

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！！

在動/在学 マークのある催しは港区に在動・在学の方にもご参加いただけます。マークのない催しは港区在住の方が対象です。

*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（保健衛生）☎：06-6576-9882

運動

杉村ゴルフセンター

1 無料体験レッスン(2階打席)
ボール50球は無料、アイアンクラブ1本(7I,9I,PWのいずれか) 無料貸出

11月2日(木)・9日(木)・30日(木)
16:00~17:30

●場 所 杉村ゴルフセンター(福崎1-4-74)
●対 象 20歳以上
※住所等の確認ができるものが必要です。
●定 員 1日5名(先着順)
●問合せ 06-6574-0801
●備 考 予約は毎回当日9:00~15:00まで運動のできるシューズ着用の上、手袋をご持参ください(サンダル、クロックス等不可)

無料
申込要

港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)

2 「歩育」ウォーキング

11月15日(水) 10:00~15:00

●場 所 行き先: 加賀屋新田会所跡
集合場所: 地下鉄弁天町駅
JR東横線方面ホーム 進行方向後方
●費 用 参加費は無料
交通費・昼食代等自己負担
●問合せ 06-6571-3964
●備 考 当日8:30時点で雨天の場合中止

在動/在学

すみれ会

3 体操とウォーキング

①11月8日(水) 9:30~

●場 所 八幡屋公園花壇前9:30集合
(田中3-1-40)
八幡屋公園内をウォーキング
●問合せ 090-6904-5225
●備 考 当日8:30時点で雨天の場合中止

無料

②11月22日(水) 9:30~

●場 所 港区役所横の市岡西公園9:30集合
市岡西公園~池島公園~水道橋
~福米橋~三先公園散策
●問合せ 090-6904-5225
●備 考 当日8:30時点で雨天の場合中止

無料

③11月28日(火) 9:30~

●場 所 地下鉄弁天町駅生駒方面行
ホームの中央に9:30集合
堺市大泉公園内の紅葉等の見学
(弁天持参)
●費 用 参加費は無料
交通費・昼食代等自己負担
●問合せ 090-6904-5225
●備 考 当日8:30時点で雨天の場合は11月29日(水)に延期。
昼食は各自お弁当をご準備ください。

無料

幸運橋商業協同組合

4 ラジオ体操で体力向上

11月8日(水)・11日(土)・22日(水)・25日(土)
14:55~15:05

●場 所 食鮮館カーム(夕風1-2-3)
●問合せ 06-6574-6711
●備 考 参加された方へお買物券プレゼント

無料

弁天町グランドボウル

5 シニア60歳以上健康ボウリング教室

11月8日(水)・15日(水)・22日(水)
9:15~10:30

●場 所 弁天町グランドボウル
(弁天1-2-3 ORC200 3番街)
●対 象 60歳以上
●定 員 1日20名(11/1~先着順)
●問合せ 06-6572-5557

申込要

無料

在動/在学

港区老人福祉センター

6 ミニ体力測定 握力・開眼片足立ち

11月7日(火)・8日(水) 10:00~14:00

●場 所 港区老人福祉センター(夕風2-5-22)
●問合せ 06-6575-1368
●備 考 センターの「作品展示会」と同時開催

無料

在動/在学

港区子ども・子育てプラザ

7 「親子ヨガ」 お子様と一緒に「ヨガ」でリフレッシュしましょう！

11月21日(火) 10:30~11:30

●場 所 港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10)
●対 象 4か月頃~就学前の親子
●定 員 15組(先着順)
●問合せ 06-6573-7792
●備 考 動きやすい服装とスポーツタオル・飲み物を各自でご準備ください。

申込要

無料

港区体育厚生協会

8 区民ハイキング

11月12日(日) 9:00~16:00
雨天時11/19(日)

●場 所 行き先: 馬見丘陵公園
(奈良県北葛城郡河合町佐味田2202)
集合: JR弁天町駅南口高架下
●定 員 150名
●費 用 大人: 1,000円
小学生: 500円
●問合せ 06-6572-0020
●備 考 10/15(日)までに費用を添えて港区民センターへお申込みください。

