

1面から

あなたも百歳体操をやってみませんか？

●現在開催している会場に参加したい
⇒区 HP に百歳体操マップを掲載しています！
お住まいの近くに会場があるかぜひご確認ください。



みんなと一緒にやったら頑張れるで！
一緒にやりましょ♪



週1回、地域の会館でやってます。
体操の後、みんなでしゃべるのも
楽しいね！

●仲間と一緒にグループでやってみたい！

⇒5人以上の仲間がいる（半数以上が65歳以上）、週1回3か月以上続けて開催できる場所がある・DVDを映す機器や椅子があるなどの条件を整えば、グループを立ち上げることも可能です。

＼マンション管理組合の皆さん／

お住まいのマンション集会所でやってみませんか？

定期的を開催することで、マンション内の知り合いやお友だちができます。マンションコミュニティづくりのきっかけにぜひ！！

体操で使うDVDとおもりの貸出や、体操の専門家の出張指導・効果測定（回数制限あり）等無料でサポートします。

詳しく知りたい！参加してみたい！グループを立ち上げたい！という方はお気軽にご連絡ください！みなさんのご参加お待ちしております。

問合せ 保健福祉課（地域保健活動）1階12番
☎ 06-6267-9968 FAX 06-6267-0998

「みんなでクリーン！ゆめちゅうおう 橋洗いブラッシュアップ大作戦」

参加者
募集！



中央区では、「みんなでクリーン！ゆめちゅうおう」（環境浄化強化月間）と称して、区民のみなさんときれいなまちづくりに取り組んでいます。

そのシンボルイベントである「橋洗いブラッシュアップ大作戦」の参加者を募集します。中央区内の歴史ある橋を一緒にきれいにしませんか？



参加者には戎橋筋商店街
オリジナル手ぬぐいをプレゼント！



戎橋 橋洗い後集合写真

●橋洗いブラッシュアップ大作戦

とき 5月19日（日）8：30～9：30（受付8：20）※雨天中止

ところ 戎橋

申込み 5月15日（水）までに①氏名 ②住所③電話番号
④参加人数を記入のうえ、FAXまたはメールにて

申込先 戎橋筋商店街振興組合事務局

☎ 06-6641-3362 FAX 06-6643-0097

メール info@ebisubashi.or.jp

※汚れてもいい服装でご参加ください

●清掃活動に取り組んでいる皆さんへ —清掃道具等をお配りしています—

区内の道路や公共のひろば等の清掃活動に取り組んでいる団体やグループの皆さんに、清掃道具やお揃いのゼッケンなどをお配りしています。詳しくはHPをご確認ください。

問合せ 魅力推進課（魅力推進）5階57番

☎ 06-6267-9831 FAX 06-6264-8283



▲「みんなでクリーン！
ゆめちゅうおう」HP

見守る! つながる! 気にかける!

こんにちは! 地域包括支援センターです♪

#6 地域包括支援センターを使いこなそう!! ～出前講座編～

地域包括支援センターでは、地域の会館や老人センター、マンションの集会所など様々な場所で「出前講座」を行っています。

開催の流れ

1 地域包括支援センターに 問い合わせる

- ・認知症の方への対応
- ・健康
- ・認知症予防
- ・介護保険



などについて知りたい。

2 地域包括支援センターが ご希望内容に合わせて 出前講座を提案する

希望に合わせた内容で開催できるように、時には専門家やボランティアの方々にも協力していただいています。

3 開催 —令和5年度 開催の様子—

マンション集会所にて認知症予防講座と認知症予防運動を実施しました。



地域の会館で楽しみながら学べる寸劇『振込詐欺にご用心!』を実施しました。

出前講座の希望は地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください♪



●中央区北部地域包括支援センター

ところ 農人橋 3-1-3 ドミール堺筋本町 1階

☎ 06-6944-2116 FAX 06-6944-2117

担当地域 愛日・集英・中大江・南大江・玉造

●中央区地域包括支援センター

ところ 上本町西 2-5-25 ふれあいセンターもも 1階

☎ 06-6763-8139 FAX 06-6763-8151

担当地域 桃園・桃谷・東平・金甌・渥美・芦池・御津・大宝・道仁・高津・精華・河原

※区内を17エリアに分けて活動しています。お住まいの担当エリアが不明な場合は、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 保健福祉課（保健福祉）4階43番

☎ 06-6267-9857 FAX 06-6264-8285

以下は広告スペースです。