健康体操を行います！自分たちの住んでいる地区の傾向や専門職による運動を学んで、健康的な身体づくりを目指しましょう！

日時

令和8年1月19日(月)

測定会/13:30~14:00

握力、血圧、基礎代謝量、筋肉量等を測定します  
(裸足になれるものを履いてきて下さい)

講義/14:00~15:10

お知らせ/15:10~15:30

◎当日は動きやすい服装でお越しください

会場

大塚公民館 大集会室

(安佐南区大塚西6丁目3番2号)



講師

\*メリィ・メディカルフィットネス

健康運動実践指導者 梅田 眞由美氏

健康運動指導士 田代 琢磨氏

\*安佐南区保健センター 地区担当保健師

申込

12月7日(日)から、大塚公民館窓口または電話にて  
お申込みください ☎082-849-1841

開館時間:8:30~22:00/休館日:火曜・祝日

受付時間:8:30~17:15(木・金曜日は21:00まで)