



免疫力アップの食事!



食育推進キャラクター「たべやん」

免疫を強化するために必要なことの1つは「栄養バランスのとれた食事」です。外出の自粛等で普段の生活を送れなくなっている今、生活環境が変わることで、栄養バランスのとれた食事がとりにくくなっています。

主食・主菜・副菜を揃えて食べることで、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

今一度、1日3度の規則正しい食事、主食・主菜・副菜を揃えて食べることに気を付けて、食生活を見直し、また、生活習慣も規則正しく整えなおすことで、ウイルスに対抗できる体を作りましょう!

問合せ/保健福祉センター保健福祉課(保健)
☎6930-9882 FAX 6930-9936

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう!

主食 ごはん・パン・めんなどを使った料理 炭水化物の供給源 おもにエネルギーのもとになる	
主菜 肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理 たんぱく質・カルシウムの供給源 おもに体をつくるもとになる	
副菜 野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理 ビタミン・ミネラルの供給源 おもに体の調子を整えるもとになる	

●果物・乳製品も忘れずに

果物 主にビタミン・ミネラルの供給源		牛乳・乳製品 主にたんぱく質・カルシウムの供給源	
------------------------------	--	------------------------------------	--

イベント・講座

楽しいイベントが盛りだくさん☆

城東区役所 自宅で体験 防災フェスタ

防災に関する必要な知識を区民の皆さんに身に付けていただくため、区ホームページ上で、「城東区役所 自宅で体験 防災フェスタ」を公開しています。

ご家族でご覧いただき、災害に備えましょう。

問合せ/区役所市民協働課(防災・防犯) ☎6930-9045 FAX 6931-9999



シニアエアロビクス教室 シニア健康体操教室 体験会

申込要
有 料

運動不足の解消のために4月からスタートしませんか?

と き/●シニアエアロビクス

4月8日(木)・15日(木)10:00~11:30

●シニア健康体操

4月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)

10:00~11:30

ところ/城東スポーツセンター多目的室(鳴野西2-1-21)

内 容/音楽に合わせたリズム体操

対 象/60歳以上

定 員/15名(先着順)

費 用/1,100円/回

申込み/電話または受付にて

問合せ/城東スポーツセンター

☎6965-1391 FAX 6965-1392

アイラブ城北川プロジェクト 城北川 泳ぐこいのぼり大作戦!

申込不要
無 料

お子さんの健やかな成長を祈り、こいのぼりを城北川遊歩道に飾ります。

暖かな春の日差しのもと、鮮やかに彩られたこいのぼりを眺めながら城北川を散策してみませんか?

と き/4月28日(水)~5月5日(水)

ところ/城北川遊歩道(関目東小学校・鯉江東小学校・鯉江中学校のフェンスほか)

問合せ/区役所市民協働課(市民活動支援)

☎6930-9743 FAX 6930-9040



楽しいイベントが盛りだくさん☆

親子で体験

花育教室!

申込要
無 料

鯉江公園内にある花づくり広場にて「花育教室」を開催します。花や緑に親しみ育てることで、やさしさや美しさを感じる心を育みます。お子さんやお孫さんと申込みください。

と き/5月15日(土)①10:00~②14:00~ ※小雨決行

ところ/鯉江公園内花づくり広場(今福西6-5)

内 容/多肉植物の寄せ植え・種まき体験

対 象/区内在住の小学生以上のお子さんとその保護者

定 員/各回10組20名(申込み多数の場合は抽選)

申込み/往復はがきに住所・保護者の氏名・お子さんの氏名(学年)・電話番号・希望回(①または②)・「花育教室希望」とご記入のうえ、4月20日(火)までに下記問合せ先まで。

※応募状況により希望回とならない場合があります。あらかじめご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、事業の中止または内容を変更する場合があります。



問合せ/区役所市民協働課(市民活動支援) (〒536-8510 中央3-5-45) ☎6930-9743 FAX 6930-9040

能楽教室の受講生募集

申込要
有 料

お稽古事としての能楽。能は「習う」ことができます。お気軽にお越しください。

と き/5月15日(土)、22日(土)

6月5日(土)、19日(土)、26日(土)

7月3日(土)、10日(土)、17日(土)(発表会)

各19:00~21:00

ところ/区民センター4階 多目的室(中央3-5-45) ※発表会のみ大会議室

演 目/鶴亀(謡・仕舞)

講 師/観世流能楽師シテ方・重要無形文化財保持者 水田 雄悟 先生

定 員/15名(先着順) 費 用/8,000円(全8回)

申込み/4月8日(木)10:00~区民センター2階窓口またはファックスにて



※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催中止または日程変更の場合があります。

問合せ/区民センター ☎6932-2000 FAX 6932-2030

キッズ♪ミュージカル教室 受講者募集!

申込要
有 料

歌うこと、踊ることが大好き!! 経験がなくても大丈夫!ミュージカルの発声や表現を楽しく学びましょう!

と き/5月~月4回月曜日・18:00~20:00

(入会希望者は4月26日(月)発表会見学可。詳しくは下記までお問い合わせください)

ところ/区民センター4階 多目的室、または大会議室(中央3-5-45)

対 象/区内在住、区内在勤の親を持つ小学生

講 師/山村 麻衣(受賞歴)大阪国際コンクールオペラ部門にてエスポワール賞受賞他

募集人数/15名(先着順)

費 用/4,000円(月4回分)

申込方法/下記問合せ先に電話、または来館申込

主 催/一般財団法人大阪市コミュニティ協会城東区支部協議会

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催中止または日程・内容等を変更する場合があります。



問合せ/区民センター ☎6932-2000 FAX 6932-2030

イベント・講座の開催について

イベント等の開催について、荒天等で中止となる場合には、区ホームページや区公式ツイッターでお知らせしますので、ご確認ください。

区ホームページ



区公式ツイッター



相談事業の利用やイベント等への参加にあたり、手話通訳などの配慮を必要とされる場合は、お申込み時にご相談ください。