

介護予防を  
もっと身近に!

# “すかい”プロジェクト始動!



す

すこやかに

か

介護予防で

い

いい人生

大阪市が進める介護予防プロジェクト「すかいプロジェクト」の  
西淀川区バージョンが令和8年4月に始動しました

「働く」・「貯筋」・「歩く」の3つの柱で介護予防を盛り上げていきます

1

働く

(社会参加・役割づくり)



2

貯筋

(筋力づくり・習慣化)



3

歩く

(外出・移動を増やす)



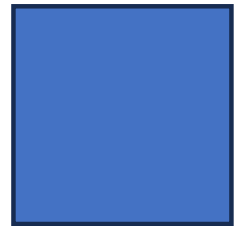
## に～よん健康体操

西淀川区オリジナルの健康体操です  
動画もアップされています



## いきいき百歳体操

おもりを使った筋力運動です  
西淀川区内でもたくさんの場所で  
実施しています



発行 西淀川区役所 保健福祉課(健康推進グループ)  
電話 06-6478-9882・9968

令和8年8月作成