

聞いて納得! 動いて実感! 若返り大作戦



大阪府健康づくり
応援アプリ
アスマイル対象事業

参加費・
申し込み
不要

令和8年
10月30日(金)

日 時

13:30~15:00 受付 13:00

会 場

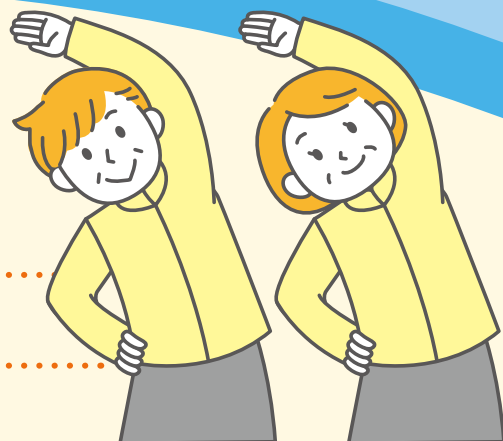
ゆうゆうセンター4階 交流ホール

定 員

250名

内 容

「動きを増やせばカラダは若返る」
～知っておきたいフレイル予防習慣～



講 師



梅田 陽子(うめだ ようこ)先生

・京都府糖尿病療養指導士 ・公認心理師 ・健康運動指導士

プロフィール

株式会社トータルフィットの代表取締役および弘前大学大学院医学研究科・
京都大学医学部附属病院に所属。運動療法DVD「すわるびくす」「鍛えマッスル」
(京都大学大学院医学研究科)などメディア実績をもつ。

フレイル予防のための生活習慣や運動方法を
実技を交えてお伝えします。

日常生活の中で行えるポイント盛りだくさんです!

気軽に参加ください。

来場者には、ご自宅で活用できる

パンフレットをプレゼント!!



お問い合わせ先

交野市 高齢介護課 ☎072-893-6409