

元気なうちから、ご近所とのつながりやご自身の健康づくりをしておきましょう



いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、おもりを使った簡単な筋力運動で、週に1~2回行うことで筋力の低下を防ぐ等の効果があります。また仲間ができるため閉じこもり予防、さらには認知症予防も期待できます。地域の方々を中心となり、現在区内42か所で開催されています。新たなグループの立ち上げを保健師がサポートします。

問合せ

保健福祉課 (保健活動) 34番窓口 ☎06-4302-9968



いきいき脳活事業

認知症は、正しく理解し予防行動をとることにより、発症を遅らせることができると言われています。そこで、平野区では「平野区いきいき脳活サポートマニュアル」の作成や「いきいき脳活だより」を発行し、地域での脳活の紹介や認知症予防の基本である運動、食事について紹介しています。

ぜひ、ご活用いただき、お住まいの地域で認知症予防に取り組みましょう。

問合せ

保健福祉課 (地域福祉) 33番窓口 ☎06-4302-9857



マップナビおおさかのご案内

大阪市内（平野区のみを表示することもできます）の在宅医療を実施している病院、訪問看護ステーション等が地図で表示されます。

ぜひ、ご活用ください。

利用方法

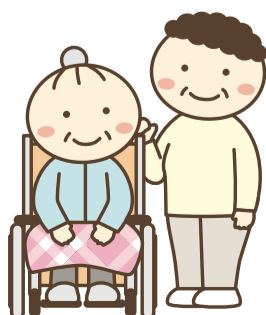
携帯電話等でQRコードを読み取る

「健康・医療・福祉」

「在宅医療情報マップ」

利用条件に「同意する」ボタンを押す

「マップナビおおさか」QRコード



地域福祉活動

お住まいの地域で、ふれあい喫茶活動、高齢者食事サービス活動、子育て支援活動や見守りネットワーク事業などさまざまな地域福祉活動が行われています。

活動に参加し、地域でのつながりを強くしていきましょう。

問合せ

平野区社会福祉協議会
☎06-6795-2525



介護予防ポイント事業

事前に研修を受け登録をした65歳以上の方が介護保険施設で行事の補助など、ポイントの対象となる活動を行った場合にポイントが貯まります。

貯まったポイントは換金することができます。
(1ポイント=100円換金は年間80ポイントまで)

問合せ

社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会
☎06-6765-5610

