令和4年度 府民健康づくり講座

健康寿命を延ばす食と健康ウォーク

日本の四季が世界に誇る健康的な食材・食習慣を生み出しました。座学では健康寿命を延ばす食知識の基本をお伝えします。

実技では上質な姿勢づくりと歩き方のウォーキングレッスンを行います。ウォーキングは日常生活に取り入れやすい有酸素運動であり、メタボ対策や脳の活性化にもつながります。レッスン後の爽快感と深い睡眠を体感いただきたいと思います。

日　時　：　5月21日（土）15時00分～（約90分）
場　所　：　大阪柔整会館　5階 大ホール （大阪市西区靭本町3-10-3）
定　員　：　30名
講　師　：　若槻　佳美 先生
（オフィス プレシャス　代表）
一般社団法人日本DFWALK協会
プロフェッショナルウォーキングコーディネーター
持参物　：　歩きやすいシューズ、水分

※新型コロナウィルス感染症拡大等により社会情勢が変化した際は、
やむを得ず急遽「開催形式の変更」や「中止」する場合があります。

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～

参加を希望される方は、下記必要事項をご記入の上、ＦＡＸまたはメールにてお申込みください。

FAX：06-6444-4166　　メール：ojta@osaka-jyusei.or.jp

QRコードはこちら⇒

参　加　者　氏　名	会　員　番　号
代表者　（ 会員 ・ 一般 ）	
（ 会員 ・ 一般 ）	
（ 会員 ・ 一般 ）	

※代表者の方は連絡先をご記入ください。緊急連絡時にのみ使用させて頂きます。

連絡先☎　＿＿＿＿（　　）＿＿＿＿

府民健康づくり講座　主催：公益社団法人 大阪府柔道整復師会 (06)6444-4151
担当：槻、和田

※本申込書に記載いただいた個人情報は、当講座以外の目的に利用することはありません。
※当日、写真・動画撮影をさせて頂き、本会広報に使用させて頂くことがあります。