

大阪みなと中央病院

特定健診受診者対象 秋の特別キャンペーン
心電図・眼底・肺がん・
骨密度(女性)・PSA(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

11月1日(水)~11月30日(木)
平日8:00~9:30

●場 所 大阪みなと中央病院(港区1-8-30)
●対 象 港区在住で特定健診受診券をお持ちの方
(40才~74才)
●問合せ 06-6599-0271
●備 考 2週間前までに電話で申し込みください
当日は特定健診受診券、保険証
をお持ちください

無料

船員保険大阪健康センター

特定健診・後期高齢者医療健診時に
関与性動脈硬化検査(脈拍血圧検査)及び
ビロリ血検査を無料で実施

11月1日(水)~11月30日(木)
平日 8:30~12:00
13:20~15:00
11/11・11/18・11/26は午前のみ実施

●場 所 船員保険大阪健康センター(港区1-8-22)
●対 象 大阪市国民健康保険特定健診・
後期高齢者医療健診の
受診券をお持ちの方
●問合せ 06-6576-1011
●備 考 完全予約制12月1日にも実施予定

無料

繁栄ワイワイ市場

手先を使って脳の活性化
・粘土工作や小物の制作

11月4日(土) 10:00~16:00

●場 所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)
●用 品 作品の材料費は実費
●問合せ 06-6583-0326
●備 考 説明チラシを各店舗で配布
雨天決行

無料

(各会場) マークのある館は港区に在り、在学の方にもご参加いただけます。マークのない館は港区在住の方が対象です。

健康月間イベントカレンダー 11月

1日(水)~30日(木)開催

2日(木)	●ゴルフ無料体験レッスン
4日(土)	①いきいき百歳体操の体験 ②体脂肪測定、握力測定 ③各飲食ブースにおいて主な食材の栄養と働きを紹介 ④血管年齢測定、ヤクルト試飲(無料) ⑤港区歯科医師会による・歯のお話・カミカミ体験・歯科相談 ⑥手先を使って脳の活性化
7日(火)	●ミニ体力測定
8日(水)	①体操とウォーキング② ●ラジオ体操で体力向上 ③シニア60歳以上健康ボウリング教室 ④ミニ体力測定 ⑤みなと健康クラブ スロージョギング ⑥おやつでやさいをたべよう ⑦講演「健康の秘訣」ー自然免疫を高めるにはー
9日(木)	●ゴルフ無料体験レッスン
10日(金)	●禁煙相談 肺年齢測定
11日(土)	①ラジオ体操で体力向上 ②生活習慣病予防の食生活 ③港区歯科フォーラム「お口と足の健康いつまでも」
12日(日)	④区民ハイキング ⑤生活習慣病予防の食生活
13日(月)	⑥栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当 ⑦禁煙のすすめ

14日(火)	⑧栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当 ⑨認知症講演会「医師による認知症のお話」 ⑩禁煙のすすめ
15日(水)	⑪「歩育」ウォーキング ⑫シニア60歳以上健康ボウリング教室 ⑬みなと健康クラブ ロコモ予防 ⑭栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当 ⑮講演「食事と高血糖について」 ⑯禁煙のすすめ
16日(木)	⑧栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当 ⑩禁煙のすすめ
17日(金)	⑧栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当 ⑨禁煙相談 肺年齢測定 ⑩禁煙のすすめ
18日(土)	⑪ミズノ流 忍術学校 ⑫禁煙のすすめ
19日(日)	⑬ノルディック・ウォーク体験教室
21日(火)	⑭「親子ヨガ」 ⑮認知症講演会「誰にでもわかる認知症のお話」
22日(水)	⑪体操とウォーキング② ⑫ラジオ体操で体力向上 ⑬シニア60歳以上健康ボウリング教室
23日(木)	⑯スポーツ施設 1日体験利用
24日(金)	⑯スポーツ施設 1日体験利用 ⑰禁煙相談 肺年齢測定
25日(土)	⑱ラジオ体操で体力向上 ⑲大阪ブルーアイズスケート場 区民滑り場 ⑳ミズノ流 忍術学校 ㉑スポーツ施設 1日体験利用
26日(日)	㉒スポーツ施設 1日体験利用
27日(月)	㉓スポーツ施設 1日体験利用 ㉔お切りを中心としたフットケア
28日(火)	㉕体操とウォーキング③ ㉖お切りを中心としたフットケア
29日(水)	㉗みなと健康クラブ 貯蓄 ㉘お切りを中心としたフットケア
30日(木)	㉙ゴルフ無料体験レッスン

