

### 福島区健康づくり推進協議会「すこやか会」

「すこやかウキウキ体操」の普及を行っています！

平成22年に誕生した「すこやかウキウキ体操」も3年目を迎え、地域の方々から「楽しいですね！」というお声を頂いて益々張り切っております。今年はより健康的にバージョンアップ致しました。チラシで作った健康スティックを使って「背がのびーる」をキャッチフレーズに、背筋・腹筋・足裏等のマッサージを行います。頭の天辺から足の爪先まで全機能を駆使し、イスに座って出来るユニークな歌体操です。



### 此花区健康づくり推進協議会「この花なでしこ会」

健康づくりのまち この花をめざして「あしたも笑顔」を広めます。

区民一人ひとりが、いきいきと元気に暮らせるために、此花区では健康体操「あしたも笑顔」の普及活動を実施しています。

9月2日(日)に区民まつりで区長とともに体操を初披露、10月3日(水)には地域の高齢者食事で楽しく身体を動かしました。

此花区の様々なイベントに参加し、この輪を広めていけるようにしたいと思います。



### 淀川区健康づくり推進協議会「ほほえみ会」

8月30日(木)に「森林セラピー」を体験

滋賀県高島市「朽木の森」の、青い空・緑の森の中自然とふれあい、ウォーキングと青空の下で癒やしの「ヨガ」で心身共にリフレッシュ。



①平成25年1月15日(火) 淀川区民センターにて「ロコモティブシンドローム予防講座」

講師：健康運動指導士 泉智博先生

②平成25年1月25日(金) 淀川区役所にて「認知症予防講演会」 講師：武縄睦実先生

いずれも午後1時30分より開催。ふるって参加ください。

### 雪印メグミルク株式会社 関西販売本部 関西コミュニケーションセンター

10月4日(木) 旭区主催の大阪工業大学食育フェアに参加しました。

学生の皆さんに、ゲーム感覚で参加出来る「カルシウムゲーム」を実施。

このゲームでは一日に必要なカルシウムを手作りの料理写真から選んで頂きます。参加者は「目標の800mgは何を食べれば満たせるの？」と悩

みながら選んでいました。

±50mg以内に納まるとピタリ賞も有って、列が途切れる事が有りませんでした。

問合せ先：TEL 06-7670-3006



### 浪速区健康づくり推進協議会「あすなろ会」

浪速区では、9月から毎月1日を「浪速区 健康の日」と設定されました。「あすなろ会」でも、保健師等職員や「ビリケン」さんと一緒に、健康づくりに関する啓発活動を行っています。

みんなで広げよう健康づくりの輪！健康の日の企画アイデアも募集中ですので、他のすこやかパートナーさんとも協働できたらいいなと思っています。



### 天王寺区食生活改善推進員協議会

○「みんなの健康展」に参加しました！

健康展会場で食生活展示をしました。すこやかパートナー各団体(大塚製薬(株)大阪支店・カゴメ(株)大阪支店・近畿中央ヤクルト販売(株))と協働で健康づくりの普及活動を行いました。

○「メタボ予防教室」を開催します！

日時：平成25年1月22日(火) 10時～13時

場所：天王寺区保健福祉センター分館2階 内容：講話と調理実習

問合せ先：TEL 06-6774-9882

### NPO大阪活性化推進総研

中高齢者の健康維持支援を目的に、次のイベントを開催しました。

●ウォーキング：10月9日(火) 叡福寺・近つ飛鳥博物館めぐり

●医療講演と癒しのコンサート：10月13日(土) 於 中央電気倶楽部

内容：第1部 講演「人はなぜ年をとるのか 老化のメカニズム」 講師 宮坂昌之 大阪大学名誉教授

第2部 ピアノ演奏「ショパン 幻想即興曲、革命、リスト ラカンパネラ」等 ピアニスト 瀬田敦子

問合せ先：TEL 06-6351-0047