



区の花「こぶし」

広報

ひがしよどがわ

編集・発行 東淀川区役所地域振興担当 〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4 電話4809-9816 FAX6327-1970

東淀川区ホームページ <http://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/>■区の面積 13.25km² ■区の人口 177,826人(男88,527人・女89,299人) ■区の世帯数 92,262世帯 <平成21年5月1日現在推計>JUNE 2009
6月号平成21年6月
NO.156東淀川区キャラクター
「こぶしの みりちゃん」

東淀川区役所・東淀川区保健福祉センターでは、毎年さまざまな講座を開催しています。今回は、夏から開催される講座を紹介します。皆さんのご応募をお待ちしています。

平成21年度 区民文化講座

連続講座

回	日程	内容
1	7月9日(木)	開講式/健康を楽しむ方法
2	8月6日(木)	知るほどに愛せる東淀川区と大阪
3	9月10日(木)	和太鼓アンサンブルを楽しもう♪
4	10月8日(木)	社会見学～悠久の口マン 和歌山へ～
5	11月12日(木)	みんなで太極拳☆～中国武術を気軽に～
6	12月10日(木)	笑い転げて年越ししまひよ！/閉講式

時間…19時～20時30分(社会見学は8時～17時)

場所…区民ホール(区役所3階)

対象…区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定員…約250名(社会見学は90名)

費用…無料(社会見学は実費負担)

申込み…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入のうえ、「〒533-8501 東淀川区役所 区民文化講座(M)係」(住所は不要)へ6月30日(火)消印有効で申し込み。

※手話通訳が必要な方は、明記してください 昨年のようす
(希望がない場合、手話通訳はありません)。

問合せ…東淀川区役所市民協働担当(電話4809-9824)

講座に参加
しませんか？

ヘルスアップ教室

連続講座

～撃退メタボ!!目指そうウエスト3cmダウン～

肥満が気になり健康的に身体を引き締めたいと思っている方、運動は苦手と思っているけれどちょっと頑張ってみようかなと思っている方、みんなで楽しく参加しませんか？

回	日程	内容
1	7月21日(火)	撃退！メタボリックシンドローム
2	8月4日(火)	目標を決めていざ実践！ウエスト3cmダウン
3	8月24日(月)	ストレッチ体操で心と体の栄養補給
4	9月3日(木)	1日に「何を」「どれだけ」食べたいの？
5	9月17日(木)	簡単にできる体力テスト・歯科検診
6	10月1日(木)	マップ片手に、ウォーキングで脂肪燃焼♪
7	10月19日(月)	目標達成！がんばった自分をほめよう

時間…10時～12時 ※第1回は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…40歳～74歳までの肥満が気になり、継続して参加できる方

定員…30名(先着順) 費用…無料

申込み…電話で、7月10日(金)までに申し込み。

問合せ…東淀川区保健福祉センター保健担当
(地域保健活動 電話4809-9968)

お達者リーダー
養成講座

連続講座

介護予防に関する知識と技術を身につけ、自身の生活や地域で生かしていく方法を身につけてみませんか。

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)

※10月7日(水)は区在宅サービスセンター「ほほえみ」(菅原4-4-37)

対象…区内在住で65歳以上の方(生活機能基本チェックを実施し決定します)

定員…20名(先着順) 費用…無料

申込み…電話で、7月3日(金)までに申し込み。

問合せ…東淀川区保健福祉センター保健担当(地域保健活動 電話4809-9968)

回	日程	内容
1	7月16日(木)	めざそう健康のまち！東淀川
2	7月23日(木)	生活習慣病予防について
3	7月28日(火)	暮らしの中に運動習慣を！
4	8月4日(火)	笑いで脳を活性化
5	8月18日(火)	おいしく楽しくバランスよく
6	8月24日(月)	楽しみながら運動を！
7	9月2日(水)	介護予防は健康なお口から
8	9月17日(木)	お達者情報づくり
9	10月7日(水)	体験しよう！介護予防事業
10	10月15日(木)	お達者の輪を広げよう

7月7日(火)は東淀川区『見まもるデー』



毎月7日に、区内全地域で子どもの見まもり活動を行っています。自宅や職場などで外に出て、子どもにあいさつをしてください。地域の子どもは地域で守り、子どもが安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう。

問合せ…東淀川区青少年育成推進会議

(東淀川区役所市民協働担当内 電話4809-9825)

広告掲載枠