

健康づくり講演会

無料

申込不要

健康づくり区民
会議企画事業

「毎日のウォーキングをもっと素敵に」



これまで行ってきたウォーキングをちょっと見直してみませんか。歩く基本姿勢やストレッチなどにより歩く効果がアップし、健康づくりや生活習慣病の予防につながります。

★レッツチャレンジウォーキング第4弾(日本三景の旅)の認定証の贈呈や、レッツチャレンジウォーキング第5弾の参加申し込みの受け付けも行います。

講師 森田 陽子さん(日本ウォーキング協会近畿本部 健康ウォーキング指導士)
日時 5月26日(木) 13時30分～16時 場所 区民ホール(区役所3階)
対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 200名程度(当日先着順)

問合せ 区健康づくり区民会議
(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882

健康づくりウォーキングセミナー

～めざそうウエスト3cmダウン～

撃退メタボ!!

運動は苦手と思っている方、メタボの予防・改善のためにウォーキングを中心とした有酸素運動を続けてがんばってみませんか。



回	日 程	内 容
1	6月 21日(火)	撃退!メタボリックシンドローム
2	6月 27日(月)	体力測定(体力年齢を確認しよう)
3	7月 5日(火)	目標を決めていざ実践!
4	7月 12日(火)	自分のウォーキングフォームと歩幅・スピードを知ろう
5	7月 26日(火)	一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいの?
6	8月 9日(火)	水中ウォーキングを体験しよう
7	8月 24日(水)	食生活チェック結果説明
8	8月 23日・30日(火) ※いずれか一日	トレーニングジムを体験しよう
9	9月 27日(火)	実践!屋外でウォーキング
10	11月 7日(月)	体力測定(体力年齢改善したかな?)
11	11月 15日(火)	目標達成!これからも続けていこう

時間 第1～6回・第8～11回は、14時～16時。第7回は、10時～12時。
場所 第1・3・4・5・9回は、区民ホール(区役所3階)
第6回は、東淀川屋内プール(東淀路1-4-53)
第7・11回は、保健福祉センター(区役所2階)
第2・8・10回は、東淀川トレーニングルーム(東淀路1-4-53)
対象 40歳～74歳までの方で、継続して参加できる方 定員 50名(先着順)
費用 無料 ※第6回の施設使用料
(64歳以下は1,000円、65歳以上は500円)が別途必要
申込み 電話で、6月15日(水)までに申し込み。
問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968

河川愛護モニター募集

淀川に行き、見たこと・感じたことを月1回以上報告していただける方を募集します。謝礼は、1ヵ月につき4,500円程度です。

期間 7月～平成24年6月(1年間) 対象 市内在住で20歳以上の方
申込み はがきまたはファックスで、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業・自治会などの活動経歴・活動できる範囲・応募動機・過去のモニター経験を記入のうえ、5月31日(火)必着で申し込み。ホームページからの申し込み可。
<http://www.yodogawa.kkr.mlit.go.jp/>

★淀川管内河川レンジャーも募集しています。詳しくは、淀川管内河川レンジャーのホームページ(<http://www.river-ranger.jp/>)をご覧ください。

問合せ 淀川河川事務所(〒573-1191 枚方市新町2-2-10)
☎072-843-2861 ㉓072-841-3443

「東淀川区 地域ウォーキングマップ17選」

を活用してください

健康づくり区民会議の「地域ウォーキングマップ」が区内全17地域で地域住民の皆さんの協力を得て完成しました。各地域おすすめのコースを冊子としてまとめて、地域でのウォーキングや交流に活用していただくために作成しました。皆さんの健康づくりにお役立てください。

先着500名の方に配布しますので、希望する方は、区役所保健福祉課健康づくり(区役所2階)へお越しください。

問合せ 区健康づくり区民会議
(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882



はつらつ元気講座

すこやかフロンティア講座

健康で活動的な65歳をめざすには、壮年期からの健康づくりや、生活習慣病の予防が大切です。住み慣れたまちで元気に過ごす方法を一緒に考えてみませんか。5回以上出席した方には修了証を交付します。

無料

回	日 程	内 容
1	6月 21日(火)	ライフサイクルと健康管理
2	6月 30日(木)	健康に年を重ねるためには
3	7月 6日(水)	高齢者体験をしてみよう
4	7月 21日(木)	健康はお口から・食事はバランスよく
5	7月 28日(木)	楽しく続けられる運動
6	8月 2日(火)	伸ばそう健康寿命!・こころの健康
7	8月 22日(月)	これからの自分にできること・修了式

時間 13時30分～15時30分 場所 保健福祉センター(区役所2階)
対象 区内在住で40歳～64歳の方 定員 30名(先着順)
申込み 電話・直接来所で、6月3日(金)までに申し込み。
問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968



学ぶ気持ち
応援
プロジェクト

いざな
お話ボランティアへの誘い

～読み聞かせレベルアップ講座～

無料

東淀川図書館で活動している「おはなしボランティアとことこ」と共催で、読み聞かせ技術のレベルアップ講座を開催します。講師に、大阪ボランティア協会であらく「語り部養成講座」の講師をされ、「なにわ語り部の会」の創設者である禅定正世先生をお迎えし、技術的なアドバイスをもらうことで、レベルアップを図ります。

日時 6月4日(土) 14時～15時30分 場所 304会議室(区役所3階)
対象 区内で読み聞かせ活動に携わっている方で、レベルアップをめざしておられる方。今後読み聞かせ活動に携わりたいと考えている方。
定員 30名(多数抽選)
申込み 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入のうえ、「〒533-8501 東淀川区役所 読み聞かせ(M)係」(住所は不要)へ5月26日(木)必着で申し込み。区ホームページからの申し込み可。

問合せ 学ぶ気持ち応援プロジェクト
(区役所市民協働課【市民活動支援】内) ☎4809-9824

春の地域安全運動

5月21日(土)～30日(月)

- 東淀川区では、カーナビ・ナンバープレート盗難が多発しています。「盗難防止ネジ」を取り付けましょう。
- 車内にかばんや財布を置き去りにすると、窓ガラスを割られて盗まれることがあります。多額の修理費もかかりますので、車を止める時は、車内を「からっぽ」にしましょう。

問合せ 東淀川警察署 ☎6325-1234



広告掲載枠