《保健福祉センターのウォーキングイベント》無料

「みんなで歩こう! 秋ウォーキング」 11月24日(金) 10時スタート 12時頃解散
◆集合場所: 港区民センター 1階ホール 9:45開場 ◆行き先: 八幡屋・築港方面
◆ゆったりコース(3km程度) 先着20名 ◆健脚コース(5km程度) 先着50名
◆締切: 11月10日(金)
※集合場所と解散場所は異なります。雨天の場合、区民ホールでウォーキング講座を行います。
問合せ・申込み: 港区保健福祉センター(地域保健活動) ☎06-6576-9968



のばそう健康寿命!! ~みなとくでながいきしよう ともに元気で~
11月は港区健康月間です!!
内容は中のページをご覧ください。

港区健康フェスタ2017

入場無料

大阪市立港区民センター

11月18日(土) 午後1時30分~4時

ステージ

オープニングダンス(13:40~)

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 bt's

正しいラジオ体操(15:20~)



ミニ講座

2階(梅)

14:00~ かりつけ薬局をつくりましょう
14:35~ 10年後の私の体力って
どうなっているの!?

1階(和室)

14:30~ AEDを使った心肺蘇生法

健康チェック

- *血管年齢測定
- *骨密度測定
- *ロコモチェック
- *認知症チェック
- *アルコールパッチテスト
- *唾液検査 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
- *フッ化物塗布・ブラッシング指導

先着100名 / 受付15:30まで

健康診断

結核健診(胸部エックス線検査)
15歳以上の方

先着30名に
体組成測定券発行

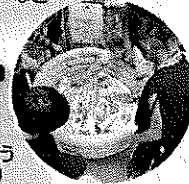
無料

先着60名

体験コーナー

- *こどもの薬局体験
「キッズファーマシー」
- *健康グッズを体験しよう
- *ランチョンマットづくり
- *お弁当づくり遊び
- *みそ汁の塩分測定 など

みそ汁50ccをご持参ください



展示など

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

主催 港区健康フェスタ2017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、港区民生委員児童委員協議会、
港区地域女性団体協議会、港区食品衛生協会、港区食育推進ネットワーク、港区食生活改善推進員協議会(桜井会)、
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)、港区障がい者施設連絡会(ポートネット)、
大阪市港区社会福祉協議会、港区子育て支援センター、港区子ども・子育てプラザ、大阪市コミュニティ協会港区支部協議会、
八幡屋スポーツパークセンター、港スポーツセンター、港区役所・港区保健福祉センター

協力 みなと生協診療所、港区運動リポーター、大阪府看護協会市西支部、港消防署、NPO法人プレイバースクール運営委員会、
ケアマネポート、NPO法人南市岡地域活動協議会、雪印ビーンスターク(株)

(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!!

※マップのある場合は港区に在籍・在学の方にもご参加いただけます。マップのない場合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

杉村ゴルフセンター

無料体験レッスン(2階打席)

ボール50球は無料、アイアンプラ1本(71,9L,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(福岡1-4-74)
●対 象 20歳以上
●定 員 1日5名(先着順)
●問 合 先 06-6574-0801
●備 考 ※住所等の確認ができるものが必要です。予約は毎週日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)

港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)

「歩育」ウォーキング

11月15日(水) 10:00~15:00

●場 所 行き先: 加賀屋新田会館
集合場所: 地下鉄井田駅
3出口17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 先 06-6571-3964
●備 考 当日8:30時点で雨天の場合中止

すみれ会

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 先 090-6904-5225
●備 考 当日8:30時点で雨天の場合中止

②11月22日(水) 9:30~

●場 所 港区役所横の市岡公園9:30集合
市岡公園~池島公園~水道橋~福栄橋~三光公園散策

●問 合 先 090-6904-5225
●備 考 当日8:30時点で雨天の場合中止

③11月28日(火) 9:30~

●場 所 地下鉄井田駅西方面行
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(弁当持参)

●費 用 参加費は無料
交通費・昼食代等自己負担

●問 合 先 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。

幸運橋商業協同組合

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 海鮮館カーム(夕陽1-2-3)
●問 合 先 06-6574-6711
●備 考 参加したい方へお買物券プレゼント

井田町ランドボウル

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 井田町ランドボウル(井田1-2-3 ORC200 3階街)

●対 象 60歳以上
●定 員 1日20名(11/1~先着順)
●問 合 先 06-6572-5557

港区老人福祉センター

ミニ体力測定 握力・関節片足立ち

11月7日(火)・8日(水) 10:00~14:00

●場 所 港区老人福祉センター(夕陽2-5-22)
●問 合 先 06-6573-1368
●備 考 センターの「作品展」同時開催

港区子ども・子育てプラザ

「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 先 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。

