



すこやかキャンペーンを開催

健康寿命の延伸がテーマの体験型イベントです。生活習慣を見直すきっかけづくりとして、お気軽にご参加ください。

日時 **3月8日(木) 10:00~11:30** 場所 **区役所2階**

内容

- 今の自分を知ってみよう
血管年齢測定(20歳以上の方対象)、噛み噛み力テスト、足指力測定、握力測定、ロコモ度テスト等
- いきいき・かみかみ百歳体操ミニ体験
- 栄養いっぱい簡単おやつを紹介
- 楽しみながら学ぼう!食育クイズ
- 生活習慣病予防レシピの紹介
- 親子でもできる! ヨガ体験
- 脳活性コーナー
- アルコールパッチテスト
- その他

アンケートをご記入いただいた方先着100名様に粗品をさしあげます。

【共催】ふじの会・すこやか会・あいあいセンター・阪神長楽苑・福島ともしび苑・NPO法人 Myフィットネス道

☎保健福祉課 2F・運営 ☎6464-9882 FAX6462-4854

アルコールパッチテスト



いきいき百歳体操



血管年齢測定

1 フレイル予防!!

「フレイル」とは、日本老年医学会が提唱した概念で「高齢期の虚弱状態」をいいます。その原因となりやすいのが筋肉減少症(サルコペニア)です。予防・改善の方法は、毎日積極的に体を動かすこと、しっかり栄養を摂ること、社会活動への参加が大切です。90歳以上であっても、活発に動かすことで、筋肉を鍛えることが可能です。**いきいき百歳体操も効果的**ですよ!!



2 「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」をご存じですか?

「いきいき百歳体操」は、おもりを手首や足首につけて行う運動です。筋力がアップして動きやすくなり、転倒しにくい身体になると言われています。また週2回程度行うのが筋力がつきやすいと言われています。
「かみかみ百歳体操」は椅子に座って、口の周りや舌を動かす体操です。食べる力や飲み込む力がつくと言われています。

福島区でも7か所で始まっています。「いきいき百歳体操」をこれから地域で始められる場合、DVDとおもりを貸出し等で支援します!! 詳しくはお問合せください。

☎保健福祉課 2F・保健活動 ☎6464-9968 FAX6462-4854

新連載

総合区・特別区ってなんだろう?

大阪市長
吉村 洋文

大阪では東西二極の一極として日本の成長エンジンの役割を果たす「副首都・大阪」をめざしています。そのための制度面の取組みとして、「身近なことは身近で決められる仕組みの充実」や「大阪全体の成長の促進」に向け、総合区制度・特別区制度について、現在、検討を進めています。今月号から毎月、総合区・特別区について、わかりやすくご説明します!



第1回目は「総合区と特別区の違いって?」

問い合わせ 副首都推進局問い合わせ担当 ☎6208-8989 FAX6202-9355 詳しくは5ページへ

【区の推計人口(平成30年1月1日現在)】
人口 74,629人 世帯数 39,236世帯

福島区ホームページ
大阪市福島区役所 検索



福島区役所
公式Twitter



福島区役所
公式Facebook



Pick Up

【2面】市税のお知らせ

【8面】春休みヒューマンシアター

※広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。

広告掲載枠

広告掲載枠

