

11月 “港区健康月間”です

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(ボールを使い歩け歩け)
11月27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 ●問合せ先／06-6571-2010

繁栄ワイワイ市場

13 体脂肪量・筋肉量測定(この機会に自分の体のことを見つめなおそう！)
11月2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
●問合せ先／06-6583-0326
●備 考／協力：NPO法人南市岡地域活動協議会
参加者スタンプあり(※) **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22日(金)～25日(月) 10:00～20:00
●場 所／TRIAXIS 大阪ベイ(弁天1-2-2 大阪ベイタワー ペイタワーイースト8階)
●対 象／高校生以上(非会員に限る)
●費 用／1回500円 ●問合せ先／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
※住所等が確認できるものの提示が必要 **在勤・在学**

港スポーツセンター

15 InBody 測定会 体脂肪量、体水分量(細胞内・外水分)、
筋肉量等の体成分を測定
11月1日(金)～11月30日(土) 9:00～17:30
●場 所／大阪市立港スポーツセンター(田中3-1-128)
●対 象／高校生以上 ●費 用／1回300円
●問合せ先／06-6576-4081
●備 考／くつ下を脱いで測定します。

カーブス磯路桜通店

16 からだの体力チェック・健康ミニ講座
簡単にからだの体力、血管年齢測定
11月18日(月)～22日(金) 10:00～13:00/15:00～18:00
●場 所／カーブス磯路桜通店(磯路3-8-24)
●対 象／女性限定 ●問合せ先／06-6574-3739
●備 考／自宅でする簡単なストレッチブックプレゼント **無 料**

ベジタブルレストラン グリーन्ズ

17 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6日・13日・20日・27日 毎週水曜日
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न्ズ
(築港3-10-7)
●定 員／1日10食
●費 用／お弁当1食：500円
●問合せ先／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。

港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

18 子どもの食育 甘さひかえめ手作りおやつ
11月13日(水) 13:30～16:00
●場 所／港区保健福祉センター 1Fロビー(市岡1-15-25)
●備 考／手作りおやつ展示・試食(人参
かりんとう)／おやつレシピ配布/
おやつに含まれる砂糖相当量の展示 **無 料**
在勤・在学

幸運橋商業協同組合(カーム)

19 健康メニューの
レシピの配付「かぶら蒸し」
**11月1日(金)～11月30日(土)
9:30～20:00**
●場 所／食鮮館カーム
(夕風1-2-3) **無 料**
●費 用／レシピは無料 **在勤・在学**
●問合せ先／06-6572-6601

スーパーナショナル築港店

20 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」
**11月1日(金)～11月30日(土)
9:00～21:45**
●場 所／スーパーナショナル築港店
(築港4-2-27) **無 料**
●費 用／レシピは無料 **在勤・在学**
●問合せ先／06-4394-8202



スーパーナショナル八幡屋店

21 健康メニューの
レシピの配付 生活習慣病予防に「和風きのこピラフ」
**11月9日(土)～11月10日(日)
9:00～17:00**
●場 所／スーパーナショナル八幡屋店
(八幡屋2-3-4) **無 料**
●費 用／レシピは無料 **在勤・在学**
●問合せ先／06-6572-2607



スーパーナショナル弁天町駅前店

22 生活習慣病予防の
レシピの配付「サバそぼろ丼」
11月8日(金) 10:00～18:00
●場 所／スーパーナショナル弁天町駅前店
(弁天1-3-3) **無 料**
●費 用／レシピは無料 **在勤・在学**
●問合せ先／06-6575-1260



窯焼きピッツァ&イタリアン Ciao!

23 リコピンとオリーブオイルでアンチエイジング
期間中「カプレーゼ」200円引き
**11月1日(金)～11月30日(土)
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 **無 料**
●問合せ先／06-7172-1729 **在勤・在学**



赤丸食堂

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
**11月1日(金)～11月30日(土)
11:00～21:30**
●場 所／赤丸食堂(磯路2-6-3)
●費 用／1,580円 **無 料**
●問合せ先／06-6571-1275 **在勤・在学**



波除福祉会

25 講演「脳年齢を測りましょう」
講師：ココカラファイン薬局弁天町店 薬剤師：西島 巨氏
11月13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**

爪切り屋メディカルフットケア大阪

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
11月25日(月)、27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) **要申込**
●対 象／20歳以上 **無 料**
●定 員／1日3名 **無 料**
●費 用／100円 ●問合せ先／06-4393-8065 **在勤・在学**
●備 考／11月15日より受付開始、先着順

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。

JCHO 大阪みなと中央病院

27 糖尿病ディイベント
講演「糖尿病にならないためには」浅沼信行医師
「糖尿病と歯周病」松岡裕大医師
11月13日(水) 14:00～16:00
●場 所／JCHO 大阪みなと中央病院(磯路1-7-1) **無 料**
●問合せ先／06-6572-5721

港区歯科医師会

28 港区歯科フォーラム「健康長寿は飲み込み力が決め手」
飲み込み力を強くするための講演
11月30日(土) 15:00～16:30
●場 所／大阪みなと中央病院 6階会議室(磯路1-7-1) **無 料**
●定 員／100名 ●問合せ先／06-6571-4618

