



## パートナー活動の紹介コーナー

### ☆食育netしるな

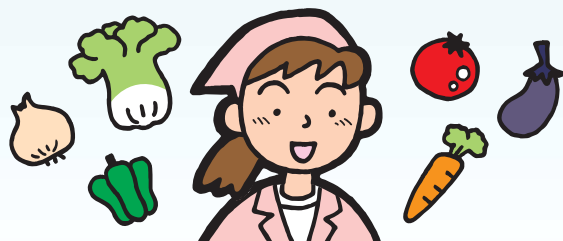
#### 野菜をたっぷり食べましょう!

平成27年6月7日（日）大阪教育大学附属特別支援学校卒業生のハッピー会で

料理教室を開きました。参加は44名。それぞれ出来ることを協力しあって進めました。献立は、キャベツロールカツ、4切大根のハリハリ漬、野菜炒め、具だくさんの中華スープ、デザート（お茶の寒天）でした。

食事の時間に間に合うように出来上がり、「おいしい」とみなさん完食でした。

次回は9月6日（日）開催です。楽しみです。



### ☆西淀川区健康づくり推進協議会つくし会

西淀川区の誇る大野川緑陰道路をウォーキング!健康遊具の使い方を体験しました!

昨年9月に発足した「に～よん健康クラブ」との共催で、4月24日（金）、好天に恵まれ、新緑やつつじのきれいな緑陰道路をウォーキングし、健康運動指導士の方から健康遊具の使い方を教わって、心も身体もリフレッシュ!!

10月5日（月）は史跡めぐりウォーキングを予定しています。

お楽しみに…



【問合せ】

西淀川区健康づくり推進協議会つくし会事務局  
TEL 06-6478-9968

### ☆NPO大阪活性化推進総研

#### 2015年4月～5月に春のウォーキングを、次の通りを開催しました!

第1回「酒造りの歴史と酒文化の地（灘五郷の一つ西の宮郷）をめぐる」コース

第2回「万葉の旅磐余を歩くー大津皇子を偲んで」コース

第3回「比叡山麓の門前町坂本をめぐる」コース

第4回「武庫川溪谷廃線跡」コース

秋のウォーキングは10月～11月実施予定。

参加お問合せ：ica14229@nifty.com または  
npo-odi@nifty.comまでメールにて



### ☆NPO法人MYフィットネス道

今年度も平野区との協働事業を開催しております。5月に「外遊び事業」を常盤短大さまと行い10月・3月にもイベントを行います!!鉄棒やキッズヨガ・フープブーンなど遊ぶ要素がたくさんです。

また7月以降も色々な地域で子供～高齢者まで幅広くご指導・出張講座を開催しておりますので見かけましたら、お声をかけてください!!

子ども～大人まで、健康講座・体操教室・出張測定など承ります!!

TEL 06-6776-2415

mail info@my-fitnessdo.com



### ☆一般社団法人 ダンス教育のJDAC

#### ダンス指導者の資格が取れる「指導者認定研修大会」を開催!

学校教育に取り入れられたダンスの普及・振興のため、文部科学省の後援を受け、大阪をはじめ全国各地でダンス指導者育成の研修会を実施、資格を発行しています。

またダンスは老若男女誰でも気軽に楽しみ、健康維持のための生涯スポーツとしても最適のため、「誰でも出来る健康ダンス」のレッスンなども実施しています。



【研修大会のお申し込みはHPから】

<http://jdac.jp>

【お問い合わせはこちら】

TEL 06-6934-4199 mail dance@jdac.jp

### ☆このはな元気!—区長と歩こう—

5月23日(土)『このはないきいきかんぽ!健康ウォーキング教室』と称し、老人福祉センター、区役所保健福祉センターとのコラボ企画で、鞆公園と中之島公園のバラ園を巡りました。一般の応募を含め、総勢105名でのウォーキングでした。

此花郵便局の協賛でいただいた完歩証を、一人一人区長からの手渡しで受け取り、満開の花々に癒され、元気もらった一日となりました。

企画委員会 隈元 TEL 06-6468-5057



### ☆旭区食生活改善推進員協議会

#### 男性料理教室を開催しました

12月17日(水)旭区保健福祉センター分館で「生活習慣病予防」について、講話と調理実習を行いました。今回初めて料理づくりにチャレンジされる方も多く手間をかけずに、簡単においしく作れるレシピにまとめました。料理を作った感想は奥様が毎日大変なのがよくなったそうです。



#### 小学校のふれあいデーに参加しました

お箸の持ち方の講話と「豆はこびゲーム」を実施しました。173人の児童の参加でした。はしの持ち方が悪いと1分間に1粒もつかめない子どもさんもいました。

問合せ先：旭区保健福祉センター TEL 06-6957-9909

### ☆西区健康づくり推進協議会(コスモス会)

平成27年5月21日転倒予防を目的としてロコモ体操を取り入れた講習会を開催しました。

講習会時はなかなかうまくできませんでしたが、これから日常生活の中に体操を取り入れていき徐々に筋肉が付くことを期待しつつ、12月7日に再度ロコモ体操の講習会を開催し、今回の講習会からの体の変化を確認したいと思っています。



### ☆西成区健康づくり推進協議会「旭の会」

平成27年2月から手話の勉強をしております。誰でもが手話を見て体操が出来る様に頑張っておりまして稽古をしております。

平成26年8月3日区民まつり、平成26年10月25日健康展では、広告紙を使って肩たたき棒を作成し、それを使ってストレッチ等をしていただきました。

また、手先を使って小物作りもしております。

平成27年6月22日、西成区保健福祉センターにて「介護保健について」の講演会を実施しました。