申込要

八幡屋スポーツパークセンター

9 みなと健康クラブ スロージョギング

11月8日(水) 13:30~14:30

●場 所 八幡屋公園芝生広場(田中3-1-40)
●定 員 15名(先着順)
●問合せ 06-6576-3460
●備 考 動きやすい服装でお越しください

無料

在動/在学

みなと健康クラブ

10 ロコモ予防 (腰痛予防、膝痛予防の身体づくりをします)

11月15日(水) 9:00~10:30

●場 所 大阪プール 会議室(田中3-1-20)
●対 象 50歳以上
●定 員 15名(先着順)
●費 用 500円
●問合せ 06-6576-3460

在動/在学

11 みなと健康クラブ

貯 筋 (イスに座って膝伸ばししゃもあげ等で筋肉を鍛えます)

11月29日(水) 9:00~10:30

●場 所 大阪プール 会議室(田中3-1-20)
●対 象 50歳以上
●定 員 15名(先着順)
●費 用 500円
●問合せ 06-6576-3460

在動/在学

12 大阪プールアイススケート場 区民半額デー

11月25日(土) 9:00~17:00

●場 所 大阪プール アイススケート場(田中3-1-20)
●対 象 ※住所の確認ができるものが必要です。
●費 用 通常の半額
別途靴代400円必要
●問合せ 06-6571-2010

13 ミズノ流 忍者学校 (段ボール等を使い隠れる術を伝授)

11月25日(土)

A) 13:30~15:00 B) 15:15~16:45
●場 所 大阪プール会議室(田中3-1-20)
●対 象 A) 年少~年長 B) 小学1~3年生
●定 員 A) B) 各15名
●費 用 2,160円
●問合せ 06-6571-2010
●備 考 動きやすい服装で

申込要

在動/在学

14 ノルディック・ウォーク体験教室

11月19日(日) 10:00~11:00

●場 所 八幡屋公園芝生広場(田中3-1-40)
●対 象 高校生以上
●問合せ 06-6576-3460
●備 考 運動できる服装で ポール貸出あり

無料

TRIAXIS 大阪ベイ

15 1日施設体験利用

11月23日(木)~27日(月) 10:00~20:00

●場 所 TRIAXIS 大阪ベイ
(弁天1-2-2 ORC200 2番街東館8F)
●対 象 高校生以上(非会員に限る)
※住所等の確認ができるものが必要です。
●費 用 1回500円
●問合せ 06-6573-9000
●備 考 体験の際は運動のできる服装(Tシャツ、短パン、上靴または水着、スリムキャップ、ゴーグルとタオル)を持参

申込要

在動/在学

繁栄ワイワイ市場

16 いきいき百歳体操の体験

11月4日(土)

①11:00~11:30
②12:30~13:00 ③15:00~15:30
●場 所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)
●対 象 60歳以上
●定 員 ①②③ 各10名
●問合せ 06-6583-0326
●備 考 雨天決行

参加者に粗品プレゼント

申込要

無料

在動/在学

17 体脂肪測定、握力測定

11月4日(土) 10:00~16:00

●場 所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)
●問合せ 06-6583-0326
●備 考 雨天決行
体脂肪測定と②③血管年齢測定の2つの測定値から優劣者と最下位の方に豪華景品プレゼント
協力: カーブス磯路校通り

無料

在動/在学

レストラン さくら

18 期間限定! ヘルシーランチ・たっぷりきのこチキンのパスタ

11月1日(水)~30日(木) 11:00~15:00

●場 所 レストラン さくら
(田中3-1-40、大阪市中央体育館内)
●定 員 1日限定20食
●費 用 限定ランチメニュー: 800円
●問合せ 06-6576-2400
●備 考 10名以上団体は事前予約をお願いします



在動/在学

ベジタブルレストラン グリーنز

19 栄養バランスのと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

11月13日(月)~17日(金)

11:30~14:30 なくなり次第終了
●場 所 ベジタブルレストラン グリーنز(築港3-10-7)
●定 員 1日10食
●費 用 お弁当: 500円
●問合せ 06-6574-2930
●備 考 広報みなと持参の方は、レストランの食事を100円割引します。



