

スキマ時間で体は変わる！

今日から始めたくなる**運動の知識と運動法**

参加費
無料

令和8年度
すいた健康
サポーター
養成講座



令和 **8** 年 **6** 月 **24** 日(水)

午後2時～4時
(受付：午後1時30分～)

講師：大阪体育大学 スポーツ科学部
准教授 **友金 明香** 氏

場所：千里市民センター 大ホール

対象：吹田市民 先着100名



内容：生活習慣病やフレイルと運動の関係
スキマ時間でもできる効果的な運動法、スロージョギング

※成人保健課 管理栄養士による食事についての講義もあります。

その他：軽い運動やストレッチを行います。動きやすい服装、靴で
参加してください。

すいた健康サポーターとは

健康に関する正しい知識を身に付け周囲の人に健康情報を届ける「健康インフルエンサー」
のことです。

この講座を受講された方は、すいた健康サポーターへ登録されます。

サポーターの皆様には、健康講座の案内や健康情報のお届け、サポーター修了生の交流会の
開催などのメリットがあります。

吹田市成人保健課

申込方法・お問い合わせ先は裏面へ

◎会場

千里市民センター 大ホール

(吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ2階)
阪急千里線 南千里駅 西側すぐ



◎申込方法 ※申込多数の場合、期限までに締め切ることがあります。

〈インターネットの利用ができる場合〉



右記QRコードを読み取り、
吹田市電子申込システムからお申込みください。



〈インターネットの利用ができない場合〉

成人保健課へお電話ください。

吹田市 健康医療部 成人保健課 **TEL：06-6339-1212**

申込期間：6月1日（月）～6月16日（火）

◆手話通訳が必要な方は6月9日（火）までにお申し込みください。

※お申し込みいただきました個人情報は、本目的以外に使用することは一切ありません。

◎注意事項

当日、午前11時時点で特別警報・暴風警報が発表されているときは、開催を中止します。上記の警報発表以外でも当日の気象状況によって開催を中止することがあります。中止が決定した場合はホームページに掲載しますが、ご不明な場合は成人保健課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】

吹田市 健康医療部 成人保健課 (吹田市出口町19-2)

TEL：06-6339-1212

FAX：06-6339-7075

受付時間：9：00～17：30