

## 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 4- 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 ロコモ防 14 大阪プールアイススケート場半額デー
13	14 16 八幡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 4- 体操とウォーキング 15 エイジレスバレエ・ストレッチ無料体験 16 八幡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 八幡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 八幡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 八幡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「サルコペニアってなあに」とふれあい体操	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 	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 おくすり勉強会	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 27- 認知症相談会「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役割～」
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 27- 認知症相談会「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 4- 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)、紅葉満足コース(3km) \*定員40名(申込必要) \*問：06-6576-9968(保健活動)

のばそう健康寿命!! みなとくでながいきしよう とともに元気で!

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



入場無料

午後1時30分～4時  
大阪市立港区民センター

**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 (2階)** 13:50～ かみかみ百歳体操  
14:25～ 健康うどん教室  
15:00～ AEDの使い方

**食育コーナー (2階)** カゴメ食育ブース  
おなかの健康(ヤクルト) **試飲あり**  
フードモデルを使った食事バランスチェック

### 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

無料

- \* 結核健診(胸部X線検査) 15歳以上の方

### 健康チェック

- \* Wii Fit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法人プレイサークル運営委員会、関西スポーツ栄養交流会RUSH

(順不同)

# 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

運動

### 杉村ゴルフセンター

**1 無料体験レッスン** **申込必要** **無料**

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)

### いくらサーカス

**2 ハンモックを利用したエアリアルヨガ教室** **申込必要**

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

### 港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)

**3 「歩育」ウォーキング** **申込必要** **無料**

11/4(金) 10時~15時  
行き先:靛公園と中之島公園  
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**

11/4(金) 築港南公園(集合:港南中学南側公園)【約1時間】  
11/15(火) 大仙公園(集合:JR弁天町駅南口 コンビニ前)  
11/30(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  
は雨天の場合11/17(木)に延期  
交通費・昼食代は自己負担

### 幸運橋商業協同組合

**5 ラジオ体操で体力向上** **無料**

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 ロコモ予防** **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 アバンス三先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) 10時~10時30分  
10時40分~11時10分  
場所:大阪市中央体育館会議室  
対象:2歳児とその保護者  
3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「ロコモ予防運動教室」** **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

**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**

11/20(日) 9時~11時(朝市開催時) 場所:南市岡会館(南市岡2-7-18) 問:06-6582-4277

### ベジタブルレストラン グリーンズ

**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ズ(築港3-10-7) お弁当500円  
1日10食 問:06-6574-2930

### ホテル大阪ベイトワー

**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:ホテル大阪ベイトワー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

### 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  
痛みのない肥厚爪の切り方も教えます!  
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

### 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**

11/25(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

### (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

### 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

**29 禁煙のすすめ** **無料**

11/29(火)14時~15時  
講師:松本クリニック医師 水野由子  
場所:磯路会館老人憩の家(磯路3-3-20) 定員:30名  
問:港区地域包括支援センター 06-6575-1212 前日迄に申込を

### 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

### 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)

食生活

健康講座・健康相談

健診