

★このはな元気！区長と歩こう会

～頑張れ このはな コロナに負けるな！～
「みやがわはるよし運動」の表彰式

コロナ禍で外出を控える事で、全身の機能が低下することが懸念される中、歩こう会は、高橋此花区長名の「たかはしひできノート」を使ってコロナに勝つための運動を進めて頑張ったみなさんを表彰しました。

詳細は此花区のホームページから「区長日記」をご覧ください。

www.city.osaka.lg.jp

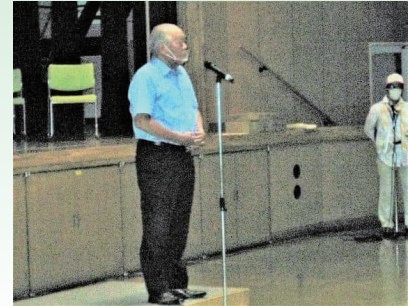
※ 此花区民ギャラリー展示

12月14日～25日

区役所玄関で、区長と会員の楽しい活動を紹介します。見に来てくださ～い。

作成 山田 秀子

連絡先 白井 俊幸 06-6462-5930



★NPO 法人なの絵本

NPO法人なの絵本は、絵本読み聞かせ、朗読、朗読演劇、「絵本とこころの勉強会」などのワークショップを通じ、親子の絆、3世代交流、地域の繋がりをより強いものにしていく活動をしています。朗読演劇では大阪ゆかりの物語を題材にしております。

〒540-0037

大阪府中央区平野町1丁目2番9-903

Mail: tss7rose@gmail.com

HP: <http://nananoehon.jp/>



プラステン

+10で健康寿命をのばしましょう

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く、毎日からだを動かしましょう。



プラステン

毎日をアクティブに過ごすために こうすれば+10

地域で

- ・家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- ・家の近くの公園や運動施設を見つけ、利用しましょう。
- ・ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- ・自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- ・健康診断や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。



人々と

- ・休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- ・電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

