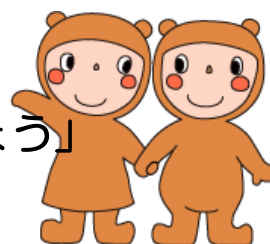


令和7年度 楽しく生きる知恵探し 第3期



「頭と身体を楽しく動かし、健康寿命を伸ばしましょう」

時間： 10時～11時30分

場所： 熊取いきいきセンター 2階 タピオホール

月 日	曜日	内 容	講 師
1月8日	木	体力測定 / 開講式 心と身体、楽しく動かして認知症予防	みんなのスポーツ協会 池島 栄治郎
1月13日	火	正しい「姿勢」を理解して 転倒を予防しましょう！	関西医療大学 米田 浩久
1月20日	火	健康寿命を延ばす トレーニング・ストレッチ	セントラルスポーツ (ひまわりドーム) 山本 恭平
1月27日	火	筋力・バランス・柔軟性、 多様性の運動を取り入れよう	大阪体育大学 友金 明香
1月30日	金	-10歳の体作りと老けない食事術	ほしの鍼灸院 (筋活アドバイザー) 星野 光一
2月5日	木	フレイル予防の運動あそび	大阪体育大学 池島 明子
2月12日	木	健康になるコツは、肩甲骨にあり！	関西医療大学 寺岡 祐助
2月17日	火	ニュースポーツで認知症予防	大阪体育大学 池島 明子
2月24日	火	自分に勝つ！チームで勝つ！ スポーツ要素を取り入れたエクササイズ	関西医療大学 中塚 さくら
3月6日	金	体力測定 / 閉講式 気軽に始める体操で動きも気分も軽くなる	関西医療大学 相澤 慎太

<参加費> 100円

<持ち物・服装> タオル・飲み物・参加費
当日は動きやすい服装でお越しください

<申し込み・連絡先> 熊取町社会福祉協議会
Tel (072) 452-6001
担当 山口・加瀬

<定員> 30名

<申し込み方法>
12月1日(月)～12月26日(金)
までに電話にてお申し込みください。
名前・生年月日・住所・
連絡先をお伝えください。