

11月は「港区健康月間」です!!

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イベントを行います。区民の皆さま、ふるってご参加ください!!

*施設等を利用される場合は、その施設の利用規約を遵守してください。
*お問合せは…港区保健福祉センター保健福祉課(運営担当) ☎:06-6576-9882

食生活

健康講座・健康相談

健診

運動

1 無料体験レッスン **申込必要 無料**

杉村ゴルフセンター

11/10・17・24(いずれも木曜) 16時~17時30分

ボール50球は無料。アイアンクラブ(7I・9I・PWのいずれか)無料貸出

●場所:杉村ゴルフセンター(福崎1-4-74)

●対象:港区民であること(住所)が確認できるもの必要

●定員:1日5名(先着順)

●問:06-6574-0801 受付17時迄 ※運動のできるシューズ、グローブを持参ください(サンダル等不可)

2 ハンモックを利用したエアリアルヨガ教室 **申込必要**

いくらサーカス

11/16(水)・30(水) 11時15分~12時30分

11/19(土)・26(土) 16時~17時15分

●場所:いくらサーカス(弁天2-2-9 坂本ビル1F)

●対象:高校生以上 ●定員:1日3名

●費用:1,500円(通常の半額)

●問:080-7038-3534

※飲み物、タオル、運動着(足首までのフィットしたタイツ、胴体が隠れる長めのTシャツなど)を持参ください

3 「歩育」ウォーキング **申込必要 無料**

港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)

11/4(金) 10時~15時

●行き先:荻公園と中之島公園

●集合場所:地下鉄弁天町阿波座方面ホーム中央(10時集合)

●問:090-8211-4053 ※雨天中止 ※交通費・昼食代は自己負担

すみれ会(健康教室修了者の会)

4 体操とウォーキング **無料**

①11/4(金) 築港南公園(集合:港南中学南側公園)【約1時間】

②11/15(火) 大仙公園(集合:JR弁天町駅南口 コンビニ前)

③11/30(水) 八幡屋公園(集合:八幡屋公園花壇前)【約1時間】

●集合時間:いずれも9時30分

●問:090-6904-5225 ※雨天中止 ※②は雨天の場合11/17(木)に延期 交通費・昼食代は自己負担

5 ラジオ体操で体力向上 **無料**

幸運橋商業協同組合

11/1(火)~30(水) 14時55分~15時05分

●場所:食鮮館カーム(夕風1-2-3)

●問:06-6574-6711

※期間中10回以上ラジオ体操に参加された方へお楽しみプレゼント

弁天町グランドボウル

6 プロボウラーによる健康ボウリング教室 **申込必要 無料**

11/4・11・18・25(いずれも金曜) 9時~11時

●場所:弁天町グランドボウル(弁天1-2-3 ORC200 3番街)

●定員:1日30名 当日参加は要相談

●問:06-6572-5557

TRIAxis大阪ベイ

7 1日施設体験利用

11/23(水)~27(日) 10時~20時

●場所:TRIAxis大阪ベイ(弁天1-2-2 ORC200 2番街東館8F)

●費用:500円 ●問:06-6573-9000

※運動のできる服装(Tシャツ、短パン、上靴または水着など)を持参ください

港区子ども・子育てプラザ

8 親子リトミック **申込必要 無料**

11/24(木) 10時30分~11時30分

●場所:港区子ども子育てプラザ

●対象:概ね1歳以上の子どもと保護者

●定員:25組(先着順)

●問:06-6573-7792

港区医師会

9 口コミ予防 **無料**

11/12(土) 13時30分~15時

●場所:すまいるリハビリ倶楽部(三先1-10-24 アパンス三先1F)

●対象:50歳以上 ●定員:15名(先着順)

●問:06-6563-9621

港区体育厚生協会

10 区民ハイキング **申込必要**

11/6(日) 9時~16時 ※雨天時11/13

●行き先:上ノ太子ハイキングコース

●集合場所:JR弁天町駅 ●定員:150名

●費用:大人1,500円、小学生1,000円 幼児(3歳以上)500円

●問:06-6572-0020 ※10/29(土)迄に費用を添えて区民センターに申込を!

