

★NPO法人 MYフィットネス道

《問合せ》TEL 06-6776-2415

地域に出張して体組成測定「インボディ測定会」開催いたします！

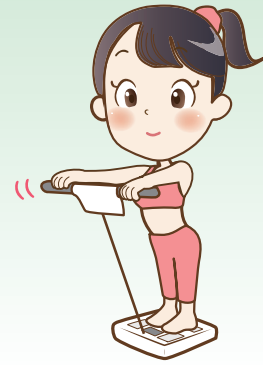
大阪市内の地域自治会館や病院・介護福祉施設などに出張して、
体組成測定「インボディ測定会」を開催いたします！(^_^)

出張！健康運動指導！（*´▽´）

プロの運動指導者（健康運動指導士や理学療法士）による、楽しくカラダを動かす！
健康体操＆モビバン体操をお届けします！（*^^）v

20名程度で集まれる！レンタルスタジオ！

セミナーや体操教室等の開催に、市内（中央区）の会場をお貸しします！



★西淀川区食生活改善推進員協議会（さざんか）

7/29(水)に区役所でキッズクッキング（未就学児と保護者）の調理実習をしました。
献立は「のり卵ごはんのお焼き・わかめのスープ・白玉フルーツポンチ」と
手軽なものでした。

感染症予防に気を付け少人数での実施でしたが、楽しくできました。子ども用の
包丁でバナナを輪切りにしたり、白玉粉に絹ごし豆腐を加えたものをこねたり
丸めたり、ふだん味わえない感覚に子どもたちは大喜び。皆さんに料理を楽しん
で頂きました。

来年1月15日（金）区役所で「料理初心者のためのメンズキッチン」を開催
予定です！さざんかのメンバーが懇切丁寧に助言させていただきますので、ぜひ
参加いただき料理の楽しさを味わってください。食べる事は生きること、自分の
健康は自分で守るをモットーに私たちは西淀川区在住の方に声を掛けています。
きらりにしよどに案内が掲載されます。問合せ Tel6478-9882



★都島区健康づくり推進協議会（あゆみ会）

令和2年2月21日（金）ヨガ教室を開催しました。

場所 都島区保健福祉センター 2階

時間 午前10時～11時

講師 ラッキーヨガ主宰 吉本ひろみ先生

用意するもの マット、バスタオル、フェイスタオル

マットは保健福祉センターで貸していただき、バスタオル、フェイスタオル
は各自用意し、会員20名、笑いもあり楽しく、元気溔溔とした吉本先生
のご指導でリフレッシュ出来て大好評でした。
大変お忙しい中吉本先生ありがとうございました。



★合同会社ウェルネスオープンリビングラボ

認知症情報発信WEBサイト「おれんじねっと」を開設しました！

大阪を中心とした認知症に関する様々な情報をお届けするWEBサイトを開設致しました。認知症に関わる様々な方の
インタビュー記事や、アタマに良い健康レシピ、弁護士コラムなど内容が充実しておりますので、ぜひご覧ください。

おれんじねっと



★雪印ビーンstalk株式会社

骨の健康セミナー栄養士派遣&骨の健康度チェック

各団体様主催のイベントにて、栄養士による骨の健康セミナーを実施中！

骨の健康に役立つ栄養（カルシウム、ビタミン D、ビタミン K）や身近な食事を中心に約 40 分のセミナーを実施します。また、あわせて骨の健康度チェックも実施しています。

* 骨の健康度チェックは実施できない場合もあります。ご相談ください。

ご興味のある団体様は電話・メールにて安池（やすいけ）までご連絡ください。

TEL : 03-5362-5764 E-mail : o-yasuike@beanstalksnow.co.jp



★西区健康づくり推進協議会（コスモス会）

コロナ禍のため総会・例会の自粛となり会員の方々に何か出来ることがないかと考え有志でマスク製作をし配布しました。早く活動が出来ることを願っています。



★一般社団法人 日本頭蓋仙骨療法協会

ストレスを手放して心身の不調を解消する勉強会を開催しました。

9月6日、西淀川区かなや整骨院で医療関係者対象に「感情解放セミナー」を開催しました。鎖骨の下や頭、顔などの圧痛点（ツボ）を操作することで肩こりや頭痛のほか、不眠や喘息、PTSD や閃輝暗点などのストレス性の症状も改善できるセルフケアの手法です。「鎖骨ストレッチ」の名称で健康雑誌にも掲載されました。簡単にできて効果があるので、提携クリニック様でも好評です。一般向きの講習のほかに医療関係者向けのセミナーも開催しています。お問合せ 06-6471-3181



★一般社団法人ダンス教育振興連盟 JDAC

7月、8月に大阪市城東区、鶴見区での「なにわ元気塾」にて「健康ダンス教室」を開催！ダンスは初めての体験で踊れるのか不安とおっしゃる方が多くみられましたが、スタートすると積極的に踊られる方が多く、音楽に合わせてダンスを楽しんでいました！健康ダンスプログラムは理学療法士の菊地淳講師監修。シニア向け、親子向け、会社向け等、健康ダンスイベント開催のお問合せは JDAC 事務局まで。問合せ 06-6934-4199



★公益社団法人 大阪府栄養士会

栄養ケア・ステーション大阪にて、皆様の日頃の栄養・食事についてのお悩みにお応えしています。お気軽にご相談ください。

＜相談日＞ 毎週火・木曜日（祝日を除く）午前10時～午後4時

＜相談費用＞ 無料 通信料金のみご負担ください

相談・問合せ先 TEL 06-6942-2499

メールやFAXでもお受けしています。

メール eiyoucare.osaka@gmail.com

FAX 06-6943-7670

