

# 動いてナンボ!

～いつまでも食べて歩けるからたづくり～



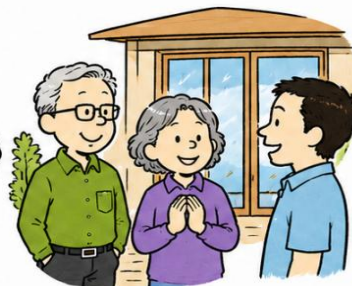
知って守ろう!  
食べる力



動いて育てる!  
元気のか



つながって拡がる!  
安心のか



2026年9月25日(金)

14:05~16:30

(受付開始13:30)

## プログラム

### 第一部 お口元気でいきいき生活!

～食べる力を保つ秘訣～ 武藤 純子 (歯科衛生士)

### 第二部 動いてナンボ! 今日から始める運動習慣

～今日から始めるちょい足し運動～ 松永 修二 (健康運動指導士)

### 第三部 地域で続ける健康づくり

当院からのお知らせ / 八尾市の通いの場と地域活動の紹介  
八尾市健康まちづくり科学センター / 八尾市高齢介護課

## 体験・相談コーナー

**体験:** 健康寿命推定アプリ「ウェルやお」

八尾市健康まちづくり科学センターの協力のもと、  
健康寿命をのばすためのアドバイスが受けられます。

“お口の今”チェック

志紀ファミリー歯科の協力のもと、舌の力やお口の中の細菌数・  
水分量をチェックし、毎日のケアに役立つアドバイスも受けられます。

**相談:** お口・栄養・運動などの専門職が個別にご相談をお受けします。

## 会場

八尾市文化会館

プリズムホール

5階 レセプションホール

八尾市光町2-40

(近鉄八尾駅より徒歩約5分)



友だち募集中!