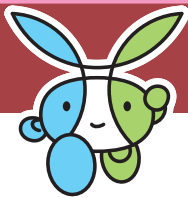


いきいき百歳体操で交流を！



介護予防でコミュニティづくり

大阪市では、高齢者が要介護・要支援の状態になることを防ぐ介護予防の取り組みとして、**「いきいき百歳体操」**を活用したコミュニティ(通いの場)づくりの支援を行っています。
マンションの集会室などで、**高齢者の介護予防とコミュニティづくりを同時に実現しませんか？**

いきいき百歳体操とは・・・

筋力をつけ、転ばないようにするためにおもりを手首や足首につけて、座って行う簡単で安全な体操です。1回30分、週2回程度が効果的です。おもりは、筋力や体力に合わせて調整できます。

西区では、各地域の会館やマンションの集会室など23か所で地域の方が中心となり、「いきいき百歳体操」を行っています(令和3年10月末現在)。

参加者の声

つまづかなくな
った♪

階段の上り下りが
楽になった♪

話をする仲間が
増えた♪



まずは
無料体験会を
してみませんか？

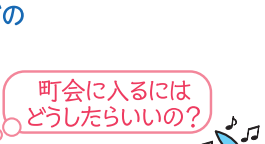
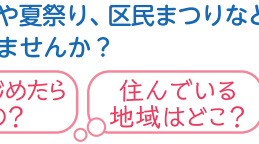
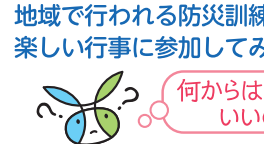
お問合せ

西区保健福祉センター
保健福祉課(保健活動) **33**
電話：6532-9968
FAX：6532-6246

人と人とのつながりづくりを！～広げよう地域のきずな～

お住まいの地域活動に参加しましょう！

いろいろな
地域活動があります！



他にも・・・

- ▶ 見守り〔青パト・登下校時・夜間パト等〕
- ▶ 子育て支援サークル
- ▶ 高齢者食事サービス など

地域で行われる防災訓練や夏祭り、区民まつりなどの楽しい行事に参加してみませんか？



何からはじめたら
いいの？

住んでいる
地域はどこ？

町会に入るには
どうしたらいいの？

お問合せ

西区役所地域支援課 **42**
電話：6532-9734
FAX：6538-7318

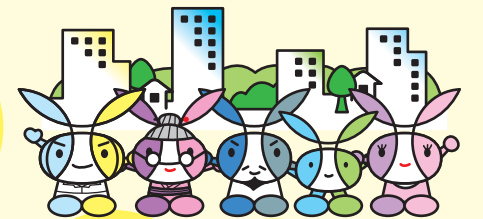


西区役所
ホームページ
大阪市西区 検索

西区役所では、さまざまな方法で区民のみなさまに情報をお伝えしています。



マンション コミュニティづくり



安全・安心で暮らし続けるために

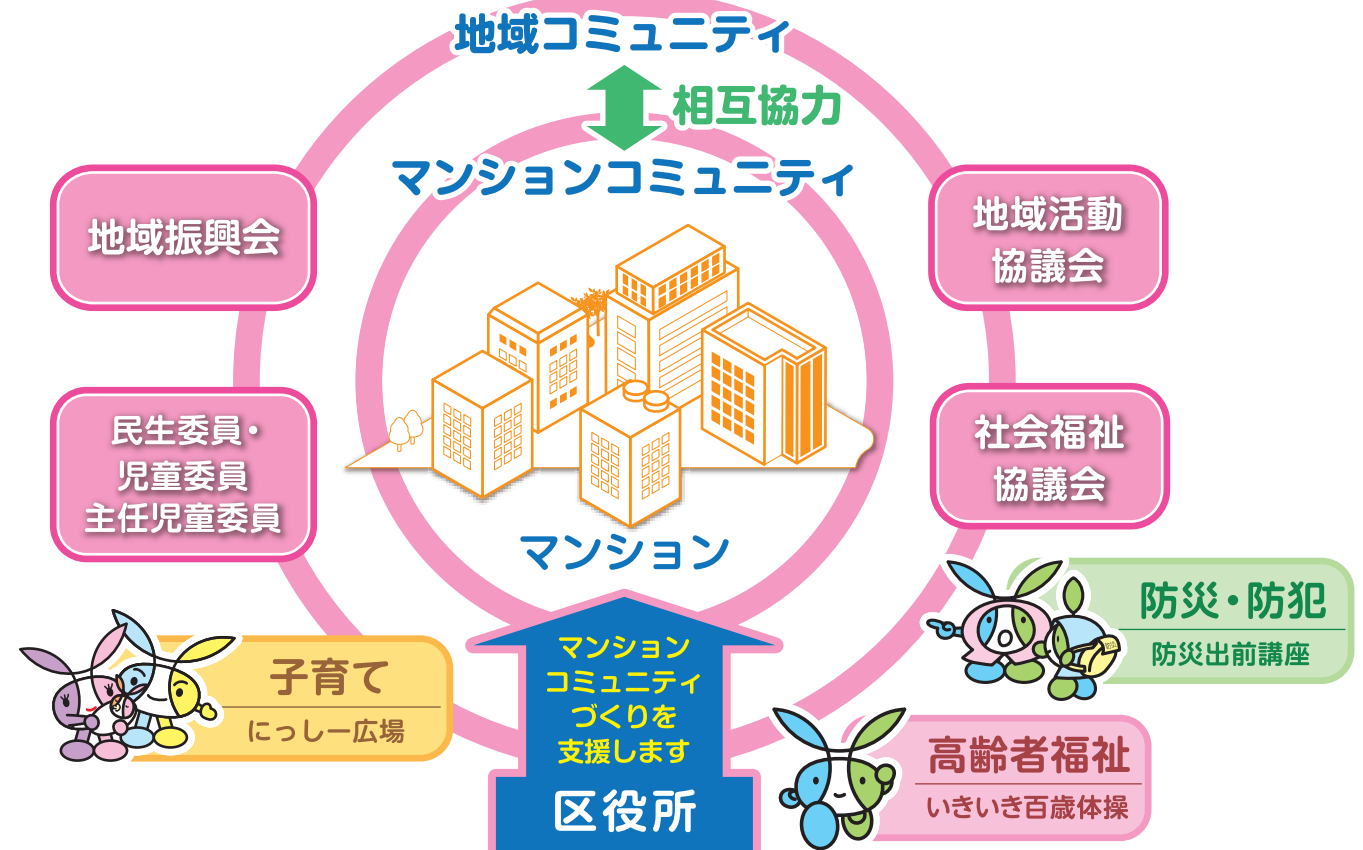
マンション内でコミュニティがあれば・・・

災害時にご近所の方と
助け合い支えあえる！

子育ての不安なども
ご近所同士で
情報交換ができる！

高齢者の見守りで
孤立を防ぐことができる！

西区では、防災出前講座・にっしー広場・いきいき百歳体操などの事業を実施し、マンションコミュニティづくりを支援していきます。
また、社会福祉協議会でも、さまざまな福祉活動を通じて、コミュニティづくりにつなげています。



マンションコミュニティに関する情報をご紹介します！



お問合せ

西区役所きずなづくり課 **43**
電話：6532-9683 FAX：6538-7318

大阪市西区役所