



# 11月は「港区健康月間」です

表の見方

団体・企業名

内容

- 日：日時
- 場：場所
- 対：対象
- 申：申込の要否、定員
- 費：費用
- 注：その他
- 問：問合わせ先電話番号

区内のさまざまな団体や企業が、健康づくりのきっかけとなるような取り組みを行ないます。区民の皆さま、ふるってご参加ください!!

大阪みなと中央病院  
講演「最新ダイエット事情」  
講師：大阪みなと中央病院 副院長 辻 晋吾先生

- 日：11月11日(水) 14:00~16:00
- 場：大阪みなと中央病院(築港1-8-30)
- 対：区民 申：不要 費：無料
- 注：\*手作り低カロリーお菓子プレゼント(先着100名)
- \*栄養・運動・糖尿病の薬の相談
- \*フットケアと血糖測定
- \*治療食宅配物提供(先着100名)
- 問：06-6572-5721

講演「食生活と健康について」  
講師：大阪みなと中央病院 副院長 辻 晋吾先生

- 日：11月13日(金) 14:00~15:00
- 場：港区民センター(弁天2-1-5)
- 対：区民 申：不要、定員50名
- 費：無料
- 問：06-6572-5721

健診受診者対象特別キャンペーン  
心電図・眼底・肺がん・骨密度・PSA検査を無料で追加

- 日：11月・12月
- 場：大阪みなと中央病院
- 対：期間中、大阪みなと中央病院で特定健診を受診の方
- 申：予約必要 費：無料
- 注：割引価格のオプション検査もあります。予約枠があるので早めにご予約を!
- 問：大阪みなと中央病院 健康管理課 06-6599-0271

弁天町グランドボウル  
プロボウラーによる健康ボウリング教室  
体操(10分)・講義(20分)  
実技(60分)・談話(30分)

- 日：11月6日、13日、20日、27日  
いずれも(金) 9:00~11:00
- 場：弁天町グランドボウル(弁天1-2-3 ORC200 3番街)
- 対：区民
- 申：事前申込必要、1日定員30名  
当日参加は要相談 費：無料
- 問：06-6572-5557

港区健康づくり協議会(のぞみ会)  
「歩育」ウォーキング

- 日：11月12日(木) 10:00~15:00
- 場：石切神社とその周辺  
集合場所：地下鉄弁天町阿波座方面  
ホーム中央(10:00集合)
- 対：区民 申：事前申込必要
- 費：無料(交通費・昼食代等実費負担)
- 注：昼食は各自持参するか周辺でお取りください
- 当日9:00時点で雨天の場合は中止
- 問：090-8211-4053

NPO法人南市岡地域活動協議会  
高齢者向けの健康メニュー紹介

- 日：11月15日(日) 9:00~11:00 朝市開催時
- 場：南市岡会館(南市岡2-7-18)
- 対：南市岡地域の住民(高齢者の方歓迎)
- 申：申込不要、定員なし
- 費：無料
- 注：試食あります
- 問：06-6582-4277

爪切り屋メディカルフットケア大阪  
繰り返さないためのウオノメ・タコ・水虫ケア

- 日：11月3日(火)~5日(木) 13:30~15:00
- 場：爪切り屋メディカルフットケア大阪(波除3-3-26)
- 対：20歳以上の区民
- 申：事前申込必要、先着1日定員3名
- 費：無料
- 問：06-4393-8065

港区老人福祉センター  
ミニ体力測定  
(握力・開眼片足立ち)

- 日：11月10日(火)、11日(水) 10:00~11:30
- 場：港区老人福祉センター(夕風2-5-22)
- 対：どなたでも
- 申：申込不要、定員なし 費：無料
- 問：06-6575-1368

港区医師会・港区地域包括支援センター  
認知症相談会「医師による認知症のお話」  
講師：たかセクリニック 高瀬 卓志先生

- 日：11月6日(金) 14:00~15:00(開場:13:30)
- 場：港区在宅サービスセンター(弁天2-15-1)
- 対：港区在住で、認知症に関心のある方
- 申：事前申込必要、定員30名
- 費：無料
- 問：06-6575-1212(港区地域包括支援センター)

港区医師会・港区南部地域包括支援センター  
認知症相談会「医師による認知症のお話」  
講師：松本クリニック 水野 由子先生

- 日：11月26日(木) 14:00~15:00(開場:13:30)
- 場：港近隣センター 第2会議室(八幡屋1-4-20)
- 対：港区在住で、認知症に関心のある方
- 申：事前申込必要、定員30名
- 費：無料
- 問：06-6536-8162(港区南部地域包括支援センター)

港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)  
口コモ予防の体操講座  
講師：大阪市生涯学習インストラクター 丸岡 節子先生

- 日：11月25日(水) 13:30~15:00
- 場：港近隣センター 2階講堂(八幡屋1-4-20)
- 対：区民
- 申：事前申込必要、定員70名(先着順)
- 費：無料
- 注：高齢者でもできる体操です。椅子に座って行う体操で足の痛い方でもできます。
- 問：06-6572-0926

みなと卒煙塾(港区医師会・歯科医師会・薬剤師会)

