

※新型コロナウイルス感染症対策のうえ実施します。同感染症の影響により中止・延期になる場合があります。詳しくはホームページ等をご確認ください。

募集・イベント

すこチャレセミナー ～血圧がちょっと気になるあなたに～

少しチャレンジ！
すこやかチャレンジ！

無料 要申込

医師から直接お話を聞けるチャンスです！
血圧コントロールについて正しく理解して、
健康づくりに役立てましょう。

日時 1月20日(木) 13:30～15:30頃

場所 福島区役所 6階

内容 血圧コントロールについて

講師 石井 克尚医師(関西電力病院循環器内科)

定員 約25名(先着順) 持物 筆記用具

申込 12月6日(月)～1月13日(木) 電話・FAX・
窓口にて(定員になり次第締切)

問合せ 保健福祉課 2階23番 保健活動
☎6464-9968 ☎6462-4854

転ばぬ先の貯筋塾 「お口の健康とフレイル予防」 ～元気なシニアライフを過ごしたいあなたに～

無料 要申込

「最近飲み物がむせる」「口の渴きが気になる」
方におすすめの教室です。

日時 1月11日(火) 13:30～15:30頃

場所 福島区役所 6階

内容 健康はお口の中から！

「かみかみ百歳体操」(歯科衛生士)

定員 約20名(先着順)

持物 筆記用具、動きやすい服装・靴

※片足開眼立ち体験を行います。

申込 12月6日(月)～28日(火) 電話・FAX・窓口
にて(定員になり次第締切)

問合せ 保健福祉課 2階23番 保健活動
☎6464-9968 ☎6462-4854

生涯骨太フッキング教室 要申込

生涯現役で過ごすためには、骨を丈夫に保つ
ことも大切です！日々の食事の中で、手軽にカル
シウムを摂るコツを楽しく学びましょう♪

日時 1月20日(木) 10:00～13:00

場所 福島区役所 2階 集団検診室・栄養指導室

内容 栄養士からのお話、調理実習と試食

対象者 区民 定員 6名(先着順)

費用 400円(調理材料費)

持物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記具、
マスク着用

申込 12月6日(月)～1月14日(金) 電話・FAX・
窓口にて

問合せ 保健福祉課 2階24番 運営
☎6464-9882 ☎6462-4854

令和3年度後期ペアレントトレーニング連続講座

無料 要申込

思春期の子どもへの適切な対応を学び、よりよい親子関係づくりをめざし
ます。参加者同士で情報交換するなど、楽しみながら学んでいきましょう。

日時 1月17日(月)、24日(月)、31日(月)、
2月8日(火)、15日(火)
いずれも18:45～20:45
※フォローアップ講座:2月21日(月)

場所 福島区役所

講師 伊丹 昌一 先生(梅花女子大学)

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

対象 小学校高学年から中学生
の保護者の方で原則全日
程に参加できる方(区内
在住)

申込 12月6日(月)～15日(水) 電話・窓口にて

問合せ 保健福祉課 2階20番 子育て教育・子育て支援室

☎6464-9854 ☎6462-4854



介護予防ポイント事業 参加者募集 要申込

登録時研修を受講後、介護保険施設や保育所
での活動(話し相手や買い物、あそびの補助な
ど)をしていただくことで1ポイント100円で
換金できるポイントが貯まります！

あなたの得意なことを活かしてみませんか。
問合せ 大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業
☎6765-5610 ☎6765-3512

●登録時研修

日時 12月20日(月) 14:00～16:00

場所 福島区社会福祉協議会(あいあいセンター)
(海老江6-2-22)

対象 65歳以上の方 申込 電話にて
※他区での開催もあります。



統合失調症の方と家族のための教室 無料 要連絡

●地域生活向上教室

コミュニケーションスキルを身につけ、地域で自
分らしく安定した生活ができることをめざします。

対象 統合失調症を中心とする精神障がい者で
定期的に通院している方

日時 毎月第2木曜日 13:30～15:30

場所 福島区役所 2階集団検診室

内容 コミュニケーションの練習、運動、創作など

*各教室に参加ご希望の方は事前にお話を聞かせていただきますので、ご連絡ください。

問合せ 保健福祉課 2階23番 保健活動 ☎6464-9968 ☎6462-4854

●統合失調症等家族教室

ご家族同士の情報交換の場です。

対象 統合失調症等精神疾患と診断された方
ご家族

日時 毎月第3金曜日 14:00～16:00

場所 福島区役所 2階集団検診室

内容 精神科医、心理士、ピアサポーターなどの
お話や家族交流会

こころの健康相談のご案内 無料

ご家族や支援者の方からのご相談もお受けし
ております。お気軽にご相談ください。

★専門医(精神科)による相談(要予約)

月3回実施 ※日程はお問い合わせください

★精神保健福祉相談員、保健師による相談

平日9:00～17:30(随時)

場所・問合せ 保健福祉課 2階23番 保健活動

☎6464-9968 ☎6462-4854

初めてのスマホ体験講座 無料

日時 1月12日(水) 13:30～15:30

場所 あいあいセンター 2階多目的室
(海老江6-2-22)

講師 ソフトバンク(株)スマートフォンアドバイザー

対象 スマートフォン初心者の方(区内在住)

定員 20名(先着順) ※当日スマホ貸出あり

申込 12月7日(火)～電話・窓口にて

申込・問合せ 福島区老人福祉センター(きらめきセン
ター)海老江6-1-14 ☎6453-2357



99歳 母と暮らせば～認知症啓発上映会～

無料 要申込

お茶目で天真爛漫な認知症の
母(99歳)と介護を始めた息子
(71歳)。支え、支えられながら共
に生きることのいとおしさがじ
んわりと心に染みるお話です。

日時 1月22日(土)

13:30～15:30(13:00開場)

場所 福島区民センター 1階ホール



定員 60名(超過の場合は抽選し当選はがきを送付)

申込 12月6日(月)～24日(金)
電話・窓口にて

共催 福島区地域包括支援センター・あいあいオ
レンジチーム・オレンジサポーター地域活
動促進事業・福島区見守り相談室

問合せ 福島区社会福祉協議会(あいあいセンター)
☎6454-6330 ☎6454-6331

※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。