八幡屋パークセンター

11 スロージョギング教室

11/1(火) 9時~10時

●場所:八幡屋公園芝生広場 ※小雨決行

●定員:20名 ●費用:200円

12 親子リトミック無料体験 **申込必要 無料**

11/4(金) ①10時~10時30分 ②10時40分~11時10分

●場所:大阪市中央体育館会議室

●対象:①2歳児とその保護者 ②3歳児とその保護者

●定員:各クラス15組

<11・12> 問:06-6576-0800

13 みなと健康クラブ「口コミ予防運動教室」 **申込必要**

11/2・9・16・30(いずれも水曜) 9時~10時30分

●場所:大阪プール会議室

●対象:40歳以上 ●定員:1日15名

●費用:500円

14 大阪プールアイススケート場 区民半額デー

11/12(土) 9時~19時

●場所:大阪プールアイススケート場

●対象:港区民であること(住所)が確認できるもの必要

※貸靴代400円 別途必要

15 エイジレスバレエ・ストレッチ 無料体験 **申込必要 無料**

11/15(火) 11時~11時45分

●場所:大阪プール会議室

●対象:50~80歳代 ●定員:10名

※飲み物、タオル、厚手の靴下、動きやすい服装を持参ください

<13・14・15> 問:06-6571-2010

16 八幡屋公園ラジオ体操イベント **無料**

11/14(月)~18(金) 8時40分~8時50分

●場所:八幡屋公園芝生広場

●問:06-6576-3460 ※小雨決行 ※期間中3回以上参加された方に健康講座(11/18)の無料受講特典あり

港区老人福祉センター

17 ミニ体力測定 **無料**

11/8(火)・9(水) 10時~11時30分

握力・開眼片足立ち

●場所:港区老人福祉センター

●問:06-6575-1368

レストランさくら

18 期間限定!ヘルシーランチ

11/1(火)~30(水)の平日 11時~15時

*鶏むね肉の野菜たっぷり甘酢風味

*グリルチキン(ハーブ)

●場所:レストランさくら(大阪市中央体育館内)

●限定ランチメニュー800円(広報みなと持参で100円割引) ●1日50食

●問:06-6576-2400

NPO法人南市岡地域活動協議会

11/20(日) 9時~11時(朝市開催時)

波除福祉会

22 講演「健康腸寿」

11/9(水) 14時~16時

●講師:南大阪ヤクルト販売株式会社 健康管理士一般指導員 秋山真之

●場所:波除老人憩の家(波除2-2-27)

●定員:40名(先着順) ●費用:100円

●問:06-6585-3395

港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

23 講演「サルコペニアってなあに」&ふれあい体操 **申込必要 無料**

11/21(月) 10時~12時

●講師:株式会社クリニコ 管理栄養士 藤本静香

●場所:港区保健福祉センター2F 集検室

●定員:50名 ●問:06-6572-0926

爪切り屋メディカルフットケア大阪

24 くり返さないためのウオノメ・タコ・水虫ケア **申込必要 無料**

11/28(月)~30(水) 13時30分~16時 ※前日迄に申込を

●場所:爪切り屋メディカルフットケア大阪(波除3-3-26) ●対象:20歳以上

●定員:1日3名 ●問:06-4393-8065

船員保険大阪健康管理センター

30 特定健診・後期高齢者医療健診受診者に特典! **申込必要 無料**

11/1(火)~11/30(水)の平日 毎週(火)は女性専用日 8時30分~12時 13時20分~15時

上記の健診受診時に閉塞性動脈硬化検査(脈拍血圧検査)及びピロリ菌検査を無料実施

●場所:船員保険大阪健康管理センター(築港1-8-22)

●問:06-6576-1011 ※11/5(土)と11/20(日)は午前実施

ベジタブルレストラン グリーンス

19 野菜たっぷりワンコイン弁当

11/14(月)~16(水) 11時30分~なくなり次第終了

栄養バランスの取れた野菜たっぷりのお弁当!メインのおかず1品のレシピ付きで提供(広報みなと持参でレストランの食事100円割引)

●場所:ベジタブルレストラングリーンス(築港3-10-7) ●お弁当500円

●1日10食 ●問:06-6574-2930

21 高齢者向け健康メニューの紹介(豆腐チヂミの試食とレシピ提供) **無料**

●場所:南市岡会館(南市岡2-7-18) ●問:06-6582-4277

大阪みなと中央病院

25 講演「一病息災:糖尿病(予備軍)と呼ばれたら」 **無料**

11/9(水) 14時~16時

栄養・薬の相談、体力測定、フットケアと血糖測定 手作り低カロリーお菓子プレゼント(先着100名)

●講師:辻 晋吾副院長

●場所:大阪みなと中央病院(築港1-8-30)

●問:06-6572-5721

港区医師会・港区地域包括支援センター・港区南部地域包括支援センター

27 認知症相談会「医師による認知症のお話」 **申込必要 無料**

①11/25(金) 14時30分~15時30分

●講師:たかせクリニック医師 高瀬卓志

●場所:港近隣センター第4集会室(八幡屋1-4-20) ●定員:30名

●問:港区南部地域包括支援センター 06-6536-8162 ※前日迄に申込を

みなと卒煙塾(港区医師会・歯科医師会・薬剤師会)

