

戸山健康講座

心と体の健康を楽しく学べる4回シリーズです。
これからの毎日を、もっと元気に、もっと快適に…そんな思いを込めて
専門家がやさしく、わかりやすく指導します。ぜひご参加ください。

1

11月5日(水) 10:00~12:00

「懐かしの玉手箱」

懐かしい歌をみんなで歌いながら、幼いころや青春時代を思い出し、心をほぐしましょう。

講師: 楽々屋草津店 小谷 朱美さん
ピアニスト 蓮池 朋子さん

定員: 20人

持参物: 飲み物

申込み: 11月2日(日)まで



2

11月12日(水) 13:30~15:30

「痛み知らずな体づくり&認知症予防」

腰・膝など年齢を重ねるごとに出てくる体の痛み。その予防のための運動と、頭も働かせる脳トレをしながら、楽しく学びましょう。

講師: パーソナルトレーナー
藤野 真人さん

定員: 20人

持参物: 飲み物

動きやすい服装

申込み: 11月9日(日)まで



3

11月19日(水) 10:00~12:00

「塩分・糖質カット大作戦! ~バランスの良い食事で元気な体づくり~」

減塩・減糖でも美味しく食べられる食事作りで元気な体を作りましょう。

講師: すこやか食生活推進リーダー
桑原 愛子さん

定員: 16人(全回参加の方優先)

材料費: 700円(当日集めます)

持参物: エプロン、三角巾、マスク

ふきん、ハンカチ

申込み: 11月12日(水)まで



4

11月26日(水) 13:30~15:30

「健康長寿はお口から いつまでも美味しく食べて元気に過ごすために」

口腔機能の維持向上、簡単に自宅のできる口腔ケアを学びます。

講師: 歯科衛生士

日笠 由美さん

定員: 20人

持参物: 手鏡(お持ちであれば)

申込み: 11月23日(日)まで



対 象 概ね 60 歳以上の人

共 催 戸山・伴・大塚地域包括支援センター、安佐南区地域支えあい課

戸山女性会、戸山学区公衆衛生連絡協議会、戸山公民館

申込み 各締切日までに電話または来館のうえお申し込みください。

申込み・問い合わせ／戸山公民館(安佐南区沼田町大字阿戸269番地の3)

TEL (082)839-3320

受付時間／午前8時30分～午後5時15分(木曜日・金曜日は午後9時まで)

※火曜日は休館日です。