

印刷物仕様書

品 名	介護予防地域健康情報発信事業・介護予防地域健康講座用リーフレット
数 量	1,500枚 100枚毎に紙を混入する
納 期	令和7年9月5日(金)
納 入 場 所	大阪市中心区役所保健福祉課(地域保健活動グループ)
印 刷 区 分	オフセット
紙 質	コート紙・110kg
刷 色	両面カラー
印 刷 要 領	両面
寸 法	A3 2つ折り
校 正	2回
備 考	1. 印刷見本は別紙のとおり。
	2. 印刷内容はデーター、色等、修正・追加あり。背景等のデザイン含む。
	3. 本格印刷前に、見本を主管担当に提出し了解を得ること。
	4. 納入の際は、大阪市グリーン配送実施要綱に定めるグリーン配送適合車を使用
	すること。
	5. 職員等の公正な職務の執行の確保に関する条例を遵守すること。
	6. 大阪市暴力団等排除措置要綱を遵守すること。
	7. 受注者は、業務等の全部を一括して、又は仕様書等において指定した主たる部分を
	第三者に委任し、又は請け負わせてはならない。
	8. 本仕様書に疑義がある場合は、必ず主管担当へ問い合わせること。

大阪市中心区役所保健福祉課(地域保健活動グループ) TEL06-6267-9968 (担当: 豊嶋)

元気なうちから介護予防に取り組もう！



みんなでやるのがええねん♪

いきいき百歳体操

どんな体操？

おもいを手首や足首につけ、
座って行う筋力運動です。



効果は？

筋力がついて身体が動きやすくなり、
転倒しにくい体になります。



ここがすごい！①

何歳からでも始められます！

ここがすごい！②

誰でも筋力がつきます！

ここがすごい！③

1回30分、週1～2回が効果的！

ここがすごい！④

自分の体力に合わせて無理なく
続けられます！



どこでできるの？

中をご覧ください

あなたも始めてみませんか？～仲間5人から始められます～

開始のための準備として、次のような点を確認しましょう



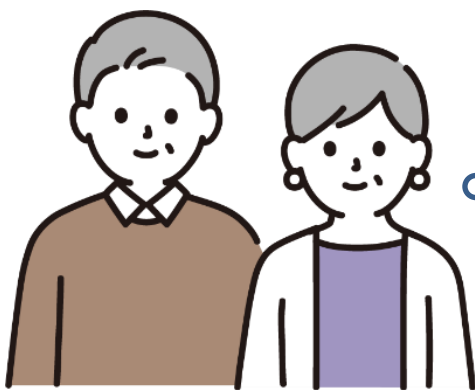
- | | |
|---|---|
| ☐ 仲間がいる(半数以上が65歳以上) | ☐ 週1～2回(3か月以上通える場所がある) |
| ☐ ビデオもしくはDVDを映す機器がある | ☐ 人数分の背もたれのある椅子がある |

応援① 体操で使うDVDとおもりの貸出(無料)

応援② 年1回体操の専門家が出張指導・効果測定(無料)

応援③ 地域担当の保健師がサポートします

嬉しい声がこんなに！



- ・階段の昇り降りが楽になった！
- ・話せる仲間が増えた！
- ・杖を使わなくても歩けるようになった！
- ・お風呂で汲めるお湯の量が増えた！
- ・しわが少なくなった！

大阪市のホームページ

【百歳体操を始めよう】もご覧ください



★お問い合わせ先・発行(令和7年9月)

中央区保健福祉センター 保健福祉課 地域保健活動(中央区役所1階12番)

開庁日時:月曜日～金曜日(祝日および年末年始除く)午前9時～午後5時30分

住所:中央区久太郎町1-2-27 電話:06-6267-9968

中央区いきいき百歳体操マップ



東老人福祉センター、南老人福祉センターは
どなたでもご参加できますので直接お問い合わせください。

No	地域	名称	実施場所	所在地	日時	
					曜日(毎週)	開始時間
★	区内全域	いきいき百歳体操A	東老人福祉センター	農人橋1-1-6 ☎06-6941-7719	火・木・金 (第4金曜のみ)	10:00 (13:30)
		いきいき百歳体操B			火・木・金 (第4金曜のみ)	11:00 (14:30)
☆	区内全域	いきいき百歳体操A	南老人福祉センター	島之内2-12-6 ☎06-6213-2172	火・金	10:00
		いきいき百歳体操B			火・金	10:40
		いきいき百歳体操C			火・金	11:20

下記の会場にて参加希望の方は保健福祉センターへご相談ください。

●対象：地域住民のみ参加可能

No	地域	名称	実施場所	所在地	日時	
					曜日(毎週)	開始時間
1	開平	汎愛寿会	集英地域 コミュニティプラザ	本町1-4-5 大阪産業創造館15F	月	10:00
2		ふれあい百歳体操	船場浪華会館	北久宝寺町1-6-9	火	10:00
3	中大江	中大江体操クラブ	グループホーム ニッケととて本町	内淡路町3-1-18	金	10:30
4		中大江百歳体操クラブ	中大江校下センター	糸屋町2-2-16	水	10:00
5	南大江	楽しい体操法円坂	コーシャハイツ法円坂	法円坂1-5-35-1F	金	13:30
6	玉造	玉造いきいき百歳体操	たまつり会館	玉造1-11-13	月	13:30
7	桃園	桃園百歳体操教室A	桃園会館	谷町6-5-30	木	10:00
8		桃園百歳体操教室B	桃園会館	谷町6-5-30	木	11:00
9	桃谷	桃谷連合老人部	桃谷会館	上本町西2-5-25	火	10:00
10	東平	東平百歳体操	東平会館	上本町西5-1-38	木	13:30
11	金甌	金甌いきいき百歳体操	金甌会館	高津1-1-61	月	13:30
12	南	御津白仙会	御津会館	西心斎橋2-9-15	月	14:00
13		大宝福寿会	大宝会館	東心斎橋1-14-15	第2・4火	11:00
14		いきいきハンドレッド	道仁会館	島之内2-12-19	火	10:10
15		河原慶寿会	河原会館	難波千日前5-25	月(隔週)	14:00
16	高津	高津豊寿会	高津老人憩いの家	高津3-3-37	木	14:00

○対象：マンション住民のみ参加可能

17	中大江	いきいき体操の会	天満橋グリーンコーポラス	石町2-1-7	水	13:30
18	南大江	ひまわりの会	コーシャハイツ法円坂	法円坂1-5-35-1F	火・木	10:00
19		メロディカ体操部	メロディーハイム法円坂	法円坂1-1-40	木	10:00

○対象：高津一丁目町会会員のみ参加可能

20	高津	高一健康クラブ	高津宮	高津1-1-29	水	14:00
----	----	---------	-----	----------	---	-------

お住まいのお近くに会場はありますか？

みなさまのご参加お待ちしております！

☆問い合わせ先・発行（令和7年9月）☆

中央区保健福祉センター 保健福祉課（地域保健活動）（中央区役所1階12番）
開庁日時：月曜日～金曜日（祝日および年末年始除く） 午前9時～午後5時30分
住所：中央区久太郎町1-2-27 電話：06-6267-9968