

守口市中部エリアコミュニティセンター

シニアのための

こころと身体 の健康講座

シニア世代が抱える「こころと身体の悩み」について学び、
今日からできる対策を **エクササイズ** を交えてご紹介します。

みんなの
健活
プロジェクト

地元の
元気
プロジェクト

参加
無料

【詳細】

■定員
各日程 **40** 名様



■予約方法

①お電話 06-6991-0318

※受付 9:00~21:00

②ご来館

③インターネット



※予約確定のメールをお送り致します。

■会場

守口市中部エリアコミュニ
ティセンター(守口市役所地下1階)

〒570-0083 守口市京阪本通2丁目5-5

【日程】

① 5月23日(月)

■講座：10:00~11:30

内容：身近な悩みをスッキリ解決！
コリや痛みを予防して元気に

- 肩こり・腰の張りってなぜ起こるの？
- エクササイズとストレッチで予防しよう



■健康いろいろ測定会：11:30~12:00

② 5月30日(月)

■講座：10:00~11:30

内容：ストレスと上手に向き合おう！

- ストレスって悪いの？ストレスについての考え方
- ストレスを溜めない3つのポイント
(呼吸・運動・睡眠)



■健康いろいろ測定会：11:30~12:00

同日・同場所にて健康いろいろ測定会(無料)

ベジチェック

肌年齢

血管年齢

握力

自律神経

※講座ご参加の場合は予約必須ですが、健康いろいろ測定会のみ参加は予約不要です。

お気軽にお立ち寄りください。1人あたり10分程度です。

【時間】12:00~13:30 受付(※14:00終了)

【場所】中部エリアコミュニティセンター【日程】5/23(月)・5/30(月)

【主催・問い合わせ先】守口市中部エリアコミュニティセンター【協力】明治安田生命