

- 1・8 | 特集 | 〈認知症予防〉認知症を運動で予防する&〈在宅医療・介護〉認知症になっても住み慣れた場所で暮らす
- 2▶4 東淀川区からの情報
- 5▶7 大阪市からの情報 大阪市民のみなさんへ



認知症を運動で予防する

認知症予防

在宅医療・介護

認知症

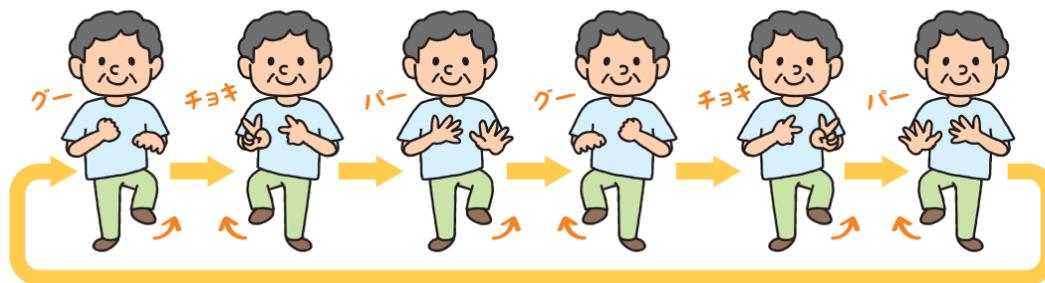
になつても
住み慣れた場所で
暮らす



認知症予防

認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」をやってみましょう!

「ひとりで」できる 「その場で」できる コグニジャンケン



足踏みをしながら行うコグニジャンケン。足踏みのリズムに合わせて左右の腕を交互に前に出します。腕を交互に前に出す際に、手の形は「グー」→「チョキ」→「パー」と変えていきます。

発行 東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4
区役所代表 TEL 4809-9986 FAX 6327-1920
各記事についての問合せは、各問合せ先をお願いします。



東淀川区ホームページ

東淀川区役所

区の面積	13.27km ²
区の人口	175,686人
区の世帯数	100,891世帯

令和5年1月1日現在推計



広告

■広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、東淀川区が推奨するものではありません。

開庁時間

[平日] 9:00~17:30 [金曜日] 19:00まで延長(区役所出張所を除く一部窓口) ※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などもご利用ください。
[26日(日)] 9:00~17:30(区役所出張所を除く一部窓口)

総務 3階31番 TEL 4809-9625