

第25回



みんなと創ろう！世の世の未来
ひらかた万博

参加無料

牧野健康・長寿セミナー

日時 2025年7月2日(水) PM1:00開場 PM2:00~4:15講演

場所 牧野生涯学習市民センター 3階ホール・ロビー
枚方市宇山町4-5 TEL:050-7102-3137

第1部
PM2:00~

テーマ 「知っていますか？」

エンディングノートの重要性!!

講師

枚方市健康福祉部健康づくり課
保健師

中西 晶子 先生



“もしもの時”のために、準備をしていますか？考えたことはありますか？大切な人たちと話し合ったことはありますか？“もしもの時”がいつ来るのかは、誰にもわかりません。だからこそ、気になった今が準備をするタイミングです。お金や資産の管理のこと、希望する医療やケアのこと…。考えなければならぬことは、たくさんありますが、必要なことを選んだり、考えを整理したりする、その考えを誰かに伝えるときに役立つ、エンディングノートの活用方法についてお話しします。

第2部
PM3:15~

テーマ 「なぜストレスを感じるのか？」

こころの仕組みを、体験しましょう!!

講師

整体院スリーバランス 院長

植屋 浩幸 先生

(社) 分子整合医学美容食育協会枚方支部長、プロフェッショナルファスティングマスター、心理カウンセラー他、枚方市、交野市、教育委員会、企業他健康講座、マスコミ、多数講演、出演、著書「あり方経営のススメ: 治療家になる人がまず初めに読む本」はAmazon10部門1位

病は気からと言いますが、どうして、ストレスを感じるんだろう？どうすればストレスが軽くなるんだろう？そんな疑問を持ったことは、ありませんか？心の仕組み、在り方、ストレス対応をお伝えし、今日から元気に明るく暮らせる秘密をお話しします。



健康測定会 3階ロビー PM1:00~PM1:50/PM4:10頃~PM4:50頃



当日、PM1:00より3階ホール前ロビーにて、健康測定ブースを設けます。骨密度測定器、体成分分析測定器（筋肉量、体脂肪測定）血管年齢測定器を設置します。無料ですのでこの機会にお気軽にぜひ健康チェックをしてください。

全て参加無料です。事前予約は要りません。お気軽にご参加ください。



主催：牧野愛する商店会

協力：枚方市・北大阪商工会議所・枚方市地域包括センター
聖徳園・社協ふれあい・安心苑・ヤサカ商事株式会社

お問合せ: TEL:090-3724-9474 マルテンホーム山中

公開 Facebook ページ

牧野愛する商店会

検索



ホームページ

牧野愛する商店会

検索



北大阪商工会議所「まいふれ枚方」は牧野愛する商店会を応援しています。

まいふれ

