

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？

毎日の食事をより良くするために ～セルフチェックを学ぼう～

参加費無料

本市の介護予防事業を利用し、
元気になった方の生の声をお届けします！！

日程

2026. **3.8(日)**

駐車場

無料

時間

13：30～15：30（受付13:00～）

場所

opsol福祉総合センター3階大会議室

住所

岸和田市野田町1丁目5番5号

定員

100名（先着順）

対象者

市内在住、在勤、在学の方

持ち物

電卓（スマートフォンでも可）

専門職だからこそ
伝えられる
健康づくりの大切なお話

お
申
込
み

岸和田市福祉部介護保険課 ☎072-423-9475

✉kaigo@city.kishiwada.osaka.jp

☎072-423-6927

締切

2026年3月4日(水) 17時30分まで

・お申込みは先着順となります。

・手話通訳、要約筆記希望者は2月20日（金）締切です。



内容

健康づくりに欠かせない栄養のポイントや、毎日の食事で無理なく続けられる工夫を、今日から実践できる形でわかりやすく紹介します。さらに、岸和田市の介護予防事業を利用して元気になった参加者にご登壇いただき、体験談をお話しいただきます。これからの健康に不安がある方、食が細くなってきた方、フレイル予防や家族の健康に役立てたい方におすすめです。健康寿命をのばす第一歩を、一緒に始めてみませんか。皆さまのご参加をお待ちしております。

司会：介護保険課職員

講師：栗林 美貴子氏

(大阪府栄養士会)

パネリスト：

中村 昌司氏 (大阪府理学療法士会 副会長)

南口 真氏 (大阪府理学療法士会)

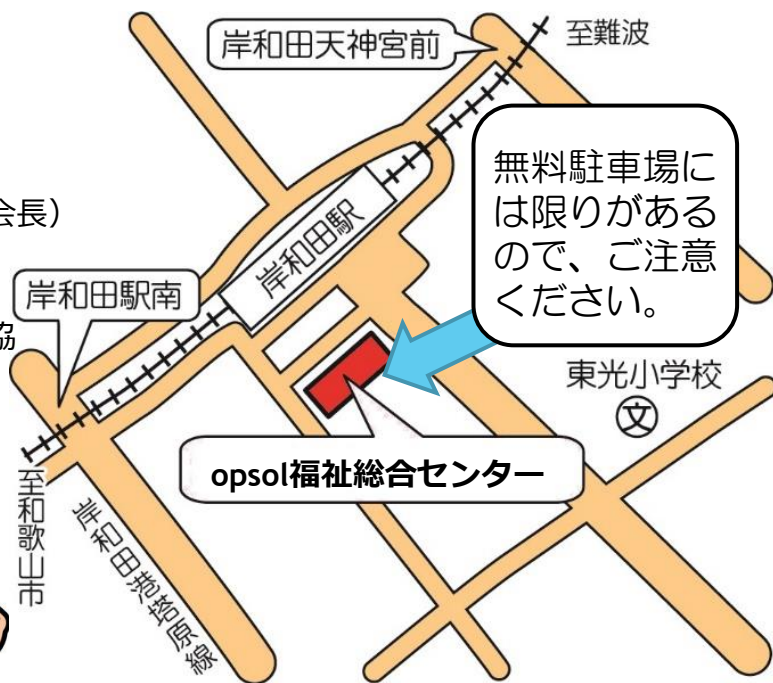
貞野 順子氏 (地域包括支援センター社協

担当ケアマネジャー)

サービス利用者 ご本人様 (予定)



場所



お申込み・問合せ

駐輪・駐車場 有り

参加ご希望の方は、下記までご連絡ください。

岸和田市福祉部介護保険課 地域包括ケア推進担当

☎:072-423-9475 (直通) FAX:072-423-6927

✉:kaigo@city.kishiwada.osaka.jp

※BMIの計算を行う場面がありますので、電卓（スマートフォンでも可）をお持ちください。

