



60代からはじめる 健康づくり



カラダに良い 食べ方 & 運動 講座

費用無料

元気に長生きするためには食事と運動が大事！
元気なからだを作る食事のポイントとお家で簡単に
取り組める運動のコツを教えます！



スケジュール

2日間 1 コース
すべて 13時30分から15時

日 程	場 所
4/7(月)・14(月)	東保健センター
4/21(月)・5/19(月)	西保健センター
6/11(水)・25(水)	中保健センター
9/2(火)・16(火)	東保健センター
11/12(水)・26(水)	中保健センター
12/1(月)・8(月)	東保健センター

対 象

- ・東大阪市内在住の65歳以上の方
- ・2日間とも参加できる方

定 員

各会場 20名(申込先着順)

内 容

測定・講話・実習

1日目：体組成測定、フレイルを学ぶ
60代からの食事のポイント

2日目：血圧測定・運動実習
高血圧を予防するための食事のポイント



男性のための 自炊入門 講座

参加費
500円/回
×3回

お昼ご飯作りにチャレンジ！
少人数制で栄養士がサポートをするので料理初心者でも安心です。
今まで料理には挑戦できなかった方、ぜひ参加してみませんか？



スケジュール

3日間 1 コース
すべて 10時30分から13時30分

日 程	申込期限	場 所
8/13・27、9/10(水)	7/9(水)	西保健センター
10/7・21、11/4(火)	9/2(火)	中保健センター
令和8年2/3・17、3/3(火)	12/23(火)	東保健センター

対 象

- ・東大阪市内在住の60歳以上の男性
- ・3日間とも参加できる方
- ・自炊がしたい料理初心者の方

定 員

各会場 8名(抽選)

内 容

調理実習と講話

プログラム(予定)

1日目：包丁を使って料理をはじめよう！

2日目：電子レンジで早うまおかず

3日目：調理も片付けも簡単！1皿メニューに挑戦

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、
お手拭き2枚、参加費

抽選結果は、各講座の開催の概ね1か月前に郵送にてご連絡します。

申込方法

電話(平日9時から17時30分) または ウェブ(右のQR)

東保健センター(旭町1-1)

☎072-982-2603

中保健センター(岩田町4-3-22-300)

☎072-965-6411

西保健センター(高井田元町2-8-27)

☎06-6788-0085

※講座内容は講師等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。



カラダに良い
食べ方 & 運動講座



男性のための
自炊入門講座