

港区健康月間 イベント一覧

【在勤在学】 このマークのある催しは港区に在勤・在学の方も参加可能。マークのない催しは港区在住の方が対象です。

詳しくは、パンフレット・ホームページをごらんください。

ホームページ <https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000456287.html>

問合 保健福祉課(保健衛生) 電話 6576-9882

パンフレットは港区役所などで配布中!



運動 港スポーツセンター

InBody測定会 **有 料**

11月1日(金)～30日(土)9時～17時30分

場所 大阪市立港スポーツセンター(田中3-1-12B)

内容 体脂肪量、体水分量、筋肉量等の体成分を測定

問合 Tel.6576-4081

運動 弁天町ランドポウル

健康ボウリング教室 **有 料 要 申 込**

11月1日・8日・15日・22日・29日
毎週金曜日10時～11時

場所 弁天町ランドポウル(弁天1-2-3 大阪ベイタワーノース1F)

内容 健康・安全の講義と練習と1ゲーム(55歳以上対象)

定員 1日24名 問合 Tel.6572-5557

運動 繁栄ワイワイ市場

体脂肪量・筋肉量測定 **有 料 在 勤 在 学**

11月2日(土)13時～15時

場所 繁栄商店街(南市岡3-11-8) 定員 50名

問合 Tel.6583-0326 協力:NPO法人南市岡地域活動協議会

運動 いくらサーカス

①おばちゃんサーカス ②ヨガ **有 料 要 申 込**

11月6・13・20・27日 毎週水曜日
①10時～11時15分 ②11時30分～12時15分

場所 いくらサーカス(弁天2-2-9 坂本ビル1F)

定員 ①5名②8名 問合 Tel.090-6052-3534

運動 八幡屋スポーツパークセンター

みなと健康クラブ 脳トレーニングで認知症予防 **有 料**

11月6日(水)13時30分～15時

対象 50歳以上 定員 15名(先着順)

ミズノスポーツ塾～小人数制鉄棒教室～ **有 料 要 申 込**

11月9日(土)①10時～11時 ②11時10分～12時10分

対象 ①幼児(3歳児～未就学児) ②小学生(1年生～3年生)

定員 ①②各5名

みなと健康クラブ リズムにのって体力向上 **有 料**

11月13日(水)13時30分～15時

対象 50歳以上 定員 15名(先着順)

みなと健康クラブ 体組成計で自分の身体を知ろう **有 料**

11月17日(日)10時30分～12時

対象 50歳以上 定員 15名(先着順)

みなと健康クラブ 骨盤底筋を鍛えよう **有 料**

11月20日(水)13時30分～15時

対象 50歳以上 定員 15名(先着順)

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 **有 料**

11月27日(水)13時30分～15時

対象 50歳以上 定員 15名(先着順)

場所 丸善インテック大阪プール 会議室6(田中3-1-20)

問合 Tel.6571-2010 (ミズノ・スポーツ塾のみTel.090-8751-7595)

運動 港区老人福祉センター

ミニ体力測定 握力・開眼片足立ち **在 勤 在 学**

11月12日(火)・13日(水)10時～12時

場所 港区老人福祉センター(夕風2-5-22)

問合 Tel.6575-1368

運動 カーブス磯路桜通り店

からだの体カチェック・健康ミニ講座

11月18日(月)～22日(金)10時～13時、15時～18時

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 Tel.6574-3739

運動 すみれ会

ウォーキング(神戸 相楽園 菊鑑賞)

11月7日(木)9時30分～

集合 大阪メトロ九条駅 1階 2号入口エスカレーター前

備考 交通費・昼食代・入場料は自己負担

ウォーキング(万博公園 紅葉鑑賞)

11月18日(月)9時30分～

集合 大阪メトロ弁天町駅生駒方面ホーム中央に9時30分

備考 交通費・昼食代・入場料は自己負担

ウォーキング(八幡屋公園内をウォーキング)

11月26日(火)9時30分～

集合 八幡屋公園花壇前に9時30分

問合 090-2199-2077

運動 港区子ども・子育てプラザ

親子ヨガ **要 申 込**

11月19日(火)10時30分～11時30分

場所 港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10)

対象 4か月頃～就園前の親子 定員 15組(先着順)

問合 Tel.6573-7792

運動 港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)

歩育コンパイトミュージアム見学 **有 料 要 申 込 在 勤 在 学**

11月21日(木)13時～16時※集合時間13時厳守

場所 コンパイトミュージアムやお

集合 大阪メトロ弁天町駅生駒方面ホーム

問合 Tel.6571-3964

運動 TRIAXIS 大阪ベイ

1日施設体験利用を500円で実施 **有 料 在 勤 在 学**

11月22日(金)～25日(月)10時～20時

場所 TRIAXIS 大阪ベイ(弁天1-2-2 大阪ベイタワーベイタワーイースト8階)