港区体育厚生協会

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井田駅南口高梁下

●定 員 150名
●費 用 大人: 1,000円
小学生: 500円
●問 合 先 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。

八幡屋スポーツパークセンター

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)
●対 象 60歳以上
●定 員 15名(先着順)
●問 合 先 06-6576-3460
●備 考 動きやすい服装をお越しください

みなと健康クラブ 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 先 06-6576-3460

みなと健康クラブ

肘 筋 (イスに座って膝伸ばしやも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 先 06-6576-3460

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 ※住所等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 先 06-6571-2010

ミズノ流 忍者学校 (障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 先 06-6571-2010
●備 考 動きやすい服装で

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 先 06-6576-3460
●備 考 運動できる服装で ボール貸出あり

TRIAxis 大阪ベイ

1日施設体験利用

11月23日(木)~27日(月) 10:00~20:00

●場 所 TRIAaxis 大阪ベイ
(井田1-2-2 ORC200 2階東側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日500円
●問 合 先 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

繁栄ワイワイ市場

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 先 06-6583-0326
●備 考 雨天決行

体脂肪測定、握力測定 ロコモ予防

11月4日(土) 10:00~16:00

●場 所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)
●問 合 先 06-6583-0326
●備 考 雨天決行
体脂肪測定と血圧年齢測定
2つの測定値から優等者と最下位の方に豪華景品プレゼント
協力: カブス設備後援

レストラン さくら

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 先 06-6576-2400
●備 考 10名以上団体は事前予約をお願いします

ベジタブルレストラン グリーンス

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 グリーンス(東港3-10-7)
●定 員 1日10食
●費 用 お弁当: 500円
●問 合 先 06-6574-2930
●備 考 広範囲みなと持参の方は、レストランの食事を100円割引します。

港除福社会

講演「健康の秘訣」~自然発露を高めるには~

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 先 06-6585-3395
●備 考 ワクワクタイムなみよけ(サロニウムと合同)

爪切り屋メディカルフットケア大阪

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(東港3-3-26)
●対 象 20歳以上
●定 員 1日3名
●問 合 先 06-4393-8065
●備 考 11月15日より受付開始、先着順

繁栄ワイワイ市場

港区歯科医師会による「歯の相談、お口のケア」

11月4日(土) 13:00~16:00

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

ホテル大阪ベイタワー

「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日に必要とされる糖質野菜の半分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(井田1-2-1 ORC200内)
●定 員 1日10個限定
●費 用 400円
●問 合 先 06-6573-3204
【ダイヤルイン10:00~19:00】
●備 考 ご予約の際は、お越しの3日前までに予約してください。
テイクアウト可

港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

おやつでやさいをたべよう~

・血管年齢測定
・健康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の材料提示(1日5回を目指して) ・賞品あり

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 先 06-6572-0926

スーパーナショナル薬店

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薬店(東港4-2-7)
●費 用 レシピは無料
●問 合 先 06-4394-8202

スーパーナショナル八幡屋店

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 先 06-6572-2607

繁栄ワイワイ市場

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 先 06-6583-0326
●備 考 雨天決行

スーパーナショナル薬店

血管年齢測定、ヤフルト試飲(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 先 06-6583-0326
●備 考 雨天決行
血管年齢測定と身体脂肪測定
2つの測定値から優等者と最下位の方に豪華景品プレゼント
協力: 南大阪ヤフルト販売(株)

港区医師会・港区地域包括支援センター

認知症講演会「誰にでもわかる認知症のお話」

11月21日(火) 14:30~15:30

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

港区医師会・港区地域包括支援センター

講演「食事と高血糖について」

11月15日(水) 14:00~16:00

●場 所 大阪みなと中央病院(東港1-8-30)
●問 合 先 06-6572-5721
●備 考 ※港区医師会共催

港区医師会

港区歯科フォーラム 「お口と足の健康いつまでも」

11月11日(土) 15:00~16:30

●場 所 井田町 ORC200 生涯学習センター(井田1-2-2-700 ORC200 2階街7階)
●定 員 定員100名
●問 合 先 06-6571-4618

港区医師会・港区地域包括支援センター

認知症講演会「医師による認知症のお話」

11月14日(火) 14:30~15:30

●場 所 港南老人憩の家(東港3-11-6)
●定 員 定員: 30名
●問 合 先 06-6536-8162
●備 考 前日までに申し込み必要

港区医師会・港区地域包括支援センター

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 先 06-6572-3335

港区医師会・港区地域包括支援センター

禁煙のすすめ

11月13日(月)~11月18日(土)

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