

JCHO大阪みなと中央病院
39 「特定健診・後期高齢者医療健診受診者対象 秋の特別キャンペーン」
 心電図・眼底・血糖・骨密度(女性)PSA(男性)を無料で追加
 ※他に割引価格のオプション検査もあります

11月1日(木)～11月30日(金)の平日8時～9時30分
 ●場 所/JCHO大阪みなと中央病院(築港1-8-30)
 ●対 象/港区民で特定健診・後期高齢者医療健診受診券をお持ちの方(40才以上)
 ●問合先/06-6599-0271
 ●備 考/予約制のため電話で申し込みください
 当日は特定健診受診券、保険証、特定健診個人票をお持ちください。
 ※体力測定の1つとして「握力測定」を行います。

要申込
無料

船員保険大阪健康管理センター
40 特定健診・後期高齢者医療健診時に骨密度又は閉塞性動脈硬化検査(血圧脈波検査)のどちらか及びピロリ菌検査を無料で実施

11月1日(木)～11月30日(金)
 平日 午前 8時30分～11時00分 午後13時30分～14時30分
 11月3日(土・祝)10日(土)18日(日)は午前実施
 ●場 所/船員保険大阪健康管理センター(築港1-8-22)
 ●対 象/港区民で大阪市国民健康保険特定健診・後期高齢者医療健診受診券をお持ちの方(40才以上)
 ●問合先/06-6576-1011
 ●備 考/予約制のため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。

要申込
無料

港区健康月間
イベントカレンダー
11月

1日(木)～30日(金)開催

- 20 健康メニューのレシピの配付「たらときのこのチーズホイル焼き」
- 21 健康メニューのレシピの配付「豚肉の野菜ロール」
- 24 カブレゼ「カプリの恵み」200円引き
- 29 野菜たっぷり(1日分)定食の提供「野菜炒めと甘酒肉じゃが」
- 39 特定健診・後期高齢者医療健診受診者対象 秋の特別キャンペーン
- 40 特定健診・後期高齢者医療健診時に骨密度又は閉塞性動脈硬化検査(脈拍血圧検査)のどちらか及びピロリ菌検査を無料で実施

1日(木)	2 ウォーキング① 18 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当
2日(金)	3 シニア(60歳以上)健康ポウリング教室 33 禁煙相談・肺年齢測定
3日(土)	13 体脂肪量・筋肉量測定 35 脳トレクイズ 36 歌こえ広場 37 顔体操 38 港区歯科医師会による歯のお悩み相談
6日(火)	17 「パレエの基本で健康維持向上」体験レッスン
7日(水)	7 みなと健康クラブ「貯筋して転倒予防」
8日(木)	18 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当
9日(金)	3 シニア(60歳以上)健康ポウリング教室 33 禁煙相談・肺年齢測定
10日(土)	15 転倒・骨折予防教室の体験 22 健康メニューのレシピの配付「鶏肉ときのこの炊き込みごはん」 23 健康メニューのレシピの配付「ロールポークのトマトソース煮」 30 港区歯科フォーラム「歯と食が作る健康長寿」
11日(日)	6 区民ハイキング 8 ミズノ ランニングクリニック 22 健康メニューのレシピの配付「鶏肉ときのこの炊き込みごはん」 23 健康メニューのレシピの配付「ロールポークのトマトソース煮」
12日(月)	2 ウォーキング② 34 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
13日(火)	4 ミニ体力測定 17 「パレエの基本で健康維持向上」体験レッスン 34 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
14日(水)	4 ミニ体力測定 9 みなと健康クラブ「ウォーキングはなぜいいの?」 19 手づくりおやつを作ろう 27 講演「骨密度を測りましょう」 29 講演「健康ダイエット:環境・仕事で食事は変わる」 34 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発

