

# 令和7年度 健康づくり教室 後期のご案内

高齢者の方がたが明るく、楽しく、いきいきと活躍されることを願い

## 「人生 100 年時代を生きる健康学～早め早めの対策から～」

をテーマに前期 1 回、後期 1 回で開催いたします

お知り合いにも  
ご案内下さい！

開催日	講話タイトル	講師
10月20日 (月)	人生 100 年時代を生きるための睡眠の知識 ～より良い脳と身体の健康のために～	関西電力医学研究所 睡眠医学研究部 部長 関西電力病院 睡眠関連疾患センター センター長 立花 直子 先生

【スケジュール】 講話 午後 1 時 30 分～3 時 10 分 (100 分)  
体操 午後 3 時 20 分～3 時 40 分 (20 分)

【会場】 大阪科学技術センター 8 階大ホール  
大阪市西区靱本町 1 丁目 8 番 4 号 (☎06-6443-5324)



【定員】 280 名 (先着順) ※感染症の状況により、変更させていただく場合がございます。

【参加費】 無料 (60 歳以上の方)

【申込方法】 ①電子メール または ②通常ハガキ いずれかをお願いいたします。

### ① 電子メールで

- 1 つのメールアドレスで 1 名のみ お申し込みいただけます。
- メール送信先 og-hukushi@osakagas.co.jp
- 件名 健康づくり教室  
メール本文に郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号  
をご入力ください。

### ② 通常ハガキで

- 1 枚のハガキで 1 名のみ お申し込みいただけます。  
例えば 2 名なら、2 枚の申し込みハガキが必要となります。  
1 枚のハガキで 2 名が申し込まれた場合、1 名の参加証のみお送りいたします。
- あて先 〒541-0047  
大阪市中央区淡路町 4 丁目 4 番 11 号  
大阪ガスグループ福祉財団 健康づくり教室係
- ハガキ裏面  
郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号 をご記載ください。

メール送信用  
QR コードはこちら  
↓↓↓



【申込締切】 **9 月 16 日 (火) 必着** (ただし定員になり次第締め切らせていただきます。)

【参加証】 おおむね 2 週間前に『参加証』を郵送いたします。

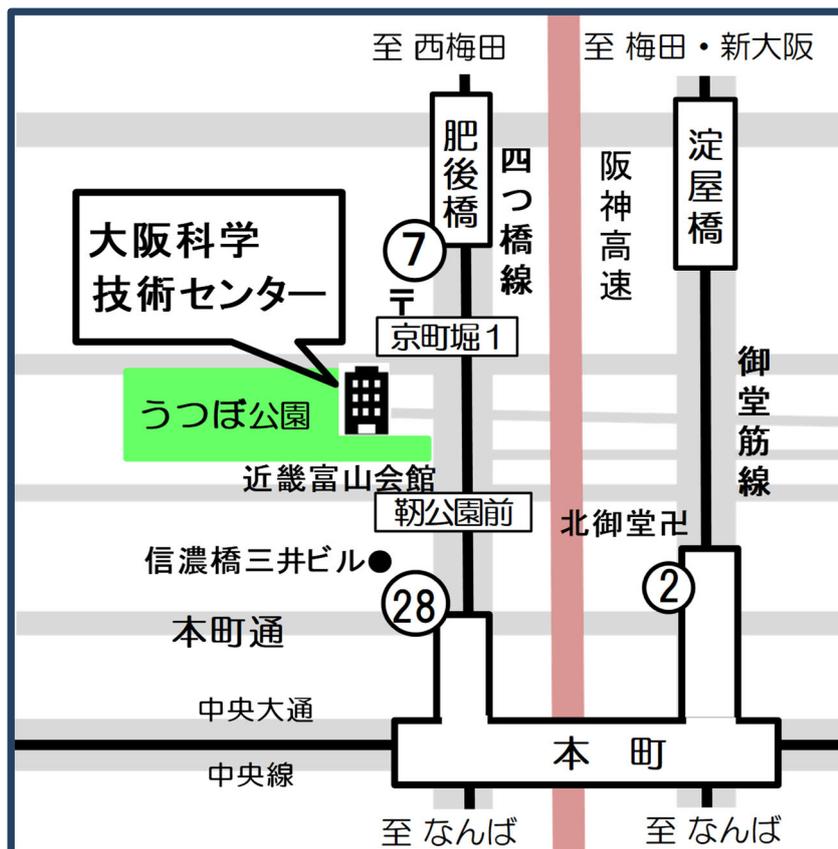
『参加証』は当日必ずご持参ください。 (お忘れになりますと受付に時間がかかります。)

【その他】 下記を必ず事前にご確認下さい。

- ご来場される皆様へのお願いです。(ただし開催時の各種ガイドラインに従います。)
  - マスクの着用を推奨します。
  - 風邪等の症状がある場合は無理せず外出を控えて下さい。
- 落選でも郵便代は申込者のご負担となります。
- 本講演における映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。また、主催者は、個人情報の取り扱いについて、法令等を厳守し、個人情報を取り扱います。なお、皆様の個人情報については、参加通知、お申し込み内容の確認および連絡などに利用いたしますのでご了承ください。
- お渡する資料以外（発表スライド等）はお渡しできませんのでご了承ください。
- 感染症の状況により、内容の変更や中止させていただく場合がございます。
- 台風等の悪天候、その他やむをえない事情（有事や感染状況等）により中止とさせていただく場合、当日午前 9:00 までに下記ホームページ（大阪ガスグループ福祉財団 で検索）でお知らせいたします。

<https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/>

## 大阪科学技術センター 地図



### ■行き方

- ⬇ 地下鉄四つ橋線「本町」駅下車 28番出口より北へ徒歩5分
- ⬇ 地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅下車 7番出口より南へ徒歩5分
- ⬇ 地下鉄御堂筋線「本町」駅下車 2番出口より西へ徒歩10分

主催（お問合せ先）

 公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団

電話 06-6205-4686（平日9:00~17:00）

FAX 06-6203-1028