

すこやか

もりまち健やか広場

第3回 テーマ

もの忘れの対策

からだづくりのお話

玄 安 季

(大阪公立大学 特任助教)



もの忘れの基礎知識

予防のポイント

生活の中での工夫

椅子を使った体操

柏木優子

(健康運動指導士)



手足を動かしながら、
数を数えて
みましょう

日時

2026年8月6日 (木) 14時～15時

13:30～受付開始

場所

Well-being共創研究センター

てくてく健やかカフェ 城東区森之宮1-6-85 UR森之宮ビル2階

参加費
無料

定員
30名

対象
どなたでも

当日参加で
予約不要

終了後～ お茶会 (30分) 自由参加

お問い合わせ先

大阪公立大学 Well-being共創研究センター
「てくてく健やかカフェ」

電話: 06-6967-1806 (火木金: 9:30～11:30、水: 9:30～15:30)

※都合によりお電話に出られない場合がございます。