

子育て♡



できるを増やそう! 受講生徒募集中!
JOTO塾! JOTO塾 検索



シリーズ 子育て支援施設 ~みんなで子育て! みんなで応援! 保育園~

★ポピンズナーサリースクール鳴野

鳴野西5-2-25 ☎6167-5563

令和4年9月に開園しました。寛容な人間・聡明で愛情深い人間・探求心の旺盛な人間・グローバル社会で活躍できる人間を育てるために、人生で最も重要な時期の人間教育をめざします。駅近の利便性の良い立地です。



問合せ：保健福祉課(子育て教育)
☎6930-9068 FAX050-3535-8688



すこやかに暮らすために

健康



健康

健康JOTO☆ヘルスアップ教室 受講者募集

申込要 無料

| とき | 内容 | 講師など |
|-----------|---|-------------------------------------|
| 9月 5日(火) | 開講式 講義「自分の健康について見つめなおす」 「城東区の健康情報について」 | 城東区健康づくり推進協議会 医師 保健師 |
| 12日(火) | 講義「あなたに似合う色はコレ! ~日々の生活に彩りを~」 | カラー診断士 |
| 26日(火) | 講義・実技「体幹を鍛えてヘルスアップ ~毎日できる簡単運動~」 | 健康運動指導士 |
| 10月 3日(火) | 13:30~15:30 講義「レッツ脳活! 日常からできる認知症予防」 | 言語聴覚士 |
| 10日(火) | 講義・実技「食べて元気に! 健康な身体を作ろう」 | 栄養士 |
| 17日(火) | 講義「キラリと輝くセカンドライフのために」 「認知症への理解を深める」 閉講式 | 城東区健康づくり推進協議会 ゆうゆうオレンジチーム 保健師 |

健康の秘訣がたくさんつまった教室です。講座で学んだことを自分のため、地域のために活かしてみませんか?

ところ：区役所2階 集団検診室2
対象：6回コースのうち4回以上受講可能で、運動制限がなく地域で健康づくりに関する活動をしていただける区内在住の方

定員：15名(先着順)
申込み：8月31日(木)までに
問合せ先(2階 22番窓口)へ
問合せ：保健福祉課(保健活動)
☎6930-9968
FAX050-3535-8689

健康講座「保健栄養コース」受講者募集

申込要 無料

| とき | 内容 |
|-----------|---|
| 9月 21日(木) | 開講式、やさしい栄養の話 |
| 26日(火) | 食事バランスガイド、献立作成 |
| 10月 5日(木) | いずれも 生活習慣病予防のための食生活(肥満、脂質異常症、糖尿病) |
| 19日(木) | |
| 11月 2日(木) | 9:30~12:00 生活習慣病予防のための食生活(高血圧症、骨粗しょう症) |
| 7日(火) | |
| 16日(木) | |
| 21日(火) | 実践! 家庭でできる運動(運動実習) |
| 12月 5日(火) | 健康寿命を延ばすための生活習慣、身近な食品衛生 |
| | 閉講式、災害時の備え、つながる食育! 地区組織活動について |

健康的な食生活のあり方や健康づくりについて、講話や調理実習、簡単な運動実習で学べる楽しい連続講座です。修了者は城東区で食生活改善を進める健康づくりのリーダーとしても活躍していただけます。

ところ：保健福祉センター
対象：9回コースのうち6回以上受講可能で、食育ボランティアをしていただける区内在住の方

定員：25名(先着順)
申込み：9月12日(火)までに大阪府行政オンラインシステムまたは問合せ先まで

城東区・栄養 検索

問合せ：保健福祉課(保健)

☎6930-9882
FAX050-3535-8689



献血にご協力をお願いします

申込不要 無料

血液を必要とされる方の尊い命を救うためには、大阪府下では1日730人以上の献血が必要となっております。17~69歳(注1)の皆さん、献血にご協力をお願いします。

とき：8月28日(月)
10:00~13:00、14:00~16:30

ところ：区役所1階101会議室
内容：400ml献血(成分献血は実施していません)
対象：体重50kg以上かつ17~69歳(注1)の方
献血が初めての方は、健康保険証等本人確認できるものをお持ちください。

(注1) 体重50kg以上かつ男性は17歳以上、女性は18歳以上の方。65歳以上の方については、献血いただく方の健康を考慮して60~64歳の間に献血経験のある方に限ります。

問合せ：大阪府赤十字血液センター
☎6962-7001



※ご希望の方には、検査結果を後日郵送にてお知らせする検査サービスがございます。ご自身の健康管理にお役立てください。

※当日の問診等により献血をご遠慮いただく場合があります。



うつ病の家族教室

申込要 無料

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

とき：8月26日(土)、9月9日(土)
いずれも14:00~16:00

ところ：大阪市こころの健康センター
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

内容：うつ病の理解と治療、家族の対応について(精神科医師の講義)、家族交流会

対象：市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族
定員：20名(先着順)

申込み：8月18日(金)までに問合せ先(2階 22番窓口)へ先着順ですが、過去に受講していない方を優先する場合があります。

問合せ：保健福祉課(保健活動)
☎6930-9968 FAX050-3535-8689

