

地 活 協 レ ポ ー ト

令和 6 年 5 月

東 淀 川 区 役 所
地 域 課 (地 域)

06-4809-9509

tm0011@city.osaka.lg.jp



■豊里・ふれあい喫茶オアシス（4月4日）

令和6年度からふれあい喫茶オアシスが三番町会館で実施されることになりました。10時からオープンされましたがすぐに席がいっぱいになるくらい盛況でした。春休みの期間中ということもあり小学生も来場されていました。



また、三番町会館に来て驚いたのは、地元の豊里三番町振興町の公式LINEアカウントのポスターが貼られていたことです。ポスターには友だち追加できるようQRコードがありました。4月に開催しました、「東淀川みらいEXPO『東淀川ワンダーランド Welcome Party』新歓祭」のりめぐりも大阪市公式LINEアカウントを友だち追加することに参加できる仕組みになっ

大阪市 LINE
公式アカウント



ていましたが、これから地活協や町会でも地域の情報をLINEなどSNSでお伝えする機会が多くなると思われます。今回、「LINEを使った地域活動」をテーマに6月に地活協学習会を開催します（詳しくは下段を参照）。ぜひご参加ください。

■淡路・百歳体操がスタートします！（5月8日）

地活協レポート4月号でもお知らせしましたが、淡路福祉会館で百歳体操がスタートします。日時は5月8日（水曜日）12時半～13時です。これから毎週水曜日12時半～13時に実施されます。担当は同会館でヨガ教室をされているインストラクターさんです。事前申し込みは不要ですのでぜひご参加ください。

あなただけの元日に
始めてみませんか？

2024年5月8日(水) スタート!

いきいき 百歳体操

主催：淡路地活協協議会 不 大阪府

どんな体操なの？

「おもしろ」を言葉や図案につけて、遊んで行う運動です。「おもしろ」はその方の筋力や体力に合わせて0kgから2kgまでの10段階に調整できます。

どんな効果があるの？

まず、筋力がつきます！筋力がつくと、身体が軽くなり、動きやすくなります。また、バランス感覚が養われ、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、落ちたりになることを予防できます。

今から筋力アップの？

30歳を超えても、筋力増強能力はあります！継続することで、筋力は増強されます。大切なのは、習慣をすることなく続けることです。

どれくらいすればいいの？

1回30分、週2回程度行うのがちょうど良い運動です。
1回30分、週2回程度行うのがちょうど良い運動です。

淡路・百歳体操の
国産資格を持つ
「たつあんヨガ」のインストラクターが担当します！

日時 毎週水曜日 12:30～13:00
料金 無料 駐車場 無料 予約 不要
場所 大阪府東淀川区淡路5丁目4-12
淡路福祉会館 阪急淡路駅から徒歩9分

問い合わせ ☎ 〇〇〇〇〇〇
FAX 〇〇〇〇〇〇

たつあんヨガ

◆地域課からのお知らせ ■地活協学習会を開催します！

令和5年度は「地活協実務者学習会」と題し、計6回にわたり地活協の補助金要綱や認定要件など、地活協の運営に関わる様々なルールを確認したり、地域の担い手について、事業の引継ぎについて議論したりしました。

令和6年度は「地活協学習会」と題し、SNSなどICTを活用し様々な地域課題を市民協働で解決するきっかけづくりとするための学習会を開催します（計2回を予定）。

第1回のテーマは「LINEを使った地域活動」。ただいま、地活協をはじめとした地域活動団体を運営するためLINEを活用することが多くなっています。今回、LINEでどのような活用ができるのか紹介します。ぜひご参加ください。

●開催日 6月28日（金曜日）19時～

●開催場所 東淀川区役所

4階401会議室

●申し込み方法

上記の電話番号・メールアドレスから申し込み、各地域課の担当職員に直接お問い合わせください。