

福島区マスコットキャラクター フッピィ・クッピィ









はじめませんか?

あなたの1年後、10年後が変わります!

年齢を重ねると今までできていたことができなく なったり、病気と付き合わないといけなかったり… でも「自分らしく暮らす」ためにあなたができることは たくさんあります。できることを自分でやろうと考え 行動する、あなたの好きなことを活かす…少しの変化 🌘 の積み重ねが重要です。一緒にやってみませんか!



1回30分程度座って行う体操です。 筋力を維持して、動きやすく転倒し にくい身体に!

問合 保 保健福祉課

各小学校で多彩な講座を開催して

います。素敵な学びと出会いを見つ

けてください(年齢に制限はありません)。

5階52番 地域活動支援担当

2階23番 保健活動

**5**6464-9968

## 介護予防教室

地域のコミュニティセンター、福 祉センター等で体操や認知症・栄 養に関する各種講座などを開催。

問合 福島区社会福祉協議会 (あいあいセンター) **☎**6454-6330

地域活動 高齢者食事サービス・ふれあい喫 茶など、地域の皆さんが様々な地 域イベントを企画・運営しています。

問合 区市民協働課

※新型コロナウイルス感染症の影響により休止中の

場合があります。詳しくは事前にお問合せください。

5階52番 地域活動支援担当

**☎**6464-9743

きらめきセンター

●ボランティアに関すること

●介護予防ポイント事業

問合大阪市社会福祉協議会 **2**6765-5610

問合 福島区ボランティア・市民活 動センター ☎6454-4553

健康づくりなどの教室やイベン トなどを開催。

問合きらめきセンター (福島区老人福祉センター) **☎** 6453-2357

## √今月のPICK-UP-//



問合 🗵 市民協働課

**☎**6464-9743

高齢者福祉月間



発行編集

福島区役所 企画総務課 🕿 6464-9683 **M**6462-0792 大阪市福島区大開1丁目8番1号 〒553-8501

区の推計人口 (令和3年8月1日現在)



79,957人



43,013 世帯

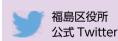


福島区役所ホームページ 福島区役所



福島区役所「待合状況公開システム」 住民登録・国民健康保険関係窓□の お呼び出し状況が確認できます。











※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。