

# 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 10:35~11:10 <運動>  
お家でできる簡単な運動



第2部 11:15~11:50 <講座>

テーマ「カラダは食べ物からできている」  
たんぱく質の話を聴きながら交流しましょう



2026 **5/19** (火) 10:30~12:00

会場：まちなかりビング北千里内・北千里地区公民館・会議室1-3

定員：30名・申込み多数の場合は抽選

参加費：無料

対象：吹田市在住・在勤・在学の方優先

申込み：5/1(金)~5/8(金)の間に、メールまたは電話にて下記内容を

【1.講座名 2.氏名 3.電話番号 4.年齢】お知らせください

★当選の方には、5/11(月)以降にメールまたは電話にてお知らせします

持ち物：タオル・水分補給の飲み物／動きやすい服装でお越しください

お申込み & お問い合わせ

公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団

Tel : 06-6330-9966

Mail : [kenkouzukuri@cello.ocn.ne.jp](mailto:kenkouzukuri@cello.ocn.ne.jp) <受付時間：平日 9時~17時30分>



KENKO\_SUITA