▶ 新型コロナウイルス感染症予防に留意してください。

🍊 コロナ禍で安全に運動をするポイント

参考：厚生労働省「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-」

新型コロナウイルス感染症予防のため、運動を実施する際には、少人数で実施すること、すいた時間・場所を選ぶこと、他の人との距離を確保すること等に留意しましょう。

こちらが、すこやかパートナーの皆さんです！

すこやかパートナー団体の紹介をホームページで行っています。

詳しくは

すこやかパートナー

検索



すこやかパートナー登録団体 (R2.11.1 現在 284 団体)				※五十音順
NPO法人1億人元気運動協会	株式会社 オズキューブ	株式会社スタジオアリス	生活協同組合 ヘルスコープおおさか 健康づくり委員会	
アイビィー株式会社	おやこむすびキッズクラブ	スタジオ ルーズフィット	有限会社ボリスボット (明光義塾)	
株式会社アカカベ	オリジン東秀株式会社	スポーツコンディショニング球武	三井住友海上あいおい生命保険株式会社 金融法人営業部西日本営業第一課	
朝日生命保険相互会社 大阪統括支社	加圧・ピラティススタジオB&B	一般社団法人 生活安心事業団	三井住友海上火災保険株式会社 関西企業営業第三部	
朝日生命保険相互会社 南大阪支社	カウンセリングオフィスAXIA	株式会社セレッソ大阪	三井住友信託銀行 梅田支店/阪急梅田支店	
味の素株式会社 大阪支社 営業企画グループ	カゴメ株式会社 大阪支店	一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ	一般社団法人 港区歯科医師会	
アステラス製薬株式会社 大阪支店 大阪南営業所	ガスト天王寺桃山店	全国健康保険協会 大阪支部	株式会社 明治 関西支社	
アステラス製薬株式会社 大阪支店 大阪東営業所	株式会社カルチャー・ケア・サービス	相愛大学 発達栄養学科	桃が池体操・民謡倶楽部	
アドバンス キャンサーサポート	関西スーパー南堀江店	そうごう薬局 都島店	ももの会	
アフラック大阪総合支社	関西スーパー古市店	損害保険ジャパン日本興亜株式会社	森永乳業株式会社 西日本支社 お客様相談室	
アペノ・中国気功桃華会	関西スーパー南江口店	大王製紙株式会社	森ノ宮医療学園専門学校	
あべのハルカス近鉄本店 緑活事務局	関西スーパー蒲生店	大正区老人クラブ連合会	森ノ宮医療大学	
医療法人 新井歯科医院	関西スーパー市岡店	大地の会 (大阪市在住地域活動栄養士の会)	株式会社ヤクルト本社 中日本支店	
アレクシオンファーマ	関西スーパー瑞光店	田中ビジネスサポート株式会社 シニアビジネス支援事業部	大阪東部ヤクルト販売株式会社	
アンシー's ストレッチヨガスタジオ	関西スーパー今福店	一般社団法人 ダンス教育振興連盟 J D A C	近畿中央ヤクルト販売株式会社	
杏総合治療所	関西スーパー善源寺店	NPO法人 ちゅうばら	南大阪ヤクルト販売株式会社	
一富士フードサービス株式会社 近畿支社	関西スーパー住之江店	中外製薬株式会社 大阪支店	郵政退職者近畿共助会大阪市北支部	
ヴィアーレ大阪	関西スーパー長居店	NPO法人 つなげる	雪印ビーンスターク株式会社	
株式会社ウェルネス&スマイル (フィットネス実践クラブ)	関西スーパー福島店	一般社団法人 ティール&ホワイトリボンプロジェクト	雪印メグミルク株式会社 関西販売部 関西近畿営業部	
合同会社ウェルネスオープンリビングラボ	関西スーパーペレタ店	天神小林整形外科	有限会社ゆとりすと	
NPO法人 ウエルネスライフ応援協会	関西スーパー内代店	株式会社 天満不動産	友梨ヨガファミリーサークル	
NPO法人 海・空・太陽	関西スーパー大和田店	東京海上日動あんしん生命保険株式会社	養命酒製造株式会社	
エイトマスターメソッド協会	株式会社関電L&A 事業部 企画営業グループ	東京海上日動火災保険株式会社 関西公務金融部	ヨガアーシス	
一般社団法人 栄養改善普及会 大阪むつみ会	一般社団法人聴きプロ.com	とーたるぼでいわーく humor	ヨガスタジオ フォレスト	
エーザイ株式会社エーザイ・ジャパン 大阪統括部	特定非営利活動法人 キャンサーネットジャパン	NPO法人 なのの絵本	公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所	
大阪府健康管理士会	キンビバレッジ株式会社 営業本部近畿圏地区本部	株式会社 なのの花西日本	株式会社 ラヴィコーポレーション	
大阪ガス株式会社	近畿自衛衛友の会	ニッタイ株式会社	ラヴィング・ベビー・タッチ	
NPO大阪活性化推進総研	クオール株式会社	特定非営利活動法人日本アトピー協会	株式会社 楽笑	
大阪がんえなナビ制作委員会	グラクソ・スミスクライン株式会社	NPO法人 日本いきいきらいふ協会	ラッキーヨガ	
大阪きづな医療福祉生活協同組合	ケアフィット	一般社団法人日本エイジレスバレー・ストレッチ協会	株式会社 リクア	
財団法人 大阪市環境保健協会	ケムラン〜屋内完全禁煙飲食店を応援する会〜	日本オルゴール瞑想協会	株式会社 リハステージ	
学校法人 大阪滋慶学園 大阪医療福祉専門学校	一般社団法人 健康栄養支援センター	特定非営利活動法人 日本健康住宅協会 住まい方部会	株式会社 リブドゥコーポレーション	
大阪市職員労働組合 環境保健支部	健康サポートプロジェクト	NPO法人 日本コンチネンス協会	リレー・フォー・ライフ大阪実行委員会	
大阪市男女いきいき財団	一般社団法人 健康寿命世界一	公益社団法人 日本3B体操協会 大阪府支部	リレー・フォー・ライフ・ジャパン大阪あさひ実行委員会	
大阪市ママさんバレーボール連盟	NPO法人 健康寿命増進機構	一般社団法人 日本食医食協会 大阪分室	株式会社 ルネサンス	