28 禁煙相談 **無料**

11/4・11・25(いずれも金曜) 14時~15時 肺年齢測定・呼気中の一酸化炭素濃度測定を行います

●場所:港区役所1階ロビー

●対象:喫煙者及びその家族や知人

ホテル大阪ベイタワー

20 みなとヘルシーケーキ

11/1(火)~30(水) 10時~19時

1日に必要な緑黄色野菜の半分が摂れるヘルシーなケーキ

●場所:ホテル大阪ベイタワー1階ロビーラウンジ

●ケーキ400円 ●1日10個限定

●問:06-6573-3204

※ご予約の際はお渡しの3日前までに予約してください。テイクアウト可

(一社)港区歯科医師会

26 港区歯科フォーラム「おいしく食べ続けるために~知っておこう!お口の役割~」 **無料**

11/26(土) 15時~16時30分

●講師:大阪府歯科医師会理事 小谷泰子

●場所:弁天町 ORC200生涯学習センター(弁天1-2-2 ORC200 2番街7F)

●定員:100名

●問:06-7492-2101

29 禁煙のすすめ **無料**

11/14(月)~19(土) 期間中、禁煙の啓発を行います!

●場所:3師会に所属の医療機関及び薬局

●対象:喫煙者

<28・29> 問:06-6572-3335

大阪みなと中央病院

31 特定健診受診者対象 秋の特別キャンペーン! **申込必要 無料**

11/1(火)~11/30(水)の平日 受付8時~9時30分

上記の健診受診者に心電図・眼底・肺がん・骨密度(女性)・PSA検査(男性)を無料で追加 ※割引価格のオプション検査もあります

●場所:大阪みなと中央病院(築港1-8-30)

●問:06-6599-0271(健診管理課)

健康月間イベントカレンダー

※内容の詳細は、番号で中面をご確認ください。

<11/1(火)～11/30(水)期間全日開催>

- 5 ラジオ体操で体力向上
- 20 みなとヘルシーケーキ

<11/1(火)～11/30(水)期間平日のみ開催>

- 18 期間限定！ヘルシーランチ
- 30 特定健診・後期高齢者医療健診時受診者に特典！
- 31 特定健診受診者対象 秋の特別キャンペーン！

日	月	火	水	木	金	土
		1 11スロージョギング 	2 13ロコモ予防教室	3	4 3「歩育」ウォーキング 4①体操とウォーキング 6プロボウラーによる健康ボウリング 12親子リトミック 無料体験 28禁煙相談	5
6 10区民ハイキング 	7	8 17ミニ体力測定	9 13ロコモ予防教室 17ミニ体力測定 22講演「健康長寿」 25講演「一病息災：糖尿病（予備軍）と呼ばれたら」	10 1ゴルフ無料体験レッスン 	11 6プロボウラーによる健康ボウリング 28禁煙相談	12 9ロコモ予防 14大阪プールアイススケート場半額デー
13	14 16/17屋公園ラジオ体操イベント 19野菜たっぷりワンコイン弁当 29禁煙のすすめ 	15 4②体操とウォーキング 15エイシス/ルエ・ストレッチ無料体験 16/17屋公園ラジオ体操イベント 19野菜たっぷりワンコイン弁当 29禁煙のすすめ	16 2ハンモックを利用したエアリアルヨガ教室 13ロコモ予防教室 16/17屋公園ラジオ体操イベント 19野菜たっぷりワンコイン弁当 29禁煙のすすめ	17 1ゴルフ無料体験レッスン 16/17屋公園ラジオ体操イベント 29禁煙のすすめ	18 6プロボウラーによる健康ボウリング 16/17屋公園ラジオ体操イベント 29禁煙のすすめ	19 2ハンモックを利用したエアリアルヨガ教室 29禁煙のすすめ
20 21高齢者向け健康メニューの紹介	21 23講演「サルコペアってなに？」&ふれあい体操	22	23 2ハンモックを利用したエアリアルヨガ教室 7スポーツ施設体験利用 8親子リトミック  ☆おくすり勉強会	24 1ゴルフ無料体験レッスン 7スポーツ施設体験利用 8親子リトミック	25 6プロボウラーによる健康ボウリング 7スポーツ施設体験利用 27①認知症研究会「医師による認知症のお話」 28禁煙相談	26 2ハンモックを利用したエアリアルヨガ教室 7スポーツ施設体験利用 26港区歯科フォーラム「おいしく食べ続けるために〜知っておこうお口の健康〜」
27 7スポーツ施設体験利用	28 24フットケア	29 24フットケア 27②認知症研究会「医師による認知症のお話」 ★健やかウォーキング	30 2ハンモックを利用したエアリアルヨガ教室 4③体操とウォーキング 13ロコモ予防教室 24フットケア			

