

KOBE
シニア
クラブ

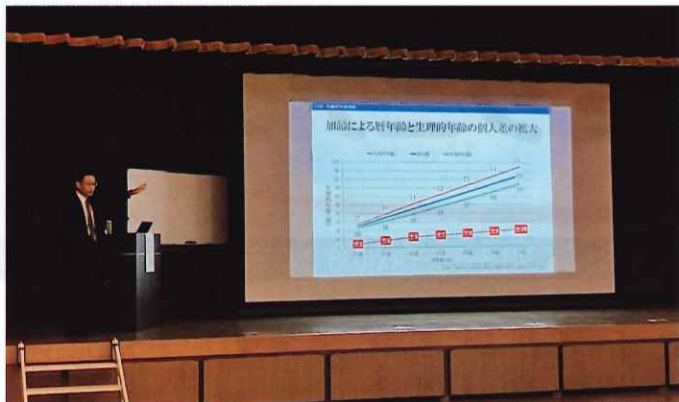
公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団共催、神戸健康づくり教室

タオルを使って楽しく健康づくり

令和7年2月14日（金）、みなとがわホールにて、令和6年度「神戸健康づくり教室」が公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団との共催で開催され、123名が参加しました。

の挨拶に続き、特定非営利活動法人健康経営研究会の岡田邦夫理事長による「認知症を予防する生活習慣」と題した講演が行われました。講演では、認知症の原因や予防方法について、具体的に分かりやすい説明があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

講演後は、大阪ガスグループ福祉財団健康トレーナーの堀江利恵先生の指導のもと、和手拭いを使ったタオル体操を実施。参加者は楽しく体を動かしながら、健康維持のための運動を学びました。



岡田先生による講演



皆でフレイル予防！



体を動かして健康維持

KOBE
シニア
クラブ

老人クラブへの入会を呼びかけ

シルバーカレッジで進路説明会

令和7年2月18日（火）、神戸市シルバーカレッジにて「卒業後の進路を考える会」が開催されました。KOB Eシニアクラブも参加し、今年卒業予定の200名以上の方々に活動をアピールしました。プレゼンテーションでは、長田

区老連の日置一夫副会長がパワーポイントを用いて、クラブの概要や活動内容を丁寧に説明し、入会を呼びかけました。



各区老連のチラシも配布し、入会を呼びかけ

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

食事のヒント

高血圧予防

- ポイント
1. だしを効かせる
 2. 香りを利用する
 3. 酸味を利用する
 4. 油を利用する
 5. 食材本来の持ち味を生かす



内科／循環器内科

うさみ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	／
16:00~19:00	●	／	●	／	●	／	／

休診日：火曜午後・木曜午後・土曜午後・日祝

神戸市東灘区住吉宮町6-14-17

TEL 078-845-2500

坂下内科消化器科

院長：坂下 正典

診療科目：内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	／
16:00~19:00	○	○	○	／	○	／	／

神戸市北区星和台 6-28-4

TEL (078)593-7515 FAX 593-0065

URL <http://www.sakashita-naika.com/>



内科・消化器内科

医療法人社団

西原内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	／
午後 5:00~ 7:30	○	○	／	○	／	／	／

※土曜日のみ午後1時まで

北区北五葉 1-3-11 ☎(078)593-6663



織田 歯科

お だ し か

受付時間 午前 9:30~午前 11:30
午後 3:00~午後 6:30

休診 木曜・日曜・祝日
(予約制) 駐車場有り(8台)

(歯科全般についてご相談ください)

北区日の峰4丁目2-3 ☎(078)586-2600



おおき歯科医院

OOKI Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	／	○	○	／
15:00~19:00	○	○	○	／	○	▲	／

※休診日：木曜・日曜・祝日 ▲土曜日の午後は18:00まで

灘区船寺通1丁目1-20

TEL 078-806-1182

内科 二見クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	／	○	／	○	／

往診可 (休診日) 火・木・土曜午後、日曜、祝日

神戸市北区有野台6丁目19-8

TEL.078-981-1848

山中眼科クリニック

眼科診療一般 網膜レーザー手術 白内障手術相談

コンタクトレンズ 各種検査

東灘区住吉本町1丁目2-1リブ3F TEL.078-851-9778

眼科 やまなか医院

【日帰り白内障手術センター】

眼科診療一般 白内障手術 網膜レーザー手術

その他手術 コンタクトレンズ

東灘区御影本町 4-10-1

ピエラ御影3F TEL.078-841-4113