15日(木)	18 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当 25 たんぽぼ定食(上質の牛肉と有機野菜たっぷりのランチ) 34 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
16日(金)	3 シニア(60歳以上)健康ポウリング教室 25 たんぽぼ定食(上質の牛肉と有機野菜たっぷりのランチ) 34 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
17日(土)	15 転倒・骨折予防教室の体験 32 認知症サポーター養成講座 34 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
18日(日)	10 みなと健康クラブ「体組成計で自分の身体を知ろう」
19日(月)	16 からだの衰え度チェック・健康ミニ講座 2 ウォーキング③ 5 親子ヨガ 16 からだの衰え度チェック・健康ミニ講座 17 「パレエの基本で健康維持向上」体験レッスン
20日(火)	11 みなと健康クラブ「リズムにのって体力向上」 16 からだの衰え度チェック・健康ミニ講座 31 認知症カフェ(認知症啓発とカフェ)
21日(水)	1 歩育「伊丹空港見学」 18 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当 3 シニア(60歳以上)健康ポウリング教室
22日(木)	14 スポーツ施設 1日体験利用(500円) 14 スポーツ施設 1日体験利用(500円)
23日(金)	14 スポーツ施設 1日体験利用(500円) 15 転倒・骨折予防教室の体験
24日(土)	14 スポーツ施設 1日体験利用(500円) 14 スポーツ施設 1日体験利用(500円)
25日(日)	14 スポーツ施設 1日体験利用(500円) 23 爪切りを中心としたフットケア
26日(月)	17 「パレエの基本で健康維持向上」体験レッスン 23 爪切りを中心としたフットケア
27日(火)	12 みなと健康クラブ「ノルディックウォーキングで体力向上」 23 爪切りを中心としたフットケア
28日(水)	18 栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当
29日(木)	3 シニア(60歳以上)健康ポウリング教室
30日(金)	33 禁煙相談・肺年齢測定

保健福祉センター

ウォーキングイベント 11/5(月) 天保山公園入口 9時45分集合

コース 築港ベイエリア 約3.5km 天保山公園解散12時頃
 持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装
 参加定員 先着100名(11月2日(金)締切)

参加費 無料 10時スタート

【申込み・問合せ】港区保健福祉センター(地域保健活動 TEL.06-6576-9968)

11月は港区健康月間です!!

カラダにいいこと何かしてみませんか?

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、ぜひご参加・体験してください!!

港区のばそう健康寿命!!

健康フェスタ 2018

～健康 & 運動 & 食育～

11/17(土) 午後1時30分～4時
ゆめホーム「ゆめ」かなえる
港区民センター

入場無料

運動 港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)
1 歩育「伊丹空港見学」
 11月22日(木) 10:00～15:00

●場 所/行き先:伊丹空港 集合:大阪メトロ弁天町駅
 阿波座方面ホーム中央付近
 ●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

要申込
無料
在勤・在学

すみれ会
2 ウォーキング
 ①11月1日(木) 9:30～
 ●場 所/集合:八幡屋公園花壇前に9:30(田中3-1-40) 八幡屋公園内をウォーキング
 ●問合先/090-2199-2077
 ●備 考/当日8:30時点で雨天の場合中止

無料

②11月12日(月) 9:30～
 ●場 所/集合:大阪メトロ弁天町駅 生駒方面ホーム中央に9:30 天六～淀川河川敷公園～城北公園方面のウォーキング
 ●費用/参加費は無料 交通費・昼食代等自己負担
 ●問合先/090-2199-2077
 ●備 考/当日8:30時点で雨天の場合中止 昼食は各自お弁当をご準備ください

無料

③11月20日(火) 9:30～
 ●場 所/集合:JR弁天町駅南口セブンイレブン前(国道43号線沿い)に9:30集合 堺市大仙公園内の紅葉等の見学
 ●費用/参加費は無料 交通費・昼食代等自己負担
 ●問合先/090-2199-2077
 ●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

弁天町グランドボウル
3 シニア(60歳以上)健康ポウリング教室
 11月2日・9日・16日・23日・30日 毎週金曜日9:00～10:00

●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(実施日の1週間前～先着順)
 ●問合先/06-6572-5557
 ●備 考/貸靴代300円必要

要申込
無料

港区老人福祉センター
4 ミニ体力測定 握力・開眼片足立ち
 11月13日(火)・14日(水) 10:00～12:00

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

無料
在勤・在学

港区子ども・子育てプラザ
5 「親子ヨガ」お子様と一緒に「ヨガ」でリフレッシュ!
 11月20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。

要申込
無料

在勤・在学 マークのある催しは港区に在勤・在学の方にもご参加いただけます。マークのない催しは区内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必ず守ってください。
 ☆お問合せは- 港区保健福祉センター保健福祉課(保健衛生)TEL.06-6576-9882

11月は港区健康月間です!! カラダにいいこと何かしてみませんか?

