



あさひでくらし
つながる・ひろがる

広報

あさひ

令和5年

2023/9/01 No.328

09月号

編集・発行 旭区役所 企画課

〒535-8501

大阪市旭区大宮1丁目1番17号(3階33番)

☎06-6957-9683

FAX06-6952-3247

9月は高齢者福祉月間です

高齢者の方々が住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるよう、旭区ではさまざまな取組を行っています。

特集は5、8ページをご覧ください



旭区老人福祉センターでの「いきいき百歳体操」活動の様子

高齢者福祉で達成をめざすSDGsの目標



「いきいき百歳体操」とは

所要時間は1回約30分程度。手首や足首に専用のおもりをつけ、DVDをみながらゆっくり身体を動かして筋力をつける体操です。現在、区内約30のグループが、週1~2回活動中。

①大阪市内にお住まいの65歳以上の参加者5名以上

②週1~2回、3か月以上通える場所

③1人掛けの椅子(人数分) ④DVDを映す機器

①~④があれば、保健師が技術支援やDVD・おもりの無料貸し出しを行います。ぜひご相談ください!

問合せ 区役所 保健子育て課(2階24番) ☎06-6957-9968

マイナンバーカードの新規取得をお考え中のみなさまへ

問合せ マイナンバーカード出張申請サポート窓口

☎050-3535-0200

[9:00~17:30(年末年始は除く)]

●マイナンバーカード出張申請窓口開設中

必要な持ち物はありません。予約は不要、無料です。なお、カードの受け取りは、区役所となります。※QRコード付きのマイナンバーカードの申請用紙があれば、よりスムーズです。

マイナンバーカード出張申請窓口

場所	時間	開設日
旭区民センター 1階アトリエ兼工作室 (中宮1-11-14)	11:00~17:00	9月2日(土)・3日(日)・23日(土・祝)・24日(日)
千林くらしエール館 1階特設会場 (千林2-12-7)	10:00~16:00	9月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・ 16日(土)・17日(日)・18日(月・祝)・ 23日(土・祝)・24日(日)・30日(土)

●訪問型出張申請受付サービス受付中です

マイナンバーカードの新規申請に5人以上お集まりいただける方々を対象に、無料で希望の場所にお伺いし、写真撮影から申請までのすべての手続きをお手伝いする出張申請受付を実施しています。カードは郵送で受け取ることができます。



▲ホームページ

詳しくは、ホームページまたはマイナンバーカード出張申請サポート窓口まで

