

中央区

男の健康講座

SALUTE
SEMINAR
サルーテセミナー

参加
無料



リハビリの先生による**男性限定**の健康体操。
毎月1回、3回あります。
好きな時にご参加ください。

参加申込みは下記まで連絡ください。
当日参加もOKです！

4/20 (月)
5/25 (月)
6/22 (月)

11:00 ~ 11:45

講師：大阪府中央区リハビリ職連絡会 新垣卓哉

場所：ふれあいセンターもも**2F** 中央区上本町西2-5-25

一流を目指す男の健康講座

年々、加齢という避けられない体の変化に気付く場面が増えます。しかし何かを変える必要はありません。大切なのは、無理のない範囲で「整える時間」を持ち続けること。この講座ではゆったりとした身体技法、実生活に即した知識を融合させることで、無理なく自らの心身を整える習慣づくりを支援します。

介護予防・健康確認のためのヘルスチェック

地域の会館で年1、2回開催中。
開催日時などはお問合せください

元気だと思っても、実際はどこまで健康でいれるのか？病院に行くほどでもないが、健診を受ける必要はない。でも最近調子がよくない。そんなモヤモヤを地域の会館で相談してみませんか？体組成、身長、血圧など計測した後に専門職による健康相談、介護相談などができます。

大阪府中央区社会福祉協議会

お問い合わせ：06-6763-8139

担当：御木・福井・岩村