

11月 港区健康月間 イベントカレンダー

● 運動 ● 食生活 ● 健康講座・健康相談 ● 健診

1日(金)	3 健康ボウリング教室 30 禁煙相談 肺年齢測定 呼吸中の一酸化炭素濃度測定
2日(土)	13 体脂肪量・筋肉量測定 32 脳トレクイズ 33 歌ごえ広場 大声で歌って心から健康に♪ 34 顔体操 35 港区歯科医師会による歯のお悩み相談 36 からだの衰え度チェック・健康ミニ講座 37 箸でお米つかみ競争 38 扇子で風船運び競争
6日(水)	6 ①おばちゃんサーカス ②ヨガ 7 みなと健康クラブ 脳トレニングで認知予防 17 栄養バランスのとれた野菜たっぷりお弁当
7日(木)	2 ウォーキング①
8日(金)	3 健康ボウリング教室 22 生活習慣病予防のレシピの配布「サバそぼろ丼」 30 禁煙相談 肺年齢測定 呼吸中の一酸化炭素濃度測定
9日(土)	8 ミズノ・スポーツ塾～少人数制鉄棒教室～ 21 健康メニューのレシピの配布 生活習慣病予防に「和風きのこピラフ」
10日(日)	21 健康メニューのレシピの配布 生活習慣病予防に「和風きのこピラフ」
11日(月)	31 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
12日(火)	4 ミニ体力測定 握力・開眼片足立ち 31 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
13日(水)	4 ミニ体力測定 握力・開眼片足立ち 6 ①おばちゃんサーカス ②ヨガ 9 みなと健康クラブ リズムにのって体力向上 17 栄養バランスのとれた野菜たっぷりお弁当 18 子どもの食育 甘さひかえめ手作りおやつ 25 講演「脳年齢を測りましょう」 27 糖尿病イベント 講演「糖尿病にならないためには」[糖尿病と歯周病] 31 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発 39 認知症サポーター養成講座 in 西明寺
14日(木)	31 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
15日(金)	3 健康ボウリング教室 31 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
16日(土)	31 「港区禁煙週間」として禁煙の啓発
17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
18日(月)	2 ウォーキング② 16 からだの体力チェック・健康ミニ講座
19日(火)	5 「親子ヨガ」 16 からだの体力チェック・健康ミニ講座

20日(水)	6 ①おばちゃんサーカス ②ヨガ 11 みなと健康クラブ 骨盤底筋を鍛えよう 16 からだの体力チェック・健康ミニ講座 17 栄養バランスのとれた野菜たっぷりお弁当 29 認知症カフェ (認知症啓発とカフェ)
21日(木)	1 歩育「コンペイトウミュージアム見学」 16 からだの体力チェック・健康ミニ講座
22日(金)	3 健康ボウリング教室 14 1日施設体験利用を500円で実施 16 からだの体力チェック・健康ミニ講座
23日(土)	14 1日施設体験利用を500円で実施
24日(日)	14 1日施設体験利用を500円で実施
25日(月)	14 1日施設体験利用を500円で実施 26 爪切り中心のフットケア体験を通して足爪の重要性を認識
26日(火)	2 ウォーキング③
27日(水)	6 ①おばちゃんサーカス ②ヨガ 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 17 栄養バランスのとれた野菜たっぷりお弁当 26 爪切り中心のフットケア体験を通して足爪の重要性を認識
29日(金)	3 健康ボウリング教室 30 禁煙相談 肺年齢測定 呼吸中の一酸化炭素濃度測定
30日(土)	28 港区歯科フォーラム 講演「健康長寿は飲み込み力が決め手」 40 第19回市岡寄席の特別編

1日(金)～29日(金)開催

43 「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」
44 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

1日(金)～30日(土)開催

15 InBody測定会
19 健康メニューのレシピの配布「かぶら蒸し」
20 健康メニューのレシピの配布「鶏肉のレモン蒸しと温野菜のサラダ」
23 リコピンとオリーブオイルでアンチエイジング
24 話題のMECメニュー「チーズハンバーグオムレツ」で健康増進
41 空庭温泉で心も体もデトックス
42 ヨガやウォーキングなど健康に関する図書を館内展示

11月「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。区民のみなさまぜひご参加・体験してください。

ウォーキングイベント 令和元年11月6日(水) 10:00～12:00 ※雨天中止

コース ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター～波除公園～安治川トンネル～中央卸売市場
集合 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター
解散 中央卸売市場(福島区)
【問合せ・申込み】 港区保健福祉センター 保健福祉課 地域保健活動 ☎06-6576-9968 Fax 06-6572-9514

