

10月

イベント
カレンダー

イ

イベント・講座情報

各

各種相談

子

子育て情報

お

お知らせ

健

健康情報

1 (土)	東成スポーツセンター開放DAY 2面
2 (日)	
3 (月)	
4 (火)	バラの栽培管理講習会 2面
5 (水)	行政書士による市民相談、ひとり親家庭相談 3面
6 (木)	法律相談(弁護士) 3面 4・5歳児発達相談、3か月児健診 4面
7 (金)	ひとり親家庭相談 3面 専門医によるこころの健康相談 4面
8 (土)	
9 (日)	
10 (月)	オータムフェスタ 2面
11 (火)	専門医によるこころの健康相談 4面 わくわくマタニティスクール 4面
12 (水)	ひとり親家庭相談 3面
13 (木)	法律相談(弁護士) 3面 統合失調症等の家族教室 4面 BCG接種 4面
14 (金)	不動産相談、ひとり親家庭相談、障がいのある人との相談 3面 離乳食講習会 4面
15 (土)	東成スポーツセンター開放DAY、移動図書館まちなか号巡回日 2面
16 (日)	おとなのための音楽夢授業 2面 プレママ・プレパパ講座 4面
17 (月)	
18 (火)	結核健診 4面 妊婦歯科健診、わくわくマタニティスクール、わくわくの集い 4面
19 (水)	社会保険労務士相談、ひとり親家庭相談 3面 にこにこ広場 4面
20 (木)	法律相談(弁護士) 3面 1歳6か月児健診 4面
21 (金)	行政相談、ひとり親家庭相談 3面
22 (土)	東成スポーツセンター開放DAY 2面
23 (日)	★日曜開庁日(一部の窓口業務) 司法書士による法律相談 3面 大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検査、大阪市特定健康診査 4面
24 (月)	専門医によるこころの健康相談 4面
25 (火)	おももりネット相談窓口
26 (水)	ひとり親家庭相談 3面
27 (木)	法律相談(弁護士) 3面 3歳児健診 4面
28 (金)	管・竹細工体験教室、移動図書館まちなか号巡回日 2面 不動産相談、ひとり親家庭相談 3面
29 (土)	第25回大阪市図書館フェスティバル 2面
30 (日)	
31 (月)	

Higashinari

イチオシ
掲示板

ひがしなりっ子・すくすく・つながるクラブ
スタンプラリー開催中

11月末まで!

～すでに登録済の方も、これから登録する方も、カードをつかってスタンプラリーに参加しよう!～

つながるクラブに新規登録しカードを受け取る。

実施施設で「ひがしなりっ子 すくすく・つながるクラブ」カードを提示してスタンプを押してもらう。

スタンプを10個集めておもちゃをゲット!

登録場所 区役所2階23番窓口、出張登録場所
問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9156

なくなり次第終了

スタンプラリー実施施設

★ 地域子育てサークル
★ 子ども・子育てプラザ
★ 子育て支援センター
★ 新深江みらいひろば
★ 深江橋みらいひろば

17 地域からの
お知らせ
コーナー

今里
地域

元気アップ運動教室・ヨガ教室・
いきいき百歳体操・体験ダンスと
今里は体操三昧。

コロナ禍で「緊急事態宣言」、「まん延防止」と自粛生活が続く3年目になります。そんな中、今里校下では地域のみなさんより体操教室の需要が高まってきました。

「元気アップ運動教室」は平成24年3月にスタートし、今年で11年目を迎えましたが、「もっと、もっと体操教室を!!」という地域のみなさんの要望に応え、今年度(令和4年度)4月より「ヨガ教室」、6月より「いきいき百歳体操教室」、8月より「体験バレエ」がスタートしました。

どの体操教室も基本的にはストレッチ運動ですが、各体操ともそれぞれに特徴があり、「元気アップ運動」は背骨を整えるストレッチ(呼吸に合わせたゆっくりとした動き)を中心に、筋力低下を防ぐ軽めの筋力トレーニングです。

「ヨガ教室」はヨガの動きを取り入れたチョッピリ上流な雰囲気のあるストレッチ運動です。

「百歳体操」は大阪市が推奨する体操で、まず筋力がつきます。筋力がつくと身体が軽く感じ動きやすくなります。

「体験バレエ」はクラシックバレエの動きを取り入れた優雅でしなやかな動きの中に気品さを感じます。

今里では以上のようないろんな体操教室を開催していますので、ご興味のある方はご参加ください。

©YOSHIMOTO KOGYO

みくりの
じゅりひがしなり

東成区長 御栗 一智

9月には、「老人の日」(9月15日)や「敬老の日」(9月の第3月曜日)があり、ご健康やご長寿を祝うおめでたい機会がたくさんあったことと思います。「百寿・紀寿」とは、還暦などと同じ「賀寿(年祝)」のひとつで、百寿・紀寿いずれも数え年で百歳になったことを祝います。紀寿は「西暦で一世紀を生きた」ことに由来しています。

「老人の日」の記念行事として、今年度中に百歳を迎えるご高齢の皆さまに内閣総理大臣からお祝い状と記念品が贈呈されます。今年の全国の対象者は45,141人であり、東成区では26人に贈呈されます。当区では例年、区長がご自宅を訪問し、お一人おひとりに贈呈させていただくのですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、ここ数年、訪問を見合わせております。直接お会いして、

3 すべての人に
健康と福祉を

百寿(ひゃくじゅ・ももじゅ)・紀寿(きじゅ)の
お祝いについて

お祝いできないのが本当に残念です。今回も私のお祝いのメッセージを添えて郵送させていただきます。

「人生百年時代」となり、区民の皆さま方には生きがいをもって社会と関わっていただき、健康と笑顔の絶えない豊かで充実した日々を末永く送っていただきたいと思います。また、大阪・関西万博が開催される令和七年に東成区も区制百周年を迎えます。今後は、万博の開催目的として掲げられているSDGsの達成に向けた取り組みや万博を盛り上げるための事業にも皆さまと共に取り組んでまいりたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。

祝百寿

■ 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。