

### このはな元気！一区长と歩こう一会

#### うさぎが飛んだら船は出ない！！

気象庁が日本海側の大雪注意をよびかけた12月8日(土)、西原区長と会員24名で日本一低い山“天保山”をめざして歩きました。2時間のウォーキングで渡船場に到着。「うさぎが飛んだら船は出ない」と船長さんの話。波が高く白い波がうさぎが飛んでいるように見える…こんな日は欠航するそうですが、揺れる船を5分ほど楽しんで標高4.53mの天保山に登頂。登頂証明書をいただいて帰りました。



このはな元気！一区长と歩こう一会のブログは

URL <http://wkkonohana.exblog.jp/>です。

### 株式会社 リハステージ

#### ご自身のからだを見つめ直してみませんか？

下記の日程にて、リハステージの体力測定をご体験頂くセミナーを無料開催いたします。参加ご希望の方はお電話にてご予約ください。

日程：4月18日(木)

18:00～19:00

場所：デイサービス リハステージ 上新庄事業所

申し込み：リハステージ本部

TEL 06-6630-3311



### 認知症は怖くない

私達は、昨年から大阪市内と阪神地域で『認知症の理解と予防の無料セミナー』を自主開催(通算17回)している、兵庫医科大学西崎研究室の特別研究員です。

認知症の方はもちろん、予防をしたい方にも役立つ内容をお話しています。

来る6月にも市内区民センター4か所で認知症予防セミナーを無料開催。PDF冊子『正しく怖がる認知症』も無料ダウンロードできます。

問合せ先：TEL 06-6364-0575  
URL <http://www.facebook.com/kowakunai>



### 大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 大正エリア

#### 毎月ウォーキングをしています。市内再発見「こんな所あったかい。」

1月26日(土)は模擬原爆が投下された跡などを歩きました。毎回約1万歩は歩くようにしています。



今後の予定

4月28日(日)、

5月19日(日)、

6月30日(日)

JR大正駅出発

問合せ先：

法楽寺(東住吉区)

TEL 06-6554-1383 別所

### 郵政退職者近畿共助会 大阪市北支部

#### 市民のみなさんと元郵便局職員が中心に、健康と楽しさづくりを目的にグランドゴルフやハイキングを楽しんでいます。気軽に参加してみませんか？

**グランドゴルフ** 4月は、4日(木)淀川東三国公園、9日(火)都島中央公園、18日(木)淀川東三国公園、21日(日)淀川野中南公園、5月は、9日(木)、14日(火)、19日(日)、30日(木)です。

**ハイキング** 4月7日(日) ミステリーハイキング

5月14日(火) 明石なぎさ海道を歩く(約6Km)

7月25日(木) 天神祭「繁昌亭」で暑気払い爆笑会

問合せ先：TEL 06-6393-2936 大塚まで

### リレー・フォー・ライフ大阪実行委員会

#### がん患者支援募金イベントリレー・フォー・ライフ・ジャパン大阪大手前開催！

☆参加団体募集★参加し歩くことが支援に繋がります☆

日時：2013年10月12日(土)～13日(日)24時間

場所：大阪府立大手前高等学校グラウンド 共催：大阪府立大手前高等学校

後援：厚生労働省他

昨年開催実績1,999人58チーム参加(二色の浜公園)

毎月実行委員会開催中



リレーフォーライフ大阪 検索 ホームページまたはFacebook 問合せ先：TEL 090-1895-9349 増田悦子