対象 高校生以上(非会員に限る)※住所等要確認

問合 Tel.6573-9000

食生活 幸運橋商業協同組合(カーム)

健康メニューのレシピの配付「かぶら蒸し」 **在 勤 在 学**

11月1日(金)～11月30日(土)9時30分～20時

場所 食鮮館カーム(夕風1-2-3)

問合 Tel.6572-6601

食生活 スーパーナショナル築港店

健康メニューのレシピの配付「鶏肉のレモン蒸しと温野菜のサラダ」 **在 勤 在 学**

11月1日(金)～11月30日(土)9時～21時45分

場所 スーパーナショナル築港店(築港4-2-27)

問合 Tel.4394-8202

食生活 スーパーナショナル八幡屋店

健康メニューのレシピの配付「和風きのこピラフ」 **在 勤 在 学**

11月9日(土)～11月10日(日)9時～17時

場所 スーパーナショナル八幡屋店(八幡屋2-3-4)

問合 Tel.6572-2607

食生活 窯焼きピッツァ&イタリアンCiao!

期間中「カプレーゼ」200円引き(1,200円⇒1,000円) **有 料 在 勤 在 学**

11月1日(金)～11月30日(土)18時～23時

場所 窯焼きピッツァ&イタリアンCiao!(八幡屋1-5-5)

問合 Tel.7172-1729

食生活 赤丸食堂

MECメニューで健康増進(1580円) **有 料 在 勤 在 学**

11月1日(金)～11月30日(土)11時～21時30分

場所 赤丸食堂(磯路2-6-3)

問合 Tel.6571-1275

食生活 ベジタブルレストラン グリーنز

栄養バランスのとれた野菜たっぷりのお弁当 **有 料**

11月6日・13日・20日・27日 毎週水曜日
11時30分～14時30分※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)

数量 1日10食(1食500円) 問合 Tel.6574-2930

備考 広報みなと持参で、レストランの食事を100円割引

食生活 スーパーナショナル弁天町駅前店

生活習慣病予防のレシピの配付「サバそぼろ丼」 **在 勤 在 学**

11月8日(金)10時～18時

場所 スーパーナショナル弁天町駅前店(弁天1-3-3)

問合 Tel.6575-1260

食生活 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

甘さ控えめ手作りおやつ・人参加り(試食)

11月13日(水)13時30分～16時

場所 港区保健福祉センター 1階ロビー (市岡1-15-25)

問合 Tel.6576-9882

健康講座・健康相談 みなと卒煙塾(港区医師会・歯科医師会・薬剤師会)

禁煙相談 肺年齢測定 呼気中の一酸化炭素濃度測定 **在 勤 在 学**

11月1日(金)・8日(金)・29日(金)14時～15時

場所 港区役所1階ロビー 対象 喫煙者・その家族や知人

「港区禁煙週間」での禁煙啓発

11月11日(月)～11月16日(土)

場所 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 Tel.6572-3335

健康講座・健康相談 空庭温泉OSAKA BAY TOWER

通常入館料10%割引 **在 勤 在 学 有 料**

11月1日(金)～30日(土)11時～翌9時

場所 空庭温泉OSAKA BAY TOWER(弁天1-2-3 ベイタワーノース2階)

内容 広報みなとまたは健康月間チラシ持参で入館料10%割引
※ナイター、朝風呂は適用外。深夜は別料金

問合 Tel.7670-5126

健康講座・健康相談 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館

ヨガやウォーキングなど健康に関する図書を展示・貸し出し

11月1日(金)～11月30日(土)
平日10時～19時※土日祝は17時まで 月曜日休館

場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館(弁天2-1-5 3F)

問合 Tel.6576-2346

健康講座・健康相談 波除福祉会

講演「脳年齢を測りましょう」 **有 料**

11月13日(水)14時～15時30分

場所 波除老人憩の家(波除2-2-27)

講師 ココカラファイン薬局弁天町店 薬剤師西島巨氏

定員 40名(先着順) 問合 Tel.6585-3395

健康講座・健康相談 JCHO大阪みなと中央病院

糖尿病イベント

11月13日(水)14時～16時

場所 JCHO大阪みなと中央病院(磯路1-7-1)

内容 講演「糖尿病にならないためには」浅沼信行医師
講演「糖尿病と歯周病」松岡裕大医師

問合 Tel.6572-5721

健康講座・健康相談 オオサカスポーツふれあい実行委員会

認知症サポーター養成講座in西明寺

11月13日(水)18時30分～20時

場所 西明寺(市岡2-1-4) 定員 50名

問合 Tel.6571-5826 協力:港区社会福祉協議会

健康講座・健康相談 繁栄ワイワイ市場

脳トレクイズ **在 勤 在 学** 11月2日(土)11時～17時

歌ごえ広場 大声で歌って心から健康に♪ **在 勤 在 学**

11月2日(土)12時～15時

顔体操 **在 勤 在 学** 11月2日(土)11時30分～12時

備考 手鏡を持参してください

港区歯科医師会による歯のお悩み相談 **在 勤 在 学**

11月2日(土)13時30分～16時30分

からだの衰え度チェック・健康ミニ講座 **在 勤 在 学**

11月2日(土)11時～16時

箸でお米つかみ競争 **当日申込 在 勤 在 学** 11月2日(土)15時～

扇子で風船運び競争 **当日申込 在 勤 在 学** 11月2日(土)16時～

場所 繁栄商店街(南市岡3-11-8)

