

次なる  
茨木へ。  
茨木には、次がある。

茨木市×近畿中央ヤクルト販売(株)連携講座

人も地球も健康に  
**Yakult**  
近畿中央ヤクルト販売株式会社

# ロコモと骨粗しょう症と 寝たきり予防



ロコモとは?

寝たきりを予防する筋肉や骨のおはなしです。  
セミナー開始前または終了後に骨の健康度チェックを  
体験いただけます。

令和8年

3月23日(月)

13:30~14:30

(12:45から受付開始)

茨木市立生涯学習センター3F 304



参加費  
無料

## 申込方法

令和8年3月4日(水)午前9時から先着順

WEB(QRコード読み取り)

または電話、窓口から申込

## 一時保育

1歳から就学前まで、有料

3月15日(日)までに要予約



対象：15歳以上(中学生のぞく)の市民

定員：40人(要事前申込)

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社 専属講師

持ち物：筆記用具

JR総持寺駅から約1.5km

JR茨木駅・阪急茨木市駅からバスで中央図書館前すぐ  
(安威団地追手門学院前行かサニータウン行に乗車)



茨木市立生涯学習センター

〒567-0028 茨木市畑田町1-43

TEL:072-624-8182 9:00~17:00(火曜日休所)

有料駐車場 116台(うち障害者用3台)

最初の30分 無料

午前8時~午後8時 30分100円 最大料金600円

午後8時~翌日午前8時 1時間100円

駐車後24時間までの最大料金 1,200円