



協働事業の募集コーナー

☆一般社団法人健康寿命世界一

- 6月8日金曜日、大阪市浪速保健福祉センター主催「なにわ健康UP講座」にて「健康寿命」講演会を開催しました。
- 講演会を開催させていただける自治体・団体様を募集しています。
【料金】基本におまかせしており、無料でもお受けいたします。
【講演プログラム】①足圧バランス測定/浮指など足裏の状態を確認
②介護予防・介護改善のお話
③姿勢が良くなり、体にやさしい健康寿命ウォーキング体験
- 【お問合せ】電話06-6748-0215(平日10-16時)



☆NPO法人 MYフィットネス道

- 健康づくり講座「モビバン体操」出張指導させていただきます。モビバンとは、3つの輪を使って、「握らない」「かまない」運動ができるエクササイズバンド!
- 可動域拡大バンド「モビバン」を使用して、カラダの要である骨盤を中心に、全身をスッキリ整えるエクササイズを行います。正しく美しい姿勢を身につけて、基礎代謝を高める事を目指すプログラムです!
- お問合せ: TEL 06-6776-2415 mail info@my-fitnessdo.com



パートナー活動の紹介コーナー

☆このはな元気!区長と歩こう会

- 前田区長と一緒に鴻池運輸とのコラボで毎年淀川堤防の清掃を行っています。
- 参加者も年々増え今回は住みます芸人「かりんとう」が参加した事で、区長や「かりんとう」と若い人との交流も深まりました。
- 清掃後のまち歩きは、澄み切った青空の下、楽しく笑顔で歩けた事で町の再発見と健康の増進だけでなく認知症予防にも効果があると思います。

お問合せ 06-6468-6192 山田



☆大阪夕陽丘学園短期大学

10月6日(土)に、大阪夕陽丘学園短期大学にて公開講座を開催します!

13:00~14:30 参加費無料 先着50名

タイトル: 転ばぬ前の食事と運動

~どんな人が転びやすい?

転ばないためにできること~

高齢者の健康寿命を短くする大きな要因に「転倒」があります。「転倒しないために・転ばないために」何ができるのか。食事と運動を中心にお話いたします。

申込み: 電話 06-6771-5183

(大阪夕陽丘学園短期大学、担当: 吉田)

☆郵政退職者近畿共助会大阪市北支部

認知症予防に最適といわれているグランドゴルフを市民のみなさんと元郵便局員が中心に、健康と楽しさと仲間づくりを目的に楽しんでいます。今年から軽度認知症の方や認知症家族の方にも安心して参加いただけるよう認知症サポーターと一緒にプレーしています。

練習は、淀川野中南公園、淀川東三国公園の2箇所です。いずれも午前9時15分集合、11時20分ごろ終了です。

お問合せ 090-7364-5801
山田まで

