



- イベント・講座情報 …… 2面
- お知らせ・各種相談 …… 3面
- 健康情報・子育て情報 …… 4面
- 【特集】
 - 「住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らすために」 …… 5面 6～7面 8面
- 大阪市政情報 …… 9～11面
- 地域からのお知らせ …… 12面



10月は
市民健康月間です

～健康なからだづくりをめざして～
適度な運動は、健康寿命の延伸に繋がります。



スポーツの
秋!

『いきいき百歳体操』

いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ「準備運動」、「筋力運動」、「整理運動」の3つの運動をします。筋力がつくと、体が軽く感じ、動きやすくなります。

いきいき百歳体操
の動画やリーフレット
などは、こちら➡



百歳体操



PTAソフトボール



グラウンド・ゴルフ

輝けいのち!



2025年大阪関西万博のメインテーマも「いのち輝く 未来社会のデザイン」です。

■ 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。