- 禁煙のすすめ
- 日：11月2日(月)~7日(土)
- 場：港区医師会・歯科医師会・薬剤師会に所属の医療機関等
- 対：喫煙者
- 申：申込不要
- 費：無料

禁煙相談と肺年齢測定・呼気中の一酸化炭素濃度測定

- 日：11月13日(金) 20日(金) 27日(金) 14:00~15:00
- 場：港区役所1階ロビー(市岡1-15-25)
- 対：喫煙者およびその家族や知人
- 申：申込不要
- 費：無料



社会福祉法人 波除福祉会  
健康教室「食事バランスガイド」  
講師：管理栄養士 工藤典子氏(南大阪ヤクルト販売株式会社)

- 日：11月24日(火) 13:30~14:30
- 場：ケアハウスなみよけ 5階 食堂(波除5-4-7)
- 対：区民
- 申：先着順30名
- 費：無料
- 問：06-6585-3391

すみれ会(健康教室修了者の会)  
すみれMAP(体操とウォーキング)

- 日：11月2日(月) 地下鉄弁天町駅 阿波座方面ホーム 9:30集合
- 11月16日(月) 三先天満宮 9:30集合
- 11月26日(木) 八幡屋公園 花壇前 9:30集合
- 場：行き先：浜寺公園  
行き先：甚兵衛渡  
行き先：八幡屋公園
- 対：区民
- 申：申込不要
- 注：集合場所に直接お越しください
- 費：無料(交通費実費負担あり)
- 注：昼食は各自お弁当をご持参ください  
当日8:30時点で雨天の場合は中止

八幡屋スポーツパークセンター  
大阪プールアイススケート場  
区民半額デー

- 日：11月15日(日) 11:00~19:00
- 場：大阪プールアイススケート場(田中3-1-20)
- 対：区民(区民であることの証明書が必要。住所が確認できるもの)
- 申：申込不要
- 費：大人(16~64歳):700円  
高齢者(65歳以上):400円  
子ども(~15歳):400円  
付添観覧料:200円  
別途 貸靴代:400円
- 問：06-6571-2010
- 八幡屋公園ラジオ体操イベント
- 日：11月23日(月)~28日(土) 8:40~8:50
- 場：八幡屋公園芝生広場(田中3-1-40)
- 対：区民
- 申：申込不要
- 費：無料
- 注：期間中3回以上参加された方に景品プレゼント
- 問：06-6576-3460
- スロージョギング
- 日：11月13日(金) 9:00~10:00
- 場：八幡屋公園芝生広場(田中3-1-40)
- 対：区民
- 申：申込不要
- 費：無料
- 問：06-6576-3460

介護予防教室

- 日：11月9日(月) 9:30~10:30
- 場：大阪プール会議室(田中3-1-20)
- 対：65歳以上
- 申：事前申込必要、定員30名
- 費：無料
- 問：06-6576-3460

TRIAxis 大阪ベイ  
1日施設無料体験

- 日：11月1日(日)~30日(月) 10:00~20:00(火曜日は休館)
- 場：TRIAxis 大阪ベイ(弁天1-2-2 ORC200 2番街東館8階)
- 対：区民
- 申：事前申込必要、1日定員10名
- 費：無料
- 注：体験の際は、運動できる服装とタオルをご準備ください。(Tシャツ、短パン、上靴または水着、スイムキャップ、ゴーグル)
- 問：06-6573-9000

港区歯科医師会  
無料歯科検診  
(10月20日から保健福祉センター3階34番で検診券を配付)

- 日：11月2日(月)~30日(月)
- 場：検診券に記載
- 対：20歳以上の港区民
- 申：受診医療機関に事前申込必要
- 費：無料
- 問：06-6571-4618

大阪市歯周疾患検診

- 日：11月2日(月)~30日(月)
- 場：取扱医療機関
- 対：昭和20年、25年、30年、35年、40年、45年、50年生まれの区民
- 申：取扱医療機関に事前申込必要
- 費：期間中のみ無料(通常500円)
- 問：06-6571-4618

港区歯科フォーラム  
「お口の中はふしぎがいっぱい」  
講師：国立岡山医科大学客員教授 岡崎 好秀先生

- 日：11月1日(日) 10:00~12:00(受付:9:45~)
- 場：弁天町 ORC200 生涯学習センター(弁天1-2-2-700 ORC200 2番街7階)
- 対：区民 申：申込不要、定員100名
- 費：無料
- 問：06-6571-4618

港区子ども・子育てプラザ  
VIVA 元気塾  
~親でENJOY~  
親子リトミックと健康相談

- 日：11月17日(火) 10:30~12:00
- 場：港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10)
- 対：おおむね1歳~就学前までの子どもとその保護者
- 申：事前申込必要、定員25名 費：無料
- 注：保護者の方も一緒に身体を動かしていただきます
- 問：06-6573-7792

港区健康月間についてのお問い合わせ  
港区保健福祉センター  
保健福祉課(保健運営)  
電話：06-6576-9882  
FAX：06-6572-9514



掲載内容は平成27年10月現在のものです。