問合 Tel.6583-0326

協力:繁栄フォーカジャンボリー/理容室サクラ
港区歯科医師会/カーブス磯路桜通り店

健康講座・健康相談 港区地域包括支援センター 社会福祉協議会

認知症カフェ(認知症啓発とカフェ) **有 料 要 申 込**

11月20日(水)13時30分～15時

場所 fukucafe(港区社会福祉協議会内)(弁天2-15-1)

定員 30名 問合 Tel.6575-1212

健康講座・健康相談 爪切り屋メディカルフットケア大阪

爪切り中心のフットケア体験 **要 申 込**

11月25日(月)・27日(水)13時30分～16時

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 Tel.4393-8065

備考 11月15日より受付開始、先着順

健康講座・健康相談 市岡寄席実行委員会

笑いで免疫力を上げ運動にも取り組む健康セミナー

11月30日(土)14時～15時30分(13時30分開演)

場所 西明寺(市岡2-1-4) 定員 60名

問合 Tel.6571-5826 協力:大阪プール ※寄席はカンパ制

健康講座・健康相談 港区歯科医師会

港区歯科フォーラム

11月30日(土)15時～16時30分

場所 大阪みなと中央病院 6階会議室(磯路1-7-1)

内容 講演「健康長寿は飲み込み力が決め手」

定員 100名 問合 Tel.070-4118-9221

健診 JCHO大阪みなと中央病院

**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** **要 申 込**

11月1日(金)～11月29日(金)の平日8時～9時30分

場所 大阪みなと中央病院(磯路1-7-1)

内容 心電図・眼底・体脂肪・骨密度(女性)PSA(男性)を無料で追加

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 Tel.6599-0271

健診 船員保険大阪健康管理センター

**特定健診・後期高齢者医療健診時に
骨密度及び閉塞性動脈硬化検査
(脈拍血圧検査)を無料で実施** **要 申 込**

11月1日(金)～11月29日(金)の平日8時30分～11時

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

問合 Tel.6576-1011



区の人口80,780人(男39,318人 女41,462人)世帯数41,352世帯(大阪市推計人口 令和元年9月1日現在)

【市の制度や手続き・市のイベント情報に関するご案内】大阪市総合コールセンター(なにわコール) (8時～21時 年中無休) ☎4301-7285 FAX6573-3302

※区役所では、毎週金曜は19時まで、毎月第4日曜は9時から17時30分まで、一部の業務を行っています。

お問合せは 総務課(総務・人材育成) ☎6576-9625 FAX.6572-9511

<http://www.facebook.com/minatokuyakusyo> [@minatokuyakusyo](https://twitter.com/minatokuyakusyo)



メロディー 区長 筋原章博のコラム 通信 NO.31

11月は児童虐待防止月間です。重大な児童虐待を発生させないためには、「あざがある」「服が汚れている」などの虐待が疑われる兆候をご近所の目で見つけ、相談窓口(詳細は1頁を参照ください)に連絡いただくといった地域全体での見守りが大切です。12月9日(月)には18時30分から港区役所5階で、「明日からできる子育て家庭の応援」を考える児童虐待防止の講演と意見交換会を開催しますので、是非ご参加ください。

このたびの台風19号の被害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。港区役所では、1階ロビーに「台風19号災害義援金」の募金箱を設置しております。皆さまのご協力をお願いいたします。(受付時間:平日9時～17時30分)

11月10日(日)は第12回天保山まつりが開催!今や25,000人が来場する大阪市湾岸エリア最大級のイベントとして定着し、今年も鳥居みゆきさんをはじめとしたゲストや地域の皆さんが参加して盛り上がるステージ、豪華キッチンカーが並ぶベイクルマルシェ、海遊館西はとばには練習船「広島丸」に帆船「みらいへ」などの船舶が集結します。みなとまちならではの風情あふれる1日をお楽しみください!



港区長 筋原章博

記事を動画でみてみよう!

- うるかむBaby! プレママ講座
- 離乳食講習会
- 健康レシピ

動画をみる方法

無料アプリ「ココアルツ」
「COCOAR2」をスマホやタブレットにダウンロード。
マークの事全体にかざすと、動画が再生されます。

※インターネット接続料金は閲覧者負担です。電波状況などにより正常に動作しない場合があります。アプリ自体の不具合などについては、港区役所では対応しかねます。