

番外編 もう読んだ？
大阪市介護予防ガイドブック

大阪市介護予防アンバサダーである吉本新喜劇の内場勝則さん、未知やすえさんが出演するガイドブックを作成しました。

「いつまでもいきいきと暮らし続けるために、いまあなたに知ってほしいこと」がぎゅっと詰まっています。

楽しみながらお読みいただけること間違いなしです。
ぜひご覧ください！

市役所（市民情報プラザ）、区役所、
地域包括支援センターなどでお配りしています

※数に限りがあります



▶ホームページはこちら
デジタルブックでご覧いただけます。

▶アンバサダーが出演する
「介護予防動画」も
あわせてご覧ください



●介護予防ガイドブックに関するお問い合わせ先●

大阪市福祉局 高齢者施策部 地域包括ケア推進課 ☎6208-9957

●いきいき百歳体操の参加に関するお問い合わせ先 各区保健福祉センター ●

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北	6313-9968	港	6576-9968	東淀川	4809-9968	阿倍野	6622-9968
都島	6882-9968	大正	4394-9968	東成	6977-9968	住之江	6682-9968
福島	6464-9968	天王寺	6774-9968	生野	6715-9968	住吉	6694-9968
此花	6466-9968	浪速	6647-9968	旭	6957-9968	東住吉	4399-9968
中央	6267-9968	西淀川	6478-9968	城東	6930-9968	平野	4302-9968
西	6532-9968	淀川	6308-9968	鶴見	6915-9968	西成	6659-9968

大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課 令和8年3月発行

電話：06-6208-9957 FAX：06-6202-6964

おおさか百歳通信

百歳体操を続けている方 必読！

第7号

効果的に続ける3つの心得



もう体操のやり方は
体が覚えてしまたわあ！
…正しいやり方でできると
思うで？知らんけど。

最近ついていかれへん
動きあるねんけど、
みんなと会うと元気になるし
今日も行こか！



リーダーさん、
いつもありがとう！
私も慣れてきたし、
何かできることないかな？



過去に「おおさか百歳通信」の取材を行った
グループさんの写真等を掲載しています。