


# いきいき健康大学 in 神津福祉センター



～住み慣れた地域で健康で自立した生活を送るために～ 自分で出来る健康づくりを学びましょう!!

		受付 午後1時30分～	1 時間目	2 時間目
1 日 目	11月4日 (金)	午後2時～	午後2時10分～午後3時 (休憩あり)	午後3時10分～午後4時  『フレイル予防のための体操』  講師：伊丹スポーツセンター 健康運動指導士 森本 奈々 氏
		開校式	食事の力で“脱”フレイル!!  講師：伊丹市立保健センター 管理栄養士	
2 日 目	11月11日 (金)	午後2時～	午後2時10分～午後3時 (休憩あり)	
		オリエンテーション	冬の感染症と予防 ～高齢期を元気に過ごすために～ 講師：伊丹市医師会 中島 尚子 氏	

\*会 場： 神津福祉センター(1階) 大ホール

(裏面に地図があります)

\*対 象： 市内在住の65歳以上の方(定員40名)

\*受 講 料： 無 料

\*服 装： 軽い体操ができる服装、運動靴、マスク着用

\*持 ち 物： 水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、健康調査票(体温を記入する用紙)

\* コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用と、当日のご自宅での検温をお願いします。

また、会場入場前には、手指消毒と検温にご協力をお願いいたします

参加された皆様には、塩分50%カットのフリーズドライお味噌汁をプレゼント♪  
しっかり食べてフレイルを予防!



【お問合せ・申し込み先】

●伊丹市介護保険課

電 話:784-8037

(平日の午前9時～午後5時半)

# 会場周辺の地図 (神津福祉センター:伊丹市森本1丁目 8-19)



## 交通のご案内

◎徒歩の場合

JR 伊丹駅から徒歩 15 分

◎伊丹市バスをご利用の場合

JR 伊丹駅・阪急伊丹駅から、両駅前とも 6 番のりばから岩屋循環で「神津小学校前」下車すぐ