

専門医による

心の健康なんでも相談

精神科の専門医による心の相談をしています。区役所でチラシを配架しています！(なくなり次第終了)

【日時】9/21(日)10:00~17:00
(16:30まで受付)

【場所】ディアモール大阪D'sスクエア(円形広場)

【主催】(公社)大阪精神科診療所協会・
(公社)日本精神神経科診療所協会

【問合】(公社)大阪精神科診療所協会 事務局
☎6763-5914(平日9:00~18:00)



うつ病の家族教室のご案内 無料 先着順

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。

●精神科医による講演 ●家族交流会

【日時】9/3(水)・9/17(水)14:00~16:30(2日間の教室です)

【場所】大阪市こころの健康センター 大会議室
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

【対象】大阪市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

【定員】20名(先着順)

【申込】8/1(金)~8/20(水)までに下記へ電話または来所にて
保健福祉課(保健活動)②番窓口 ☎6466-9968

【主催・問合】大阪市こころの健康センター
☎6922-8520 FAX6922-8526

何歳からでも筋力アップ百歳体操

年齢を重ねると体力や筋力が落ち、「介護が必要になるのは仕方がない」と思っていませんか？
筋肉は90歳を超えてもつけることができます。筋力をつけることでバランス能力が高まり、転倒しにくい身体になります。元気でいきいきとした生活を送るためには、「百歳体操」がオススメです！

♪「いきいき百歳体操」とは

手首と足首におもりをつけ、ゆっくり手足を動かす体操です。週1回30分なので、簡単に実施できますよ。



♪こんな人にオススメ！

- ☑ 買い物かごを持つのがつらくなった
- ☑ 最近つまづく回数が増えた
- ☑ すぐエスカレーターやエレベーターに乗ってしまう
- ☑ 椅子から立ち上がる時に、つい「よっこらしょ!」と言ってしまう



♪参加者の声

外出が億劫でしたが
今はよく出かけるようになりました

つまづく回数が
減りました

顔見知りの方が
増えました

百歳体操について詳しく知りたい方・参加したい方は
下記問合にご連絡ください。

【問合】保健福祉課(保健活動) ☎6466-9968

区HPIにて「百歳体操」の実施会場を掲載しています。
お住まいの近くの会場をぜひご確認ください。



百歳体操についてもっと学びたい方！

令和7年度 此花区百歳体操サポーター養成講座 参加者募集

百歳体操について学び、サポーターとして地域でも活動してみませんか？此花区内の21か所のグループで百歳体操を実施しています。百歳体操の効果やポイント、サポーターについて学び、地域で百歳体操のサポーターとして活動しましょう♪

参加費
無料

第1回	10/ 8(水)	講話:此花区の高齢者の状況 講話/実技:いきいき百歳体操の効果・体験
第2回	10/22(水)	講話/実技:かみかみ百歳体操の効果・体験
第3回	10/29(水)	講話:サポーターの役割・おもりの調整など 講話/実技:しゃきしゃき百歳体操の効果・体験
第4回	11/ 5(水)	講話:サポーターの体験談 今後の活動について

【時間】13:30~15:30

【場所】区役所3階 講堂A・B・C

【対象】区内在住の方

【持ち物】水分補給・動きやすい服装・運動靴

【申込】9/30(火)までに下記問合へ電話・
来所または行政オンラインにて

【主催・問合】保健福祉課(保健活動)②番窓口
☎6466-9968

