うどん作りから学ぶ健康講座



～**コシ**のある人生は、身体活動から～

運動



ストレッチングや筋力増強運動等
うどん作りに必要な**体力づくり**

最新の機器（TANO）を
使った楽しい運動も！



講義



バランスのよい食事や、
しっかりかむことなど
いつまでもおいしく食べ続ける
ためのポイントを学びます！

お口の健康についてもお伝えします！

うどん作り



講座で学んだことを活かして
自家製の**うどん**を作ります

コシのあるうどんを目指しましょう！

どんな講座？

うどん作りを通して、楽しみながら
「運動」「栄養」「口腔機能」を学ぶ連続講座

日程 **1月6日～3月10日（水）**
10:00～11:15　全10回
初回と最終回は10:00-11:30です

定員 **15人**

場所 coconowa obu（ここのわおおぶ） 1階
大府市健康づくり身体活動支援センター

費用 **講座 1,000円（全10回分）**
材料費 500円（第9回集金）

対象
市内在住の65歳以上の方

持ち物
動きやすい服装・室内靴、飲み物

申込み方法

2026年12月2日（水）9:00から予約開始！

(1)または(2)のいずれかでお申込みください。

(1) 予約フォーム
二次元コードから
お申込みください

おすすめ！

(2) 電話
健康未来推進課
0562-57-2725
受付時間：平日9:00-17:00
（水曜のみ19:30まで）

アクセス 大府市東新町3-1-11　1階



主催 健康未来推進課　coconowa obu（ここのわおおぶ）

全10回の日程

回	講座内容	日程	
第１回	まずは体力チェック！ガイダンス	1月　6日	※90分
第２回	運動をはじめよう！アプリを使ってみよう！	1月 13日	
第３回	からだを動かそう（手・腕編）	1月 20日	
第４回	からだを動かそう（口腔体操編）	1月 27日	
第５回	栄養バランスについて学ぼう！	2月　3日	
第６回	からだを動かそう（足編）	2月 10日	
第７回	バランスを鍛えよう！転倒予防について	2月 17日	
第８回	うどんの栄養について学ぼう！	2月 24日	
第９回	うどん作り本番！**@東山公民館**	3月　3日	※150分
第10回	変化を確認しよう！体力チェック	3月 10日	※90分

※第1回と第10回は体力チェックのため10:00-11:30の90分間です。

※第9回はうどん作りです。9:30-12:00の150分間を予定しています。

※講座内容は一部変更する可能性があります。



問い合わせ：健康未来推進課
0562-57-2725