在動/在学

波除福祉社会

26 講演「健康の秘訣」-自然免疫を高めるには-

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 秋山眞之氏

11月8日(水) 14:00~15:30

●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
●問合せ 06-6585-3395
●備 考 ワクワクタイムのみよけ(サロン事業と合同)

在動/在学

爪切り屋メディカルフットケア大阪

27 爪切りを中心としたフットケアを行いながら水虫・ウオノメ・タコなどをくり返さないためのアドバイス

11月27日(月)~29日(水) 13:30~16:00

●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
●問合せ 06-4393-8065
●備 考 11月15日より受付開始、先着順

申込要

無料

在動/在学

繁栄ワイワイ市場

28 港区歯科医師会による「歯のお話・カミカミ体操・歯科相談」

11月4日(土) 13:00~16:00

●場 所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)
●問合せ 06-6583-0326
●備 考 雨天決行

無料

在動/在学

ホテル大阪ベイタワー

20 「みなとヘルシーケーキ」

管理栄養士×ホテルパティシエが1日に必要とされる緑黄色野菜の半量が摂れるヘルシーなケーキを開発

11月1日(水)~30日(木) 10:00~19:00

●場 所 ホテル大阪ベイタワー 1階
ロビーラウンジ(弁天1-2-1 ORC200内)
●定 員 1日10個限定
●費 用 400円
●問合せ 06-6573-3204
[ダイヤルイン10:00~19:00]
●備 考 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



在動/在学

港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

21 おやつでやさいをたべよう~

・血管年齢測定
・簡単な野菜を使ったおやつ作りのレシピと試食配布
・食事バランスゲームや1日350gの材料展示(1日5皿を目指して) ・豆はこび

11月8日(水) 13:00~16:00

●場 所 港区保健福祉センター(市岡1-15-25)
●問合せ 06-6572-0926

無料

在動/在学

スーパーナショナル築港店

22 健康メニューのレシピの掲示

11月1日(水)~30日(木) 9:00~22:00

●場 所 スーパーナショナル築港店(築港4-2-7)
●費 用 レシピは無料
●問合せ 06-4394-8202

在動/在学

スーパーナショナル八幡屋店

23 生活習慣病予防の食生活~野菜たっぷり~

豚肉の野菜ロールレシピの配布

11月11日(土)~12日(日) 10:00~17:00

●場 所 スーパーナショナル八幡屋店(八幡屋2-3-4)
●費 用 レシピは無料
●問合せ 06-6572-2607



在動/在学

繁栄ワイワイ市場

24 各飲食ブースにおいて主な食材の栄養と働きを紹介

11月4日(土) 10:00~16:00

●場 所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)
●費 用 商品は実費
●問合せ 06-6583-0326
●備 考 雨天決行

在動/在学

25 血管年齢測定、ヤクルト試飲(無料)

11月4日(土) 10:00~16:00

●場 所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)
●問合せ 06-6583-0326
●備 考 雨天決行
血管年齢測定と②③体脂肪測定の2つの測定値から優劣者と最下位の方に豪華景品プレゼント
協力: 南大阪ヤクルト販売(株)

無料

在動/在学

港区医師会・港区地域包括支援センター

32 認知症講演会「誰にでもわかる認知症のお話」

講師: たかせクリニック 高瀬卓志先生

11月21日(火) 14:30~15:30

●場 所 田中老人憩いの家(田中2-5-10)
●定 員 定員: 30名
●問合せ 06-6575-1212
●備 考 前日までに申し込み必要

申込要

無料

みなと卒煙塾(港区医師会・歯科医師会・薬剤師会)

33 禁煙相談 肺年齢測定 呼気中の一酸化炭素濃度測定

11月10日(金)・17日(金)・24日(金)
14:00~15:00

●場 所 港区役所1階ロビー
●対 象 喫煙者およびその家族や知人
●問合せ 06-6572-3335

無料

在動/在学

港区医師会・港区南部地域包括支援センター

34 禁煙のすすめ

11月13日(月)~11月18日(土)

●場 所 港区医師会・歯科医師会・薬剤師会に所属する医療機関及び薬局
●対 象 喫煙者
●問合せ 06-6572-3335

無料

健康講座・健康相談