大阪府役所医師会	株式会社 健志	日本食糧新聞社 関西支社 ふれあいクッキング局	レコードブック 三先	
公立大学法人大阪市立大学大学院医学研究科・医学部医学科	一般社団法人 公園からの健康づくりネット	一般社団法人 日本頭蓋仙骨療法協会	株式会社 ロイヤルクイーン	
大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター	高津理美容専門学校	日本生命保険相互会社 本店公務部	一般社団法人 ロカロジ協会	
一般財団法人 大阪スポーツみどり財団	ゴールドジム大阪中之島	公益社団法人 日本WHO協会	ロシユ・ダイアグノスティックス株式会社	
大阪の医療の未来を考える会	ゴールドジム十三大阪	一般社団法人 日本認知症予防協会	一般社団法人 ワーシャル	
生活協同組合おおさかリレー	ゴールドジム梅田大阪	一般社団法人 日本マインドヘルス協会	adjust balance yoga(R) ~アジャストバランスヨガ~	
NPO法人 大阪ひまわりの会	株式会社 国際興業大阪	認知症は怖くない	株式会社 ALTURA	
公益社団法人 大阪府栄養士会	こころ。COM (株式会社メンタルプラス)	認知症予防サポート協会	ATCエイジレスセンター	
公益社団法人 大阪府看護協会	NPO法人 子どもに無環境を推進協議会	熱中症予防声かけプロジェクト	Body Works Osaka	
大阪府公衆浴場生活衛生同業組合	このはな元気！区長と歩こう会	野田新橋筋商店街振興組合	BTU大阪ストレスマネジメント研究所	
一般社団法人 大阪府歯科医師会	小林製薬株式会社	株式会社 ハーティネス	NPO法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動)	
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	サン・クロレラジャパン株式会社 関西支店	株式会社 はーと・りーふ	kaneson 柳瀬ワイチ株式会社	
公益社団法人 大阪府柔道整復師会	認定NPO法人子宮頸がんを考える市民の会	ハードロックカフェ大阪	株式会社 KMC あすなろ整骨院	
公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会	シニア@プロジェクト	バビの育児・看護・介護支援センター	株式会社 KMC すこやか整骨院	
一般社団法人 大阪府薬剤師会	ジャパンワクチン株式会社	株式会社 阪神調剤薬局 ちしまメディカルパーク店	NPO法人 kunこころの宮	
大阪府療術師会	秀真書道学院	東成母子会	NPO法人 MYフィットネス道	
大阪ヘルシー外食推進協議会	10年たっても元気やでプロジェクト	美プログラム	Ordermade Labo ARBA	
大阪メチャピ〜祭実行委員会 (NPO法人 オー・エイチ・ピー)	株式会社 ジョイウィング	ファイザー株式会社	Pearl Medic	
大阪夕陽丘学園短期大学	株式会社 常翔ウェルフェア	株式会社 ファンデリー 大阪支社	一般社団法人 PORO	
大塚食品株式会社 大阪支店	医療法人 松徳会桃山クリニック	財団法人 フィットネス21事業団 (西淀川区)	Smile Station	
大塚製薬株式会社 大阪支店	食育netしるな	株式会社 フード・ケア	株式会社 STYLE	
大手前学園 (食育伝承隊)	新大阪小倉屋株式会社	ブリーフセラピー・カウンセリング・センター	T-KIDSシェアスクール 梅田 KANDA Me RISE	
国家公務員共済組合連合会 大手前病院	新町1丁目の整骨院	株式会社 ブリック薬局		
王霊芝鍼灸院/気功推拿整体院	心理カウンセリングのフルフィルメント	株式会社 ヘルスアンドフィットネス		
大阪市食生活改善推進員協議会	東淀川区食生活改善推進員協議会	大阪市健康づくり推進協議会	東淀川区健康づくり推進協議会 (あじさいの会)	
北区食生活改善推進員協議会	東成区食生活改善推進員協議会	北区健康づくり推進協議会 (いきいきばらの会)	東成区健康づくり推進協議会 (すみれの会)	
都島区食生活改善推進員協議会	生野区食生活改善推進員協議会	都島区健康づくり推進協議会 (あゆみの会)	生野区健康づくり推進協議会 (カトレアの会)	
福島区食生活改善推進員協議会	旭区食生活改善推進員協議会	福島区健康づくり推進協議会 (すこやか会)	旭区健康づくり推進協議会 (わかばの会)	
此花区食生活改善推進員協議会	城東区食生活改善推進員協議会	此花区健康づくり推進協議会 (この花なでしこ会)	城東区健康づくり推進協議会 (みどりの会)	
中央区食生活改善推進員協議会	鶴見区食生活改善推進員協議会	中央区健康づくり推進協議会 (パンジーの会)	鶴見区健康づくり推進協議会 (鶴見ふれんど会)	
西区食生活改善推進員協議会	阿倍野区食生活改善推進員協議会	西区健康づくり推進協議会 (コスモスの会)	阿倍野区健康づくり推進協議会 (梅の会)	
港区食生活改善推進員協議会	住之江区食生活改善推進員協議会	港区健康づくり推進協議会 (のぞみの会)	住之江区健康づくり推進協議会 (松の会)	
大正区食生活改善推進員協議会	住吉区食生活改善推進員協議会	大正区健康づくり推進協議会 (ふれあいの会)	住吉区健康づくり推進協議会 (かきつばたの会)	
天王寺区食生活改善推進員協議会	東住吉区食生活改善推進員協議会	天王寺区健康づくり推進協議会 (夕陽の会)	東住吉区健康づくり推進協議会 (東住吉区健康づくりの会)	
浪速区食生活改善推進員協議会	平野区食生活改善推進員協議会	浪速区健康づくり推進協議会 (あすなろ会)	平野区健康づくり推進協議会 (平野区健康友の会)	
西淀川区食生活改善推進員協議会	西成区食生活改善推進員協議会	西淀川区健康づくり推進協議会 (つくし会)	西成区健康づくり推進協議会 (旭の会)	
淀川区食生活改善推進員協議会		淀川区健康づくり推進協議会 (ほほえみの会)		