

生涯を健康に過ごすために

住み慣れた地域社会で健康に過ごすために、生活習慣を見直し、様々な病気の予防や改善等について、一緒に学習しましょう！

- 1 対 象 市内在住または在勤の方
- 2 場 所 尼崎市立立花公民館 学習室4・実習室
- 3 日 程 平成30年8月3日(金)～8月31日(金)
- 4 講座内容・時間



1回目 時間	8月3日(金) 10:00～12:00	健康寿命のための食生活 ～低栄養予防から健康を勝ち取る～	園田学園女子大学 人間健康学部 准教授 松葉 真
2回目 時間	8月22日(水) 13:30～15:30	寝たきり生活の予防と対策 ～気軽にできる筋肉トレの実践～	医療法人社団武部整形外科 リハビリテーション 理事長 武部 恭一
3回目 時間	8月24日(金) 13:30～15:30	認知症にならないための生活習慣 ～基礎知識と楽しい脳トレ・認トレ～	NPO法人認知症予防 サポートネット 理事長 福田 章
4回目 時間	8月31日(金) 13:30～15:30	骨粗鬆症予防と感染予防の手洗い講習 ～骨密度の測定と手洗い実験～	園田学園女子大学 人間健康学部 教授 山本 恭子



5 費用 無 料

6 定 員 30人 (先着順)

7 申込期間 平成30年7月4日(水)から7月30日(月)まで電話または直接立花公民館窓口で受付けます。(日曜・祝日を除く)9:00～17:30

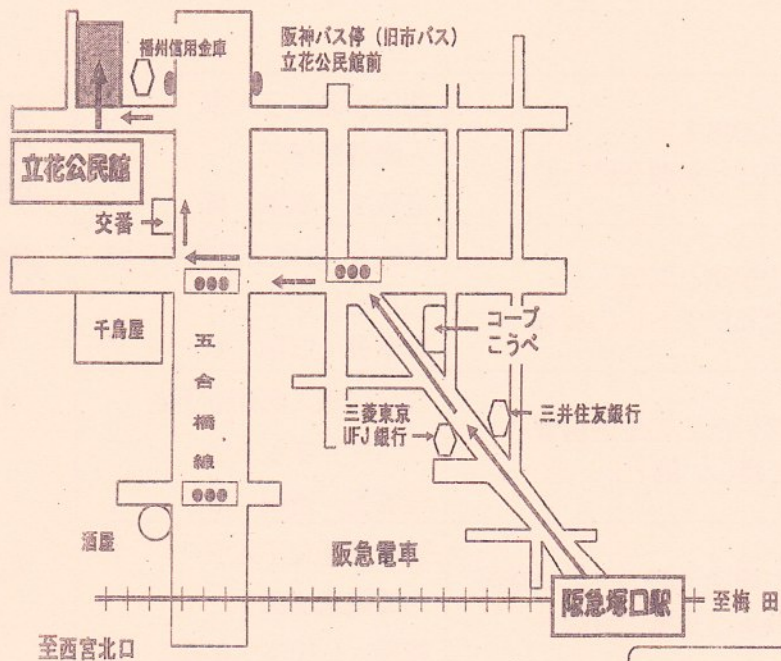
8 申込み・お問い合わせ先
立花公民館 尼崎市塚口町3丁目39番7号
電 話 (06-6422-6741)
FAX (06-6422-8533)



今回の講座は
「未来いまカラダポイント」が
20ポイント付与されます。

公民館は、学びを通して人と人が手を結び大きな輪となり地域の力となることを応援します。

阪神バス(旧尼崎市バス)のご案内		
JR立花駅(上)	30番	立花公民館前下車
	14番	阪急塚口下車
JR尼崎駅(北)	58番	阪急塚口下車
	12番	
阪神尼崎駅(北)	13番	阪急塚口下車
	31番	立花公民館前下車
阪神出屋敷駅	14番	阪急塚口下車



尼崎市立立花公民館
 尼崎市塚口町3丁目39-7
 電話06-6422-8741
 阪急塚口駅北側改札口より北西に徒歩約7分

サンサントウン