

食べて!動いて!ボディチェンジ!

豊能町健康寿命延伸

フェスティバル

中田淑一先生



神出計先生

紫友みれいさん
(タカラジェンヌOG)

2019年

3月16日(土) 10:00 ~ 16:00

15:00
~
16:00

特別
講演

「元気に暮らそう~認知症になっても安心して暮らせる豊能町に~」

若々しい脳を保つために!生活習慣のポイント、教えます!

講師:大阪大学 医学部保健学科 教授 神出 計 先生

(要予約:先着100名)

10:15
~
11:15

(要予約:先着30名)

タカラジェンヌOG
ダンスプログラム

紫友みれいさん(タカラジェンヌOG)による初心者むけのゆるやかなダンスエクササイズ。運動習慣のない人も参加OK!

13:00
~
13:30

(要予約:先着30名)

武庫女x豊能町

とよの
健康体操



ゆっくり★しっかり体を動かして、体力★筋力の維持もしくはアップを目指します。

11:20
~
12:20

(要予約:先着30名)

歌と

レクリエーション

認知症予防音楽ケア体操指導員、松下仁美さんによる歌とレクリエーション。大きな声で歌って気持ちも晴れやかに!

14:00
~
15:00

(要予約:先着30名)

からだに優しい
スープ作り講座

辻・調理師専門学校 中田淑一先生に、豊能産野菜を使ったスープ作りを教えてくださいます。

協力:辻・調理師専門学校

10:30~12:00
13:00~15:00

食事診断
SATシステム

メニューを選んでセンサーに乗せると瞬時に栄養バランスを診断!普段の食事を見直してみよう!

協力:いけだ地域栄養士会 葉菜の会

1回目10:30~
2回目13:30~

(要予約:先着30名)

工作教室

!!!!

(材料費:500円)

協力:(株)ポプラコーポレーション

10:30~12:00
13:30~15:00

後見相談

(無料)

行政書士による任意後見相談

相続相談など

協力:NPO法人
こもれび相談室

経口補水液OS-1
プレゼント

脱水予防ミニ講話も!
(提供:大塚製薬)

オレンジ
Café
あります!

保健福祉センター

豊能町東ときわ台1-2-6

◆予約・お問い合わせ:738-3813

◆主催:豊能町・大阪府池田保健所

◆後援:豊能町社会福祉協議会

◆協力:NPO法人 こもれび相談室・(株)ポプラコーポレーション・辻調理師専門学校

いけだ地域栄養士会 葉菜の会・豊能町キャラバンメイト・(株)大塚製薬工場

予約開始
3月1日