

市民公開講座

いつまでも
自分らしく
元気に!

「できる」を増やして 元気に暮らそう

～自分らしい暮らしをつづけるコツ～



講演内容／講師



運動機能チェック

(12:30～13:30)

運動機能分析装置で
筋力やバランスなどを
測定します。



講演

(13:30～15:30)

「できる」を増やす暮らし方

～なぜ、体は動かしにくく
になってしまうのか?～

講師

守安 久尚 氏

(大阪晴愛病院 理学療法士)



泉南市の短期集中型
介護予防教室のご紹介



日時

2026年11月8日(日) 12:30～15:35



会場

泉南市総合福祉センター(あいびあ泉南)1階 大会議室



定員

100名(申込不要・先着順)

※入場無料



問合せ先

泉南市長寿社会推進課



TEL:072-483-8254

主催

(公社)大阪府理学療法士会

共催

泉南市

運営協力

泉南市理学療法士会

泉南市地域包括支援センター六尾の郷

泉南市地域包括支援センターなでしこりんくう