運動

港区体育厚生協会
6 区民ハイキング
 11月11日(日) 9:00~16:00 雨天時11/18(日)
 ●場所/行き先:石清水八幡宮(京都府八幡市八幡高坊30) 集合:JR弁天町南口高架下
 ●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(月)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。
 要申込 在勤・在学

八幡屋スポーツパークセンター
7 みなと健康クラブ「貯筋して転倒予防」
 11月7日(水) 13:30~15:00
 ●場所/丸善インテック大阪プール 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/06-6571-2010

8 ミスノ ランニングクリニック(講義・実技)
 11月11日(日) 10:00~12:00
 ●場所/丸善インテックアリーナ大阪 八幡屋公園周辺コース(田中3-1-40)
 ●対象/50歳以上 ●定員/10名(先着順)
 ●費用/1,500円 ●問合先/090-8751-7595(平日9時~17時)
 要申込

9 みなと健康クラブ「ウォーキングはなぜいいの?」
 11月14日(水) 13:30~15:00
 ●場所/丸善インテック大阪プール 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/06-6571-2010

10 みなと健康クラブ「体組成計で自分の身体を知ろう」
 11月18日(日) 10:30~12:00
 ●場所/丸善インテック大阪プール 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/06-6571-2010

11 みなと健康クラブ「リズムにのって体力向上」
 11月21日(水) 13:30~15:00
 ●場所/丸善インテック大阪プール 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/06-6571-2010

12 みなと健康クラブ「ノルディックウォーキングで体力向上」
 11月28日(水) 13:30~15:00
 ●場所/丸善インテック大阪プール 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/06-6571-2010

繁栄ワイワイ市場
13 体脂肪量・筋肉量測定
 11月3日(土) 13:00~15:00
 ●場所/繁栄商店街(南市岡3-11-8)
 ●定員/50名 ●費用/100円
 ●問合先/06-6583-0326
 ●備考/協力:NPO法人南市岡地域活動協議会
 在勤・在学

TRIAxis 大阪ベイ
14 1日施設体験利用を500円で実施
 11月23日(金)~26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)
 ●費用/1回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、スイムキャップ、ゴーグルとタオル)を持参
 要申込 在勤・在学
 ※港区内に在住、在勤、在学が確認できるものの提示が必要。

港スポーツセンター
15 転倒・骨折予防教室の体験
 11月10日(土)・17日(土)・24日(土) 9:20~10:20
 ●場所/大阪市立港スポーツセンター(田中3-1-128)
 ●対象/60歳以上 ●定員/各日5名
 ●費用/1回300円 ●問合先/06-6576-4081
 ●備考/動きやすい服装と室内シューズを持参
 要申込 在勤・在学

カーブス磯路桜通り店
16 からだの衰え度チェック・健康ミニ講座
 11月19日(月)~21日(水) 10:00~12:30 / 15:00~17:00
 ●場所/カーブス磯路桜通り店(磯路3-8-24)
 ●対象/女性限定
 ●問合先/06-6574-3739
 無料

エイジレスパレエ・ストレッチ
17 「パレエの基本で健康維持向上」体験レッスン!
 11月6日・13日・20日・27日 毎週火曜日 14:00~15:00
 ●場所/丸善インテック大阪プール 会議室(田中3-1-20)
 ●対象/40歳以上女性 ●定員/体験レッスン4名程度(先着順)
 ●費用/500円 ●問合先/06-6571-2010
 ●備考/前日までに電話で申し込みください 持物:動きやすい服装・靴下・タオル・飲み物
 要申込 在勤・在学

ベジタブルレストラン グリーンス
18 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1日・8日・15日・22日・29日 毎週木曜日
 11:30~14:30 せくせく炊きたて
 ●場所/ベジタブルレストラン グリーンス(築港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。
 在勤・在学

港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)
19 手づくりおやつを作ろう~
 ・手づくりおやつ・おやつ・おやつ・おやつ
 ・おやつに食まれる砂糖の量の展示
 ・試食(糖のラスク)
 11月14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/06-6573-0809
 無料 在勤・在学

幸運橋商業協同組合(カーム)
20 健康メニューのレシピの配付「たらとときのこのチーズホイール焼き」
 11月1日(木)~11月30日(金) 9:00~22:00
 ●場所/食鮮館カーム(夕風1-2-3)
 ●費用/レシピは無料
 ●問合先/06-6572-6601
 無料 在勤・在学

スーパーナショナル築港店
21 健康メニューのレシピの配付「豚肉の野菜ロール」
 11月1日(木)~11月30日(金) 9:00~22:00
 ●場所/スーパーナショナル築港店(築港4-2-27)
 ●費用/レシピは無料
 ●問合先/06-4394-8202
 無料 在勤・在学

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、ぜひご参加・体験してください!!

