

# 牧野健康フェア!

2026年6月25日(木)  
AM10:00~PM4:50

参加  
無料

場所:牧野生涯学習市民センター 3階ホール・ロビー・第2・第4集会室  
枚方市宇山町4-5 TEL:050-7102-3137

## 第29回 牧野健康・長寿セミナー

3階ホール PM1:30受付 PM2:00~PM4:15 講演

第1部  
PM2:00~

テーマ 「夜間頻尿」～眠れぬ夜の正体～

講師

JCHO星ヶ丘医療センター  
泌尿器科部長 医師

松本 吉弘先生



「夜、何度もトイレに起きていませんか? 夜間頻尿は"年のせい"と思われがちですが、生活習慣や病気が関係していることも少なくありません。夜間に何度も起きる原因や仕組みをわかりやすく解説し、今日からできる予防・改善の工夫をご紹介します。ぐっすり眠れる毎日を目指して、一緒に学びましょう。

第2部  
PM3:15~

テーマ 「人生最期のお話をしませんか?」  
～人生会議・実際の医療現場の話から～

講師

JCHO星ヶ丘医療センター  
外来看護師長  
看護師

北村 育久子先生  
上村 茜先生



人生始まりがあれば、最期を迎える日もやってきます。誰もが迎えることであり、それはいつやって来るかわかりません。あなたはどのような最期をどこで誰と、どんな風に迎えたいですか?実際の医療現場での話や寸劇も参考に一緒に考えてみませんか?

### 第3回 牧野健康・生活マルシェ 3階 第2・第4集会室 AM10:00~PM1:50

- 整体院スリーバランス(姿勢改善整体) ■Sophia(介護美容・姿勢矯正) ■携帯・スマホ無料相談会
- Exe insurance(株)(相続(争続)対策・相談) ■ライフデザインDr(株)(お困りごと相談、福祉の窓口)
- リバーサル翼(おうちの片づけ相談) ■ご縁ライフサポート(賢約サポート) ■ボン・フェスタン(手作りパンの販売)
- ハピネスパーク牧野霊園(永代供養と樹木葬の相談会) ■住友生命 枚方南支部(体の筋肉バランス無料測定)
- あい・ふあ~む(地産・地消農園弁当、ひらち~中華まき等販売)
- タムタムバウムクレーンファクトリー(健康に良い米粉を使った、こだわりバウムクレーンの販売)

### 健康測定会 3階ロビー AM11:30~PM1:50 / PM4:15頃~PM4:50



当日、AM11:30より3階ホール前ロビーにて、健康測定ブースを設けます。  
骨密度測定器、体成分分析測定器(筋肉量、体脂肪測定)血管年齢測定器を設置します。  
無料ですのでこの機会にお気軽にぜひ健康チェックをしてください。

### ミニらいとモルック体験会 第4集会室 PM4:15~PM4:55

全て参加無料です。事前予約は要りません。お気軽にご参加ください。



## 主催: 牧野愛する商店会

協力: 枚方市・北大阪商工会議所・枚方市地域包括センター  
聖徳園・社協ふれあい・安心苑・ヤサカ商事株式会社

お問合せ:TEL:090-3724-9474 マルテンホーム山中

※牧野健康フェア及び健康・長寿セミナーの運営をお手伝いいただけるボランティアスタッフを募集しています。  
お手伝いして頂ける方は、上記マルテンホーム山中までご連絡ください。

公開Facebookページ  
牧野愛する商店会

検索



ホームページ

牧野愛する商店会

検索

