

窓口のお呼び出し状況

平野区ホームページまたは下記QRコードにて住民情報課・保険年金課と保健福祉課(地域福祉・介護保険)の「お呼び出し番号」[待ち人数]が確認できます。



広報

2019 9月号 No.280



犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

月～金 9:00～17:30

※相談は、電話または面談にてお受けします  
※休日・年末年始を除きます



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギョットちゃん」



実施場所・問合せ  
市民局ダイバーシティ推進室 人権企画課  
(北区中之島1-3-20)  
市役所4階北側  
☎6208-7619

9月は高齢者福祉月間です

高齢者がいきいきと暮らせるまち ひらの

いきいき脳活

平野区では認知予防推進事業(いきいき脳活)に取り組んでいます。認知症とその予防について正しく理解し、いつまでも自分らしく暮らせるように脳活に取り組みましょう。大好評につき「いきいき脳活だよりVOL.2」を発行しました。地域での脳活の紹介や認知症予防の基本である運動、食事について掲載していますのでぜひご覧ください。  
ホームページにも掲載しています。



平野区 いきいき脳活だより 検索

問合せ 保健福祉課(地域福祉)③番窓口 ☎4302-9857

いきいき百歳体操

米国国立老化研究所の手引書に基づき、高知市でつくられた筋力づくり運動です。おもりを手首や足首につけて、イスに座って行います。1回30分、週2回程度の運動が効果的です。

いきいき百歳体操レポート

「瓜北コスモス」の会場へお邪魔しました。体操開始前、会場のあちこちでは話の花が咲いています。

まずはコーディネーターさんのワンポイントアドバイス。その後、サザエさん体操で体をほぐし、百歳体操へ。

70名以上で実施される体操は圧巻です!!ここは元気の源なんですね。体操が終わったら、水分補給。その後は、サポーターさんやボランティアの方と一緒に楽しく合唱。心も体も「いきいき」のひとつときでした。



コーディネーターさんのワンポイントアドバイス



百歳体操



サザエさん体操



みんなで合唱

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

いきいき百歳体操サポーター養成講座

無料

	日程	主な内容
1	10月9日(水) 13:30～15:30	いきいき百歳体操体験、体操の効果、サポーターの役割、グループワーク等
2	10月16日(水) 13:30～15:30	
3	10月23日(水) 13:30～15:30	
4	10月30日(水) 13:30～15:30	

「いきいき百歳体操」を地域で実践するサポーターを養成する講座です。

受付開始は13時からです。申し込みは4回全ての参加ができる方。併せて4回全てに参加された方に修了証をお渡しします。

- 場所** 北部サービスセンター(加美鞍作1-9-3)
- 対象・定員** 区内在住で「いきいき百歳体操」のサポーターとして活動していただける方20名(先着順)
- 持ち物** 筆記用具、飲み物(水・お茶など)、運動のできる服、靴
- 締切日** 9月13日(金) **申込み** 電話または来所

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

新たな大都市制度

について

「特別区制度(いわゆる「都構想」)がめざすもの“大阪の成長をスピードアップ!”

➡ 詳しくは5面へ

編集・発行 平野区役所政策推進課 〒547-8580 大阪市平野区背戸口3-8-19  
☎4302-9683 ☎4302-9880 http://www.city.osaka.lg.jp/hirano/ (音声版も公開中)

市の制度や手続き、イベント情報 大阪市総合コールセンター(なにわコール) (8:00～21:00・年中無休)  
などの問い合わせは ☎4301-7285 ☎6644-4894



平野区ホームページ

区の人口 193,482人

世帯数 92,276世帯

[令和元年8月1日現在推計]

★「広報ひらの」は、平野区内の「区役所・地下鉄各駅・JR平野駅・JR加美駅・郵便局・ローソン(一部除く)・主な公共施設など」へ設置しています。※数に限りがあります。