<保健福祉センターのイベント> 無料

- ☆「おくすり勉強会」 11/24(木) 14時～15時30分 *場所：近隣センター1階集会室2
*講師：港薬剤師会 飯田健司先生 *定員70名(申込不要) *問：06-6576-9973(保健運営)
- ★「運動の秋！健やかウォーキング」 11/29(火) 10時 八幡屋公園花壇前集合(天保山山頂解散)
*ゆったりコース(2km)、紅葉満点コース(3km) *定員40名(申込必要) *問：06-6576-9968(保健活動)

のぼそう健康寿命!! **み**なとくて **な**がいきましょう **と**もに元気で!

11月は港区健康月間です!!(中のページをごらんください)

港区健康フェスタ2016

午後1時30分～4時

大阪市立港区民センター

入場無料

2016

11/19

(土)

ステージ 13:40～ オープニングダンス(ミズノキッズダンススクール、大阪エヴェッサダンススクール)

15:20～ 正しいラジオ体操

スタジオ 13:50～ かみかみ百歳体操

(2階) 14:25～ 健康うんどう教室

15:00～ AEDの使い方

食育コーナー カゴメ食育ブース

(2階) おなかの健康(ヤクルト)

フードモデルを使った食事バランスチェック

試飲あり

体験コーナー

- *子どもの薬局体験「キッズファーマシー」
- *ボールで遊ぼう(ボールフィーリング)
- *みそ汁塩分測定(みそ汁50ccをご持参ください)
- *箸置きづくり *お弁当づくり遊び など

健康相談

- *肺年齢測定、呼気中の一酸化炭素濃度測定
- *肌水分チェック、頭皮チェック
- *フッ素塗布・ブラッシング指導

先着100名/受付15:45まで など

健康診断

- *結核健診(胸部X線検査)※15歳以上の方

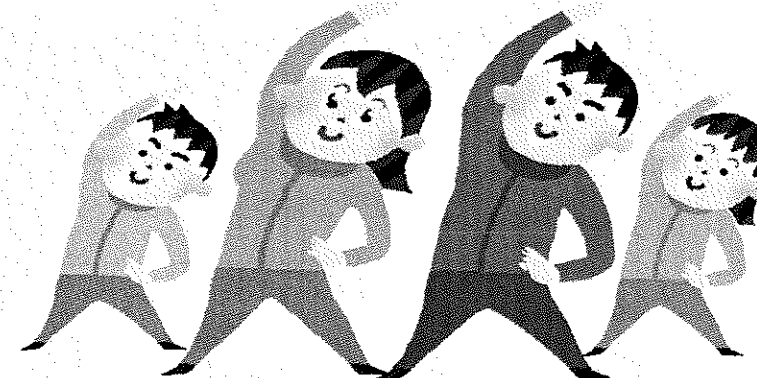
無料

健康チェック

- *WiFiでバランス年齢チェック
- *血管年齢測定 *骨密度測定
- *ロコモ度チェック *認知症チェック
- *睡眠不足度チェック *唾液検査 など

展示など

- *幼稚園、保育所(園)、小学校の食育取組展示
- 離乳食・給食献立・おやつレシピ展示
- *大腸がんクイズラリー
- *障がい者作業所の製品展示・販売 など



主催 健康フェスタ2016実行委員会

港区医師会、港区歯科医師会、港薬剤師会、港区公衆衛生協会、港区地域振興会、港区社会福祉協議会、大阪市コミュニティ協会港区支部協議会、港区食品衛生協会、港区食品衛生協会栄養士部会、港区民生委員児童委員協議会、港区地域振興会女性部、港区地域女性団体協議会、食育推進ネットワーク、港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)、港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)、すみれ会(健康教室修了者の会)、港区子育て支援センター、港区子ども子育てプラザ、港区障がい者施設連絡会(ポートネット)、港スポーツセンター、八幡屋スポーツパークセンター、港区役所・港区保健福祉センター

協賛団体

カゴメ(株)大阪支店、南大阪ヤクルト販売(株)、みなと生協診療所

協力

港区運動サポーター、大阪府看護協会西支部、港消防署、環境局西部環境保全監視グループ、

NPO法人プレイブサークル運営委員会、関西スポーツ栄養交流会RUSH

(順不同)