対象 港区にお住まいの方
持ち物 タオル・飲み物
申込み 11月1日(金)までにお電話でお申し込みください
定員 50名 無料

港区健康づくり推進協議会(のぞみ会)

1 歩育「コンペイトウミュージアム見学」
11月21日(木) 13:00～16:00 集合時間午後1時厳守

●場 所/行き先: コンペイトウミュージアムやお集 合: 大阪メトロ弁天町駅 阿波座方面ホーム
●費 用/体験費用は1200円 交通費等実費は自己負担
●問 合 先/06-6571-3964
●備 考/持ち物: 飲み物、優待乗車証(お持ちの方) 前日までに申込み要

要申込 在勤・在学

すみれ会

2 ウォーキング
(11月の会のウォーキングに参加希望の方に対しメンバーと一緒に活動(運動))

①11月7日(木) 9:30～

●場 所/集 合: 大阪メトロ九条駅 1階 2号入口エスカレーター前 神戸 相楽園 菊鑑賞 解散時間: 15時頃
●費 用/参加費は無料 交通費・昼食代・入場料は自己負担
●問 合 先/090-2199-2077
●備 考/当日8:30時点で雨天の場合中止。振替無し 昼食は各自お弁当をご準備ください。

無料

②11月18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 万博公園 紅葉鑑賞 解散時間: 14時30分頃
●費 用/参加費は無料 交通費・昼食代・入場料は自己負担
●問 合 先/090-2199-2077
●備 考/当日8:30時点で雨天の場合中止。振替無し 昼食は各自お弁当をご準備ください。

無料

③11月26日(火) 9:30～

●場 所/集 合: 八幡屋公園花壇前に9:30(田中3-1-40) 八幡屋公園内で体操とウォーキング 解散時間: 10時30分頃
●費 用/参加費は無料 ●問 合 先/090-2199-2077
●備 考/当日8:30時点で雨天の場合中止。振替無し

無料

弁天町グランドボウル

3 健康ボウリング教室(55歳以上)健康・安全の講義と練習と1ゲーム
11月1日・8日・15日・22日・29日 毎週金曜日10:00～11:00

●場 所/弁天町グランドボウル(弁天1-2-3 大阪ベイタワーノース1F)
●対 象/55歳以上 ●定 員/1日24名
●費 用/参加費は無料 貸靴代300円は自己負担
●問 合 先/06-6572-5557
●備 考/申し込みは前日までに電話または来場にて 先着順 動きやすい服装で

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12日(火)・13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

★施設等を利用される場合は、その施設の利用規約を尊重してください。★お問合せは…港区保健福祉センター保健福祉課(保健衛生) TEL.06-6576-9882

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19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～就園前の親子
●定 員/15組(11月5日より受付開始、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・飲み物を各自ご準備ください。

要申込 無料

いくらサーカス

6 ①おばちゃんサーカス ②ヨガ
11月6・13・20・27日(水)①10:00～11:15 ②11:30～12:15

●場 所/いくらサーカス(弁天2-2-9 坂本ビル1F)
●対 象/①18～75歳の健康な女性の方 ②13歳以上の健康になりたい方
●定 員/①5名 ②8名 ●費 用/①1,000円 ②500円
●問 合 先/090-6052-3534
●備 考/問い合わせは火曜日から金曜14時半から16時まで。 出ないときはメッセージを残して。

要申込

八幡屋スポーツパークセンター

7 みなと健康クラブ 脳トレニングで認知予防(身体を使い脳トレしよう)
11月6日(水) 13:30～15:00

●場 所/丸善インテック大阪プール 会議室6(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 ミズノ・スポーツ塾～少人数制鉄棒教室～
鉄棒が苦手な子どもを対象とした苦手克服プログラム
11月9日(土) ①10:00～11:00 ②11:10～12:10

●場 所/丸善インテック大阪プール 会議室6(田中3-1-20)
●対 象/①幼児(3歳児～) ②小学生(1年生～3年生)
●定 員/①②各5名 ●費 用/2,200円
●問 合 先/090-8751-7595

要申込

9 みなと健康クラブ リズムにのって体力向上(音楽にあわせて身体を使おう)
11月13日(水) 13:30～15:00

●場 所/丸善インテック大阪プール 会議室6(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
(体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルを測定)
11月17日(日) 10:30～12:00

●場 所/丸善インテック大阪プール 会議室6(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 骨盤底筋を鍛えよう(お尻の筋肉を鍛えて健康に)
11月20日(水) 13:30～15:00

●場 所/丸善インテック大阪プール 会議室6(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

港区健康フェスタ2019
～健康・運動・食育～

日時 令和元年11月16日(土) 13:30～16:00 13:20開場

場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる 港区民センター

入場無料