

あっこで 健康体験 の日

これからの
自分のために、
できることを
知ろう！



2025年

9月10日 水

10:30 から 15:30 まで 最終受付 15:00

場所

東大阪市文化創造館

多目的室・小ホール 他（御厨南二丁目3番4号）

参加無料

入退場自由

参加者には、
素敵なグッズをプレゼント！
（先着順）

●ステージプログラム 約90分

これからの自分のために+できることを知る

大きな声で心をほぐす発声体験+プチセミナー

時間 10:45~12:30 (開場 10:30)

みんなで楽しく呼吸法や滑舌練習を体験できるプログラム。
懐かしい詩を、大きな声で読んでみましょう。プチセミナーでは、専門家から自分らしく過ごすためのヒントを学べます。

講師 川上 律美 氏 関西芸術座

講師 横井 賀津志 教授 大阪公立大学リハビリテーション学研究科 研究科長/作業療法士



認知症とともに生きる

時間 13:30~15:00 (開場 13:00)

若年性認知症当事者による講演会。11時から本人交流会とランチ会を開催! 詳細は申込フォームをご覧ください。

講師 丹野 智文 氏



予約不要

●今の自分チェックブース

測定項目

- ・脳の健康度チェック(約5~10分) ・骨密度チェック(約5分)
- ・体のこげつきチェック(約5分) ・立ち姿勢チェック(約2分)

測定後、看護師などの専門職から結果のフィードバックがあります。



日頃のお悩み相談ブース

認知症の相談に携わる専門職に、もの忘れなどの日頃の悩みを相談できます。



●はじめての趣味体験ブース

かわちのくにの思い出ラジオ 10:30~12:30

あなたの印象に残っている思い出の曲について、楽しくみんなで語り合いませんか。

ボードゲーム体験会

世界中でたくさんあるボードゲームを、みんなで楽しく体験できます。



●日々のちょっと耳より情報ブース

地域での活動情報や東大阪市からのお知らせなど、日々の中で役立つ情報の発信ブースもあります。

●オレンジガーデニングプロジェクト花苗配布ブース

認知症啓発のシンボルカラーである、オレンジ色の花を咲かせ、人・地域・社会のつながりをつくるプロジェクトです。

※1人3株まで、なくなり次第終了

ゆるやかに
歳を重ねたい。
かけあしをやめて
一步一步をたしかめて。
急がなくなったら
人生は楽しい。

Access 会場までのアクセス

東大阪市文化創造館

御厨南二丁目3番4号

近鉄奈良線「八戸ノ里駅」より徒歩約5分

※当日、駐車サービスはございませんので、あらかじめご了承ください。



お問合せ・申込み方法 予約優先

8/12(火)より申込開始

①または②の方法でお申込みください

※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

①お電話

「あっこで健康体験の日」運営事務局
(ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010

平日10:00~17:00

②インターネット

右記の二次元コードからアクセスしてください。



注・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
また気象状況等により開催を見合わせる場合があります。
本イベント内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。