



まちの魅力再発見!!

第16回 「なにわの日」



浪速区役所
ホームページ

浪速区の魅力幅広くPRするため「なにわの日(7月28日)」を中心とした期間に開催される浪速区を盛り上げるイベントを募集しています!

- 申込** ①7月に開催予定…6月7日(水)必着
②8月に開催予定…7月7日(金)必着
③9月に開催予定…8月7日(月)必着



応募のあったイベントについては、後日、浪速区役所ホームページ等にて発信する予定です。募集の詳細については、浪速区役所ホームページをご覧ください。

「なにわの日」って?

新世界、通天閣、日本橋の電気街やポップカルチャーなど、皆さんご存知の「大阪らしい」スポットが集結している浪速区がもつ多彩な魅力の再発見とその認知度を高めるため、7月28日を「なにわの日」と制定しました。



「なにわの日」記念事業 音楽の祭日 2023 in なにわ 無料

参加をご希望の場合は、下記をご覧のうえお申し込みください。

- 日時** 6月24日(土)13時30分(開場13時) **対象** どなたでも(未就学児も可。ただし保護者同伴)
場所 クボタホール(敷津東1-2-47 株式会社クボタ本社内) **定員** 480名

出演者のご紹介

トロンボーンカルテット リーデンス
2014年に結成されたトロンボーン奏者のグループ。多彩なレパートリーを持ち、メンバーは各地の主要オーケストラや室内楽での演奏活動や指導などで活躍しています。

Chant Chant(チャントチャント)
大阪のゴスペルスクール出身のメンバーによるゴスペルクワイア。数多くの音楽イベントに出演し、歌を通して元気と楽しさを伝えます。

相愛ジュニアオーケストラ
1995年創立。楽しみながらアンサンブルの基礎・応用を身につけられる指導法が伝統です。海外への親善や公演のほか、国内公演にも数多く出演しています。

宝塚アカデミー音楽団
宝塚市発の吹奏楽団。高齢者や子どもたちに出前コンサートをお届け。チャリティコンサートを開催し皆さまからの募金を震災孤児の教育支援施設へお届けする活動も行っています。



詳しい内容は
こちら



問合せ 市民協働課(市民協働) **TEL** 6647-9883 **FAX** 6633-8270

“水防団”が活躍しています!

6月18日(日)9時から立葉町公園グラウンドで、水防工法実務訓練を実施します。



水防団は、地域住民で構成され、津波や高潮などによる水害を最小限にいとめるために、普段から防潮堤の巡視や水防工法訓練に取り組んでいます。

水防団員を募集しています!

浪速区の水防団員は、主に木津川と道頓堀川の防潮堤の巡視を日々行っています。

対象 区内在住または在勤で18歳以上の方

問合せ 淀川左岸水防事務組合 **TEL** 6572-2300



わにならなになにわ

みんなでつながる
地域の輪

地域のさまざまな活動を紹介します!

「百歳体操 その2」

地域の見守り活動や各地域のさまざまな活動などを幅広くお知らせしている当コーナー。今回も5月号に続き「百歳体操」その2です。

百歳体操ってなんだっけ…?

いくつになっても元気で楽しく生活するための体操です。手足首首におもりをつけ、DVDを見ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動のことです。



筆者(アラフィフです)も百歳体操をやってみました!

手足におもりをつけ、DVDを見ながらゆっくりとした動作をまねて動かしていきます。おもりの重量は変えられます。最初は簡単!とと思っていましたが…。筋肉にしっかりと負荷がかかり、終了したあとは軽い筋肉痛に。

続ければ確実に筋力アップにつながると確信しました。最近よく聞く「フレイル*予防」にもなること間違いなし。本当に手軽に取り組める百歳体操。皆さんもぜひ!

***フレイルとは?** 加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身の動きが低下している状態のことです。

5月号では難波・元町、立葉、塩草、浪速、大国の各会場をご紹介しました。6月号は敷津・恵美・新世界・日東・日本橋の各地域の会場をご紹介します。

地域	曜日・時間	開催場所
敷津	毎月第3金曜11時～、第2・4金曜13時30分～	敷津東住宅集会所
	毎月第1・3火曜①10時30分～②11時30分～	敷津連合会館
	毎月第1・2・3木曜①14時～②15時～	
恵美	毎月第2・3火曜14時～	恵美会館
新世界	毎週火曜13時30分～	新世界老人憩の家
日東	毎週火・金曜15時～	日本橋西住宅振興町会集会所
	毎週火曜13時30分～	日本橋5東振興町会集会所
	毎週月・木曜10時～	日本橋南振興町会集会所
	毎週金曜14時～	逢下会館
	毎週火・金曜①10時15分～②10時45分～	浪速区老人福祉センター
日本橋	毎週月・木曜13時30分～	日本橋連合会館

*5月号掲載の大国地域は、5月から毎週金曜13時～に変更になりました。

問合せ 【見守り活動について】見守り相談室(浪速区社会福祉協議会) **TEL** 6636-6027

【見守り事業について】区保健福祉課(高齢者支援)

TEL 6647-9859 **FAX** 6644-1937

【百歳体操について】区保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

参加希望の方は、左記「地域保健活動担当」までご連絡ください!!



ニュースポーツ体験会が開催されました

3月19日(日)、体験会に参加された皆さんは、「ボッチャ」「スリーアイズ」に挑戦しました。



ボッチャはパラリンピックの正式種目で、必要なものはボールのみ。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。スリーアイズはチーム対抗戦で、各チームはボールを5球ずつ交互に投球。1～9のマス目にボールを入れて得点を競います。

これらの競技は、【いつでも】【どこでも】【だれとでも】楽しめるバリアフリーなスポーツで、3世代・4世代が一緒に楽しめる競技です。会場には「やったーっ!」「よっしゃー!」と元気な声が響いていました。

問合せ 区保健福祉課(障がい者支援)

TEL 6647-9897 **FAX** 6644-1937

