

健康長寿を目指そう！

定員100名

骨卒中って何 !?

～ 知って、気づいて、防ぐ方法～

今は、どなたも長く元気に過ごせる時代です。「いつまでも健康で、生き生きと暮らしたい」——そんな願いを応援するための講座です。

転倒や骨折につながる「骨卒中」について知り、今日からできる予防のコツを、運動と食事の両面から、楽しくわかりやすくお伝えします。

日時

令和8年1月27日（火）

13：30～15：30（受付13：00～）

場所

摂津市立コミュニティプラザ コンベンションホール

摂津市南千里丘5-35

※駐輪スペースには限りがありますので、できるだけ徒歩または公共交通機関を利用してのご来場をお願いします。駐車場は有料です。

申込方法

電話・窓口・申込フォーム(右記QRコード)にて受付

※定員100名（先着順）

受付は、令和8年1月5日（月）9時より開始

受付窓口：摂津市高齢介護課



講師：池端 裕子 氏

株式会社ウエルネスヒロ代表取締役

健康運動指導士、栄養士

中央労働防災協会心理相談員・ヘルスケアトレーナー

健康生きがいづくりアドバイザー

パーソナルリンパケアリスト（一般社団法人日本リンパ協会）





※駐輪スペースには限りがあります。できるだけ
徒歩または公共交通機関を利用しての来場を
お願いします。駐車場は有料です。

切り取り線
申込書

ふりがな	
氏名	
住所	
電話番号	

【申し込み・問合せ】

摂津市高齢介護課 TEL : 06-6170-1561