

# 健康づくり カフェ

日常の中で、健康と向き合う  
きっかけを作る やさしい場です  
カフェ気分であらゆる交流しませんか

第1部 10:00~10:35

免疫の話と呼吸を意識した簡単な運動

第2部 10:45~11:45

- ・免疫を知って、おいしく体験！（発酵食品などの試食）
- ・「ベジミル」による野菜摂取量の測定



2025 **10/23** (木) 10:00~11:45



会場：吹田市文化会館・メイシアター 展示室

定員：30名・先着順

参加費：無料

対象：吹田市在住・在勤・在学の方

申込み：10/1（水）より受付開始

電話またはメールにて下記事項をお知らせください  
<講座名、氏名、年齢、住所、電話番号>

持ち物：タオル・水分補給できるもの

## ●お申込み＆お問合せ●

公益財団法人

吹田市健康づくり推進事業団

☎ 06-6330-9966

受付時間：平日 9時～17時30分

✉ [kenkouzukuri@cello.ocn.ne.jp](mailto:kenkouzukuri@cello.ocn.ne.jp)

事業団Instagramはこちら⇒



KENKO\_SUITA

主催：吹田市健康づくり推進事業団

共催：吹田市