港区地域包括支援センター 社会福祉協議会

29 認知症カフェ(認知症啓発とカフェ)
11月20日(水) 13:30～15:00
●場 所／fukucafe(港区社会福祉協議会内)(弁天2-15-1) **要申込**
●定 員／30名 **無 料**
●費 用／カフェ代100円 **在勤・在学**
●問合せ先／06-6575-1212

みなと卒煙塾(港区医師会・歯科医師会・薬剤師会)

30 禁煙相談 肺年齢測定 呼気中の一酸化炭素濃度測定
11月1日(金)・8日(金)・29日(金) 14:00～15:00
●場 所／港区役所1階ロビー **無 料**
●対 象／喫煙者およびその家族や知人 **在勤・在学**
●問合せ先／06-6572-3335

「港区禁煙週間」として禁煙の啓発

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 **無 料**
●対 象／喫煙者 ●問合せ先／06-6572-3335

繁栄ワイワイ市場

32 脳トレクイズ
11月2日(土) 11:00～17:00
●場 所／繁栄商店街(南市岡3-11-8) **無 料**
●問合せ先／06-6583-0326 **在勤・在学**
●備 考／参加者スタンプあり(※)

歌ごえ広場 大声で歌って心から健康に♪

11月2日(土) 12:00～15:00
●場 所／繁栄商店街(南市岡3-11-8) **無 料**
●問合せ先／06-6583-0326 **在勤・在学**
●備 考／協力：繁栄フォークジャンボリー

34 顔体操

11月2日(土) 11:30～12:00
●場 所／繁栄商店街(南市岡3-11-8) **無 料**
●問合せ先／06-6583-0326 **在勤・在学**
●備 考／手鏡を持参してください 協力：理容室 サクラ

35 港区歯科医師会による歯のお悩み相談

11月2日(土) 13:30～16:30
●場 所／繁栄商店街(南市岡3-11-8) **無 料**
●問合せ先／06-6583-0326 **在勤・在学**
●備 考／協力：港区歯科医師会

36 からだの衰え度チェック・健康ミニ講座

11月2日(土) 11:00～16:00
●場 所／繁栄商店街(南市岡3-11-8) **無 料**
●問合せ先／06-6583-0326 **在勤・在学**
●備 考／協力：カーブス磯路桜通店

37 箸でお米つかみ競争

11月2日(土) 15:00～
●場 所／繁栄商店街(南市岡3-11-8) **要申込**
●問合せ先／06-6583-0326 **無 料**
●備 考／優勝者景品あり
参加者スタンプあり(※) **在勤・在学**

38 扇子で風船運び競争

11月2日(土) 16:00～
●場 所／繁栄商店街(南市岡3-11-8) **要申込**
●問合せ先／06-6583-0326 **無 料**
●備 考／優勝者景品あり
参加者スタンプあり(※) **在勤・在学**

オオサカスポーツふれあい実行委員会

39 認知症サポーター養成講座 in 西明寺
11月13日(水) 18:30～20:00
●場 所／西明寺(市岡2-1-4)
●定 員／50名 **無 料**
●問合せ先／06-6571-5826
●備 考／協力：港区社会福祉協議会 地元実行委員会コラボ型

市岡寄席実行委員会

40 第19回市岡寄席の特別編
(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) 13:30開場 14:00開演 15:30終了
●場 所／西明寺(市岡2-1-4)
●定 員／60名 **無 料**
●問合せ先／06-6571-5826
●備 考／協力：大阪プール 地元実行委員会コラボ型
寄席はカンパ制

空庭温泉 OSAKA BAY TOWER

41 空庭温泉で心も体もデトックス 通常入館料10%割引
11月1日(金)～30日(土) 11:00～翌日9:00
●場 所／空庭温泉 OSAKA BAY TOWER 弁天1-2-3 ペイタワーノース
●費 用／広報みなと又は健康月間チラシ持参で入館料10%割引
●問合せ先／06-7670-5126 **在勤・在学**
●備 考／広報みなと又は健康月間チラシ持参は、
1部につき5名まで利用可能
※ナイター朝風呂は適用外、深夜は別料金

ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館

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(貸し出し可)
**11月1日(金)～11月30日(土)
平日10時～19時 土日祝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) **無 料**
●問合せ先／06-6576-2346

JCHO 大阪みなと中央病院

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」
心電図・眼底・体脂肪・骨密度(女性)PSA(男性)を無料で追加
11月1日(金)～11月29日(金)の平日8時～9時30分
●場 所／JCHO 大阪みなと中央病院(磯路1-7-1)
●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歳以上)
●問合せ先／06-6599-0271 **要申込**
●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 **無 料**

船員保険大阪健康管理センター

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
11月1日(金)～11月29日(金) 平日 8時30分～11時00分
●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受診券又は後期高齢
者医療健康診査受診券をお持ちの方
●問合せ先／06-6576-1011 **要申込**
●備 考／完全予約制のため、お電話でお申し込みください。
当日は、保険証、受診券をお忘れなくお持ちください。 **無 料**

