

～運動・食事・社会参加で健康長寿を～

年齢とともに変わる カラダとの 向き合い方

開催日時

令和7年(2025年)

12月12日(金) 10:00~12:00

開催場所

千里文化センター「コラボ」2階
多目的スペース(豊中市新千里東町1-2-2)

定員

先着**100**名 ※先着順のため、
お早めにお申し込みください。

持ち物

座学になるため持ち物は不要

参加費
無料

元気長寿 をめざしたい

歩行不安や体力低下 を感じる

認知症対策 に関心がある

健康を維持 して

自立した生活 を続けたい



セミナー内容

年齢とともに変わるカラダと向き合い
健幸華齢をめざしていただくために
必要な薬に頼りすぎない運動法、
食事法やストレス改善法をお伝えします。

講師



筑波大学 名誉教授
専門分野(スポーツ医学/健康増進学)
株式会社 THF 代表取締役
田中 喜代次 様

お申し込みは
お早めに!

先着**100**名 12月5日(金) 10:00から下記電話にて受付開始

ご予約・お問い合わせ

千里文化センター

☎ 06-6831-4133