

● 暮らしの情報

運動不足解消! ゆったりハワイアンフラ

指先まで細やかな表情をつけながら優雅に舞うフラダンス。ゆったりした動きなので幅広い年齢層の方にお楽しみいただけます。運動不足解消やシェイプアップにも最適! ハワイでのコンペにも出場経験のある講師が丁寧に指導します。

日時 1月8日・22日、2月5日・26日、3月4日・18日(金)[全6回]
場所 クレオ大阪南 **対象・定員** 女性・25名(先着順)
受講料 4,500円 **申込み** 電話または来館・ホームページ・Fax

問合せ クレオ大阪南(喜連西6-2-33)
 ☎6705-1100 ㊚6705-1140

親子教室〔親子体操・親子水泳教室〕

親子でお遊戯や歌あそびもしながら楽しく身体を動かします。

	親子体操教室	親子水泳教室
日時	火曜日10:00~11:15	木曜日11:00~12:00
場所	第一体育場	屋内プール
対象・定員	満2歳~入園前 30組	6か月~3歳 20組
持ち物	室内靴、タオル、飲み物	水着(またはベビーパンツ)、水泳帽、タオル
受講料	6,200円、10回、3か月	6,600円、8回、2か月

※両教室とも保護者同伴でのご利用です
 ※別途で都度利用料350円が必要となります(親子水泳教室のみ)

申込み 料金を添えて来館
問合せ 平野スポーツセンター(平野南4-6-1) ☎6709-1255

各種相談のお知らせ (12月・1月) ※区役所1階で実施。相談は無料。市内在住の方に限ります。

	日程	受付方法	問合せ
法律相談	12/3・10・17・24、1/7・14・21・28(木)	当日に電話予約受付(9:00~・先着順) 相談時間 13:00~17:00	政策推進課②番窓口 予約 ☎4302-9683
相続遺言 帰化相談	12/1、1/5(火)	当日1階窓口で受付 (13:00~15:00)	大阪府行政書士会 阿倍野支部 ☎6622-6763
緑化相談	12/2、1/6(水)	当日1階窓口で受付 (14:00~16:00)	長居公園事務所 ☎6691-7200
行政相談	12/9、1/13(水)	当日1階窓口で受付 (13:00~14:00)	政策推進課②番窓口 ☎4302-9683
就労相談	12/7・14・21・28、1/4・18・25(月)	当日1階窓口で受付 (13:30~15:30) ※16:00~17:00の 相談は要予約	大阪市地域就労 支援センター ☎0120-939-783
税理士 相談	12/8、1/12(火)	当日1階窓口で受付 (13:00~15:30)	近畿税理士会東住吉支部 ☎6703-1800
不動産 相談	12/3、1/7(木)	当日1階窓口で受付 (13:00~16:00)	(社)大阪府宅地建物取引 業協会なにわ阪南支部 ☎4399-1555
相続登記・後見 借金問題相談	12/11、1/8(金)	当日1階窓口で受付 (13:00~15:30)	大阪司法書士会阪南支部 ☎6628-7133

● 健康情報

ひらの・脳ハッスル講座 無料 要予約

認知症予防に必要なこと、役立つことってどんなことでしょうか。知識と技術を身につけ、介護予防の情報を周りの人に広めてみませんか?


日時 1月12日(火)・20日(水)・27日(水)、2月2日(火)・8日(月)・17日(水)・24日(水)・29日(月)14:00~16:00[全8回]
 (8回中6回以上参加された方には修了証を交付します)

場所 区役所 2階検診フロア
内容 医師・健康運動指導士・歯科衛生士・栄養士・言語聴覚士・音楽療法指導員・保健師などによる講話及び、脳トレーニングや運動実習など(8回連続講座です。8回続けてご出席ください)

対象 区内在住の方 **定員** 30名(先着順)
申込み 12月4日(金)~11日(金)
問合せ 保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎4302-9968

災害時ごはんの調理実習

日時 1月21日(木) 10:00~13:00
場所 区役所 2階栄養講習室
内容 お話と実習(栄養士・食生活改善推進員協議会会員)
対象・定員 区内在住の方
持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・食器用ふきん(2~3枚)
料金 おひとり 500円(当日徴収)
締切日 1月8日(金)
申込み 電話または来庁



問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約	
胃がん(40歳以上/500円) 大腸がん(40歳以上/300円) 肺がん(40歳以上/無料) ☆喀痰検査については400円	1/27(水) 9:30~10:30 2/9(火) 9:30~10:30	区役所 2階検診フロア	予約要	
乳がん・マンモグラフィ(40歳以上で大正・昭和の偶数年生まれ1,500円) 骨量(18歳以上/無料)	1/25(月) 9:30~10:30 2/9(火) 13:30~14:30★			予約要
歯科健康相談(無料)	12/2(水) 13:30~15:00		予約不要	
結核健診(15歳以上/無料)	12/24(木) 10:00~11:00		予約不要	
特定健診(大阪市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方) ☆受診券と国民健康保険証・後期高齢者医療被保険者証が必要です	12/2(水) 9:30~11:00		加美出張所 (加美鞍作1-9-3)	予約不要
	12/4(金) 9:30~11:00			

★2月9日(火)午後のマンモグラフィのみ視触診があります。
 ※2月9日(火)は午前中に胃がん・大腸がん・肺がん検診を午後から乳がん・骨量検査を受けることが出来ます。(要予約)
 ※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。
 ※今年度の検診予約につきましては、平成27年3月2日から募集を開始しているため、各回一定数に達し次第、第一次受付を終了している場合もありますが、原則、毎月1日(土日祝の場合は翌開庁日)に翌月分の第二次受付を行いますのでお問い合わせください。
 ●今年度の検診日程は、広報ひらの3月号別冊【特集号】又は平野区役所ホームページでご確認ください。

申込み 電話または来庁
問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882