

2023西淀川区 健康いきいき展

高めよう、あなたの健康意識

日時 **10/28** 場所 **西淀川区役所**

どなたでも
ご参加OK!



ウォーキングイベント

12:00~

受付

区役所1階
(13:30終了)

江崎記念館まで健康ウォーキング!

【コース】区役所→大野川緑陰道路→江崎記念館(片道15分程度)

- 区役所 歩き方講座 12:15~、12:45~、13:15~(各回15分程度)
- 大野川緑陰道路 「西淀川区イネープリングシティWalkアプリ」(千船病院提供)活用体験
- 江崎記念館 見学とGlico商品の試食・試飲(1時間程度)



歩き方講座へ参加
ご希望の場合は、
希望回の少し前に
受付を済ませてね!



14:00~
16:00

受付

区役所1階

健康イベント

気軽に楽しみながら、健康体験

健康チェック

- 肺年齢測定、肌年齢測定
- 血管年齢測定
- 握力測定、血圧測定
- 体組成(筋肉・脂肪・骨)測定
- ごっくんテスト、飲酒体質テスト 等



体験会

- 医師による健康ミニ講座
- クイズラリー
- 豆運びゲーム
- 健康ゲームアプリ体験
- 転倒予防エクササイズ
- ワンちゃんとのふれあい



専門検診

- 歯科検診
- 骨粗しょう症検診



相談会

- 補聴器相談 ●歯科相談
- お薬相談
- 認知症相談
- 健康経営相談 等



がんリテラシー

- 乳がん触診
モデル体験
- 大腸トンネル探検
- がんクイズラリー



アンケートに
答えると
景品があるよ!

こどもが
楽しめる
ブースもあるよ

【主催】西淀川区健康いきいき展実行委員会
西淀川区医師会・西淀川区歯科医師会・西淀川区薬剤師会・西淀川区地域振興会・
西淀川区食生活改善推進員協議会・西淀川区健康づくり推進協議会・西淀川区食品衛生協会・
公害地域再生センター・西淀川区地域包括支援センター・
西淀川区南西部地域包括支援センター・西淀川区保健福祉センター
【協力】千船病院・グリコマニュファクチャリングジャパン・西淀病院・にしよど健康No.1プロジェクト

関保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL06-6478-9882

こちらもチェック! いきいき百歳体操体験会に

参加してみませんか?

地域で多くのいきいき百歳体操のグループ
が活動中です。健康運動指導士から体操の指
導やポイントについてお伝えします!一緒に体
操を体験してみませんか?

日時 10月24日(火)10:30~11:30

場所 区役所5階 大会議室 持ち物 水分

その他 軽い運動ができる服装でお越しください。

関節などに痛みがある場合は無理をせず、運
動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう。

無料 予約
不要 どなた
でも



百歳体操に
ついて
詳しくは
こちら

関保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL06-6478-9968

健康キラリ☆塾 参加者募集!

「いきいき百歳サポーター」を目指しましょう! 要予約

ご自身の健康について考え、健康づくりの輪をひろ
げていくための講座です。ご自身でできることを一緒に
探してみませんか。「健康キラリ☆塾」を修了された方
はつくし会(西淀川区健康づくり推進協議会)に入会で
きます。「自分の健康は自分で守り、いきいきと暮らすこ
と」をテーマに、地域で様々な活動を行っています。



日時 全6回コース 11月1日(水)、11月8日(水)、11月15日(水)★、
11月22日(水)★、11月29日(水)★、12月6日(水) 各回とも13:30~15:30

(★の3回はいきいき百歳サポーター養成講座も兼ねています。
いきいき百歳サポーター養成講座のみの受講も可能です。)

場所 区役所5階 大会議室3・4

講師 医師、健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、保健師等

対象 区内在住で4回以上参加可能な方

※本講座をすでに終了されている方は聴講生として参加可能です

定員 20名(先着順)

申込方法 10月23日(月)までに、電話または区役所2階25番窓口

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物等

関保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 TEL06-6478-9968

さざんか

シニアカフェ

参加
無料

食事や栄養のことなどで気になることは
ありませんか?みんなでおしゃべりをしなが
ら「栄養バランス」について考えましょう。

日時 10月25日(水)13:30~14:30

場所 西淀川区在宅サービスセンターふくふく
(千舟2-7-7)

内容 いろいろな人と交流し、栄養や口腔について考え
る場所「さざんかシニアカフェ」。今回は栄養バラ
ンスについて学んだあと、座談会を実施します。
どなたでもお気軽に参加いただけます。

※お茶やお菓子などの提供はありません。

対象 西淀川区在住のシニア 定員 15名(先着順)

申込方法 10月2日(月)10:00~16日(月)17:00までに、

来館または電話(定員に達し次第、受付を終了します)

持ち物 筆記用具

関西淀川区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業)

TEL06-6478-2941

