

内容	実施日時	対象	料金
医師による 精神保健福祉相談 のご案内 	12/ 4(木)13:30～15:00 12/19(金)14:00～16:00 1/ 8(木)13:30～15:00	原則、当事者が区民 (1日2～3名 先着順)	無料(ご本人やご家族・支援者の方だけで 抱え込まず、精神科医師による相談 を利用してみませんか?) 
地域生活向上教室 (集いの場)のご案内 	毎月第2火曜日 9:30～11:30	回復途上にある 精神疾患(疑いを含む) を持つ方等 ※主治医等の了解・意見 が必要です。	無料(仲間と集いほっこりとした時間を 過ごしませんか。ミーティング・ 軽い運動・レクリエーションなど。) 


**新春！**  
**此花けんこうEXPO1.10開催**  
～未来の私へ、「健やかライフの抱負」を伝えよう！～

聞いて、学んで、予防する！生活習慣病をテーマにしたイベントです。スタンプラリーで素敵なプレゼントも！ぜひご来場ください。(申込不要・来場無料)

【日時】1/10(土)10:30～13:30 【場所】此花区民一休ホール  
【主催】大阪暁明館病院・日本生命保険相互会社御堂筋南支社・リアルワールドゲームス株式会社・此花区役所  
【問合】保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882 


**スマホ教室を開催します！**

障がいのある方が対象の、無料のスマホ教室です。

【日時】1/15(木)〈電話・カメラの使い方〉 9:30～10:30  
〈インターネットの使い方〉10:40～11:40  
〈ハザードマップの見方〉 13:00～14:00  
【場所】区役所3階 講堂A 【定員】各回2名(介助者除く)  
【持ち物】ご自身のスマホ・筆記用具(申込時に申請で貸出可)  
【申込】12/1(月)～12/12(金)に下記問合へ電話・FAXまたは下記二次元コードにて(抽選結果は12/19(金)までに連絡)  
※点字テキストや手話通訳が必要な方は、お申し込み時にお知らせください。  
【問合】株式会社コネクト(総務省採択事業所) ☎050-5846-1443 FAX050-3145-2421 


**高血圧のための健康Body教室**

「血圧が高めかも…」「太ってきたかも!？」とお悩みの方！高血圧について知りたい方！今がチャンスです！『脱・高血圧』のために一緒に学びませんか？

【日時】1/23(金)13:30～15:30  
【場所】区役所3階 講堂A・B・C  
【対象】区内在住者 【定員】50名程度(先着順)  
【持ち物】動きやすい服装  
【申込】12/4(木)～1/16(金)に下記問合へ電話・来所または行政オンラインにて  
【問合】保健福祉課(保健活動)②番窓口 ☎6466-9968 

**此花区こころの健康講座**  
—「こころの病気」との向き合い方—

精神科医師による講演会です。(手話通訳あり)

【日時】12/25(木)14:30～16:00(14:00開場)  
【場所】区役所3階 講堂 【対象】大阪市在住・在勤の方  
【定員】100名(先着順) 【講師】西口 昌樹 先生(西口診療所院長)  
【申込】12/19(金)までに下記問合へ電話・FAX・来所または行政オンラインシステムにて  
【主催】此花区保健福祉センター  
【問合】保健福祉課(保健活動)②番窓口 ☎6466-9968 FAX6463-1606 

**保健福祉課からのお知らせ**

**シニアカフェ**  
～作って、食べて、おしゃべりして～

低栄養予防のお話と調理実習です。

【日時】1/7(水)10:00～13:00  
【対象】区内在住・在勤の方  
【申込】12/4(木)～12/19(金)に下記問合へ電話または窓口にて




**冬休みおやこの食育教室**  
～冬休みに料理体験を！～

食べる力は、一生もの☆「食育」に関する講話と調理実習を体験します。

【日時】12/24(水)10:00～13:00  
【対象】区内在住の小学生とその保護者  
【定員】12組程度  
【申込】12/4(木)～12/12(金)に下記問合へ電話・窓口または行政オンラインにて




【場所】区役所1階 栄養指導室 【持ち物】エプロン・三角巾・マスク 【費用】550円/人(材料費+保険料)  
【主催】此花区保健福祉センター 【共催】此花区食生活改善推進員協議会  
【問合】保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882

