

令和6年度 東住吉区 **みんなの健康展** を開催します

ご自身だけでなく、家族や周りの方は健康ですか？
運動・食事・生活習慣など、みんなで健康のことを考えてみましょう！
ぜひご来場ください。

無料

日時 10月5日(土) 13:00~15:00 **場所** 区役所3階

測ってみよう！

- ★血管年齢測定
- ★体力測定
- ★骨粗しょう症検査
- ★体脂肪測定
- ★アルコール体質判定 など

あなたの血管は何歳？

実は隠れ肥満かも…

体験しよう！

- ★e-スポーツ体験
- ★マッスルグランプリ

※事前予約制

★こども薬局・薬剤師体験

あなたも今日は憧れの薬剤師に！

★薄味みそ汁の試飲

普段飲んではみそ汁と比べてみよう

★マッスルグランプリ
レッドハリケーンズ大阪
杉下選手、小村選手、
矢野選手が参戦！！

歯科相談や
子ども予防接種
相談も
行います！！

★野菜たっぷり
中学生お弁当
コンテスト表彰式

★キッズダンス

近隣スクールの子もたちが
練習したダンスを披露！

★健康体操

「日本列島
どっこいしょ」
「ふれあい体操」

問 保健福祉課(健診) 1階13番
☎ 06-4399-9882 ☎ 06-6629-1265
詳しくは **HP** をご覧ください▶▶▶

クラインガルテン広場
「コケ玉づくり講習会」



参加者募集！

要申込

花と緑の活動拠点「クラインガルテン広場」で、ハツユキカズラを使ったコケ玉づくりの講習会を開催します。作ったコケ玉は、お持ち帰りいただけます。

9月22日(日) ①10:00~ ②11:00~

※雨天決行(7:00に大阪市内に警報の発表がある場合は中止)
※駐車場はありません

場所 クラインガルテン広場(矢田1-16-22)

対象 市内在住の方

参加費 500円(当日お支払い)

定員 ①②各15名 ※申込多数の場合抽選

申込 9月10日(火) 17:00まで

行政オンラインシステム(要事前登録)にログインのうえ、必要事項を入力



前回の作品

詳しくはこちら▶



問 区民企画課 5階54番
☎ 06-4399-9922
☎ 06-6629-4564

らくちん朝ごはんレシピ

9月は大阪市朝食月間

朝ごはんを
食べよう！！

朝食月間をきっかけに朝食をみなおしてみませんか？

朝食を食べるとこんな
メリットが！



食欲がない、時間がないという人は…

簡単に食べられる牛乳や果物、野菜ジュースなどから始めてみましょう。

朝食を食べる習慣がある人は…

食材の種類を増やしてみましょう。

ブロッコリーの炒め物



材料(2人分)

ブロッコリー……………1/2株
かにかまぼこ……………4本
マヨネーズ……………大さじ2/3
しょうゆ……………大さじ1/3
すりごま……………大さじ1

作り方

①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
②かにかまぼこは、縦に細かくさいておく。
③フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、ブロッコリーとかにかまぼこを炒め、最後にしょうゆとすりごまを入れて混ぜる。

キャベツのスープ



材料(2人分)

キャベツ……………3枚
わかめ(乾)……………4g
固形コンソメ……………1/2個
水……………カップ1・1/2
こしょう……………少々

作り方

①キャベツは大きくざく切りにする。
②わかめは水で戻しておく。
③鍋に、水、キャベツ、わかめ、固形コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら1~2分煮て、最後にこしょうをふる。

問 保健福祉課(健診) 1階13番
☎ 06-4399-9882 ☎ 06-6629-1265

以下は広告スペースです。広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。