



健康JOTO☆ヘルスアップ教室～輝くセカンドライフへの近道～

申込要 無料

健康のために何かやってみたくて思っているそこのあなた! たった2か月間で、健康に関する「知って得する」講座が受けられます。このチャンスをお見逃しなく!!

回	とき	内容
1	9月 3日(木)	元気になるう体幹から
2	9月10日(木)	COPDってなに??
3	9月16日(水)	みんなで食べたらいいね(調理実習あり)
4	9月24日(木)	元気なうちから始めよう! ～知って得する介護予防・認知症予防～
5	10月 1日(木)	Let's 足育!! ～脳とカラダを元気アップしよう～
6	10月 7日(水)	城東区で大流行中!! 「いきいき百歳体操」
7	10月14日(水)	いつまでも歯っぴーな生活を♪「かみかみ百歳体操」
8	10月22日(木)	今後も輝いて☆「みどりの会」の活動紹介

とき
1・2・4・8回目は14:00～16:00
3・5・6・7回目は10:00～12:00
ところ 保健福祉センター分館
(中央2-11-23)
※5回目は区民ホール(中央1-3-6)
対象 区内在住の方
定員 30名(先着順)
申込み 8月3日(月)～28日(金)に下記問合せ先まで
問合せ 保健福祉センター保健福祉課
(保健活動) ☎6930-9968



「どうしてこんなに涼しいの! どうしてこんなにおいしいの! 城東区緑のカーテン推進事業」

①緑のカーテン展示会 申込要 無料 作品募集!

申込み 所定の応募用紙または作品に住所・氏名・電話番号・緑のカーテンの場所・タイトル・一言コメント(レシピの応募は材料・作り方)を記入し、写真またはスケッチを貼付のうえ、下記問合せ先まで持参または送付してください。
※応募用紙は区役所・区民ホールに設置しています。
また、区ホームページ
<http://www.city.osaka.lg.jp/joto/page/0000302738.html>
からもダウンロードできます。

締切り8月31日(月) ※当日消印有効



②緑のカーテンの種の寄付をお願いします!

来年もっと多くの方々に取り組んでいただくために、皆さんが収穫したゴーヤやヘチマ・あさがおの種を募集し、来年の春に配布を予定しています。募「金」ならぬ募「種」にご協力をよろしくお祈いします。
※必ず洗って乾かしてから、何の種かを書いて持ってきてください。

ゴーヤの種の取り方について

- ①実が「緑」の時に収穫しないで放置すると「赤みのあるオレンジ色」になり「完熟」します。
- ②しばらくすると実の先端が割れ、中から「赤いゼリー状の膜におおわれた種」が落ちてきます。
- ③種は、水洗いして赤い部分を落とし、ティッシュに包んで冷暗所で保管してください。



とき 8月17日(月)～10月16日(金)
(土・日・祝祭日を除く)
ところ 区役所1階@番窓口前

※9月14日(月)12:00～25日(金)12:00(土・日・祝祭日を除く)は、緑のカーテン展示会場(区役所1階オープンスペース)に設置します。

問合せ 区役所市民協働課(〒536-8510 中央3-4-29) ☎6930-9042 FAX6931-9999

点訳講習会受講者・ガイドボランティア募集 申込要

①点訳講習会 有料
初心者の方も大歓迎!!基本的な点字の読み書きを学びます。

とき 9月24日(木)～11月26日(木)の毎週木曜日

18:30～20:30 全10回

ところ 城東区障がい者相談支援センター-WAKUWAKU(わくわく)
(中央1-8-30/パシオン真紀2階)

定員 15名(先着順・全回通して受講可能な方)

費用 1,080円(テキスト代)

②ガイドボランティア

視覚障がい者の歩行の誘導などを行うボランティア(無償)を募集します。

締切り いずれも9月11日(金)

申込み・問合せ 保健福祉センター保健福祉課(福祉)
☎6930-9857 FAX6932-1295

クレオ大阪東のイベント

①クレオ大阪東 夏まつり

申込不要 入場無料 ※一部有料コーナーあり

とき 8月8日(土)10:00～16:00

内容 ●絵本の読み聞かせ
(10:00～、11:00～)

●原始力発電の自転車がやってくる!!
(10:00～16:00)

●野菜市・パン販売
(10:00～ なくなり次第終了)

●クレオdeお茶会(10:30～16:00)

●おはなし影絵をたのしもう
(13:00～16:00)

●エコワークショップ&ゲーム ほか
(13:00～16:00)

②女性のための健康支援講座 「骨盤調整ヨガ」 申込要 有料

とき 8月26日(水)～9月30日(水)の毎週水曜日(9月23日は休講)

10:30～12:00 全5回

対象 女性 **定員** 20名(先着順)

費用 6,000円

講師 成澤 篤子(ヨーガセラピスト)

③みんな笑顔になれる!

印象UPカラー講座 申込要 有料

とき 9月5日(土)、12日(土)

10:00～12:00 全2回

対象 女性 **定員** 20名(先着順)

費用 3,000円

講師 脇田 真紀子

(カラーリスト・色彩学講師)

ところ いずれもクレオ大阪東
(嶋野西2-1-21)

②③は一時保育あり(申込要)

申込み・問合せ クレオ大阪東

☎6965-1200

8月のげんきあつぷ教室 「睡眠と入浴と超回復」 申込要 積極的休養のすすめ 有料

とき 8月20日(木)10:00～11:30

ところ 城東スポーツセンター

(嶋野西2-1-21)

対象 15歳以上の方

定員 20名(先着順) **費用** 200円

持物 上靴、汗拭きタオル、飲物(水分補給用)

申込み 電話または来館にて受付します

問合せ 城東スポーツセンター

☎6965-1391

ごみ減量フェスティバル 「ガレージセール・イン・OSAKA TOWN」出店者の募集 申込要 無料

家庭で不用となった品物の有効活用するためのガレージセールを開催! 出店者を募集します。

とき 10月10日(土)11:00～15:00
(雨天中止)

ところ 大阪城公園「太陽の広場」(中央区大阪城3)

出店資格 営利を目的としない区内在住アマチュアの方

出店品 家庭で不用となった品物(出品不可のものもあり)

募集数 20店(多数抽選)

申込み 往復ハガキに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・出品するものを記入し、問合せ先まで送付してください。



締切り8月27日(木)必着
問合せ 城北環境事業センター
(〒538-0037 鶴見区焼野2-11-1)
☎6913-3960 FAX6913-3674

ホールdeフェスタ

申込不要 入場無料 ※一部有料コーナーあり

みんな集まれ! 楽しいイベントが盛りだくさん!!

とき 8月22日(土)10:00～16:00
ところ 区民ホール(中央1-3-6)

内容

- ・アロマ体験コーナー
 - ・ネイルケアコーナー
 - ・ミネラルウォーター試飲
 - ・区民ホール利用者のミニ作品展
 - ・コスモちゃんとの写真撮影会
 - ・似顔絵コーナーなどの簡単ワークショップコーナー(一部有料) など
- ※詳しくはお問い合わせください。

問合せ 区民ホール

☎6932-2000 FAX6932-2030



同時開催

「絵本で子育て!みんなで子育て!」

- ・200冊の絵本展
 - ・大型絵本、紙芝居の読み聞かせ
- ※当日撮影した写真は広報等に活用しますので、ご了承ください。

問合せ 保健福祉センター子育て支援室
☎6930-9857 FAX6932-1295