スーパーナショナル八幡屋店
22 健康メニューのレシピの配付「鶏肉ときのこの炊き込みごはん」
 11月10日(土)~11月11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
 無料 在勤・在学

スーパーナショナル弁天駅前店
23 健康メニューのレシピの配付「スタミナアップ!ロールポークのトマトソース煮」
 11月10日(土)~11月11日(日) 9:00~22:00
 ●場所/スーパーナショナル弁天駅前店(弁天1-3-3)
 ●費用/レシピは無料
 ●問合先/06-6576-1260
 無料 在勤・在学

窯焼きピッツァ&イタリアンCiao!
24 カプレーゼ「カプリの恵み〜リコピンでアンチエイジング〜」を200円引き
 11月1日(木)~11月30日(金) 18:00~23:00
 ●場所/窯焼きピッツァ&イタリアンCiao!(八幡屋1-5-5)
 ●費用/期間中カプレーゼ200円引き 1,200円⇒1,000円
 ●問合先/06-7172-1729
 在勤・在学

美味彩葉 たんぼぼ大阪港店
25 「たんぼぼ定食」上質の牛肉と生産者直送の有機野菜をたっぷり使ったランチ
 11月15日(木)~11月16日(金) 12:00~
 ●場所/美味彩葉 たんぼぼ(築港3-6-16)
 ●定員/1日10食限定
 ●費用/1,380円 ●問合先/06-6571-1158
 ●備考/広報みなと持参の方は、たんぼぼ定食を50円割引します。

赤丸食堂
26 野菜たっぷり(1日分)定食の提供「野菜炒めと甘酒肉じゃが」
 11月1日(木)~11月30日(金) 11:00~21:45
 ●場所/赤丸食堂(磯路2-6-3)
 ●定員/1日10食限定
 ●費用/980円
 ●問合先/06-6571-1275
 在勤・在学

健康講座
波除福祉会
27 講演「骨密度を測りましょう」
 講師:セガミ薬局弁天町店 薬剤師 中井 敦氏
 11月14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(サロン事業と合同)
 在勤・在学

健康相談
爪切り屋メディカルフットケア大阪
28 爪切りを中心としたフットケア
 11月26日(月)~28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
 ●問合先/06-4393-8065
 ●備考/11月15日より受付開始、先着順
 要申込 無料 在勤・在学

JCHO大阪みなと中央病院
29 世界糖尿病デー講演「健康ダイエット:環境・仕事で食事は変わる」
 講師:辻 晋吾 副院長 ・糖尿病の運動方法 ×クイズ ・血糖について ・糖尿病のはてな ・お食事クイズ など
 11月14日(水) 14:00~16:00
 ●場所/JCHO大阪みなと中央病院(築港1-8-30)
 ●問合先/06-6572-5721 ●備考/※港区医師会共催
 無料

港区歯科医師会
30 港区歯科フォーラム「歯と食が作る健康長寿」
 11月10日(土) 15:00~16:30
 ●場所/ゆめホーム「ゆめ」かなえる 港区民センターホール(弁天2-1-5)
 ●定員/100名 ●備考/06-6571-4618
 無料

港区地域包括支援センター 社会福祉協議会
31 認知症カフェ(認知症啓発とカフェ)
 11月21日(水) 13:30~15:00
 ●場所/fukucafe(港区社会福祉協議会内)(弁天2-15-1)
 ●費用/カフェ代100円 ●問合先/06-6575-1212
 在勤・在学

港区社会福祉協議会
32 認知症サポーター養成講座 認知症を理解し認知症の人や家族を支援する応援者のひとりになります
 11月17日(土) 13:30~15:00
 ●場所/港区社会福祉協議会内(弁天2-15-1)
 ●定員/30名
 ●問合先/06-6575-1212
 要申込 無料 在勤・在学

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2日(金)・9日(金)30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
 無料 在勤・在学

34 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
 11月12日(月)~11月17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 ●問合先/06-6572-3335
 無料

繁栄ワイワイ市場
35 脳トレクイズ
 11月3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/プレゼントあり
 無料

36 歌ごえ広場 大声で歌って心から健康に♪
 11月3日(土) 14:30~15:30
 ●場所/繁栄商店街(南市岡3-11-8)
 ●問合先/06-6583-0326
 ●備考/協力:繁栄フォークジャンボリー
 無料 在勤・在学

37 顔体操
 11月3日(土) 11:00~11:30 15:30~16:00
 ●場所/繁栄商店街(南市岡3-11-8)
 ●問合先/06-6583-0326
 ●備考/手鏡を持参してください。 協力:理容室 サクラ
 無料 在勤・在学

38 港区歯科医師会による歯のお悩み相談
 11月3日(土) 13:00~14:00
 ●場所/繁栄商店街(南市岡3-11-8)
 ●問合先/06-6583-0326
 ●備考/協力:港区歯科医師会
 無料 在勤・在学