



保健・福祉・健康

いきいき百歳体操で楽しく介護予防に取り組みませんか

いきいき百歳体操とは、手首・足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。筋力・柔軟性・バランス力の向上の3つの効果があり、転倒を防ぐ効果もあります。冬は体が縮こまって転びやすくなるため、いきいき百歳体操を行い、転倒予防に取り組みましょう。参加者からは、「体が軽くなった」、「友達ができた」、「ストレス解消になった」との声をいただいています。興味のある方は、お近くの百歳体操実施会場をご紹介しますので、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 保健活動 3階32番 ☎4394-9968

プレパパ・プレママレッスンを休日に開催します!

助産師の話、赤ちゃんの沐浴・お着替え体験、妊婦歯科検診、妊婦疑似体験ができるプレパパ・プレママレッスンを開催します。ぜひご参加ください。

日時 令和5年2月19日(日)10:00~12:00

場所 大正区民ホール

対象 妊娠5カ月以降の妊婦とその家族

定員 16組(先着順)

申込方法 電話でお申込みください。

10月23日(日)実施時の参加者からは、「ネットや本ではわからないことを知れた」、「出産前後の具体的なイメージができた」などの感想をいただきました。



お着替えコーナーの様子

問合せ 保健活動 3階32番 ☎4394-9968

12月~2月はねずみ防除強調期間です

大阪市では、12月から2月の期間を「ねずみ防除強調期間」としています。ねずみは、感染症や食中毒菌を媒介するだけでなく、建物の配線をかじることで火災被害の原因にもなります。ねずみが生息できない環境を作り、積極的な防除に取り組みましょう。

防除方法

エサとなる食品はふた付容器に入れ、生ごみ等は放置しないようにしましょう。また、侵入口と思われる箇所は金属たわしや金網等でふさいでおきましょう。

駆除方法

●捕そかご ●粘着シート ●薬剤(殺鼠剤)等 ※区役所では、捕そかごの貸出しを行っています。なお、専門業者による駆除を必要とされる場合は、駆除業者の協会の連絡先をご案内しています。

問合せ 生活環境 3階31番 ☎4394-9973

以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。



イベント・講座

大正区成人式

新成人の皆さん、おめでとうございます。二十歳の門出をお祝いして「大正区成人式」を開催します。お友達とお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

日時 令和5年1月8日(日) 10:30~11:30(予定)

場所 大正区民ホール(区役所4階)

対象 平成14年(2002年)4月2日~平成15年(2003年)4月1日に生まれた方

対象となる方には、12月上旬までに案内状を発送する予定です。

※成人式は案内状がなくてもご参加いただけます。※式典の後は、2階さわやか広場において「10年後の私への手紙」をお返します。ご本人確認ができるもの(案内状、免許証等)をご持参ください。

※開催が中止・変更となる場合は区ホームページ等にてお知らせいたします。

主催 大正区成人式運営委員会・大正区役所



問合せ 地域協働 4階40番 ☎4394-9743

「大阪マラソン“クリーンUP”作戦」の参加者募集

大阪マラソン開催前に市内全域の清掃活動を実施します。「きれいなまち」大阪をめざし、清掃活動にご協力ください。

実施期間 令和5年2月4日(土)~2月24日(金)

清掃場所 大正区内

申込方法 さわやか広場(区役所2階)や環境事業センターなどで配布中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、1月10日(火)までに西部環境事業センターへファックス、郵送又は持参してください。

申込先 〒551-0013 大正区小林西1-20-29 西部環境事業センター

問合せ 環境局 西部環境事業センター

☎6552-0901 FAX 6552-1130

※問合せ可能時間(月曜日~土曜日(祝日を含む) 8:30~17:00)

みんなで楽しもう人形浄瑠璃 文楽

「文楽」の奥深さ、楽しさを公演や解説を通じて身近に感じていただくことができます。初めての方でも気軽に楽しんでいただける内容です。皆様ぜひご参加ください!

日時

令和5年1月29日(日)

16:00~17:30(15:30開場)

場所 大正区民ホール(区役所4階)

演目 『伊達娘恋緋鹿子』より火の見櫓の段

申込方法 電話・メール・ハガキ・窓口のいずれかの方法でお申し込みください。

申込内容 氏名(フリガナ)・電話番号を記載してお申し込みください。(複数名分をお申し込みの場合は、参加者全員の氏名(フリガナ)の記載も必要です。)

締切 令和5年1月13日(金)(必着)

申込先

●メール taisho-bunraku@city.osaka.lg.jp

●ハガキ 〒551-8501(住所不要)大正区役所

「みんなで楽しもう人形浄瑠璃 文楽」係

主催 大正区わがまちビジョン運営委員会・大正区役所

問合せ 地域協働 4階40番 ☎4394-9743



クリスマスランチタイムコンサート

フルートとピアノによるコンサートです。珍しいバスフルートの音色もお楽しみいただけます!

日時 12月19日(月) 12:15~13:00

場所 さわやか広場(区役所2階)

曲目 「ひまわり」、「情熱大陸」、「川の流れるように」ほか

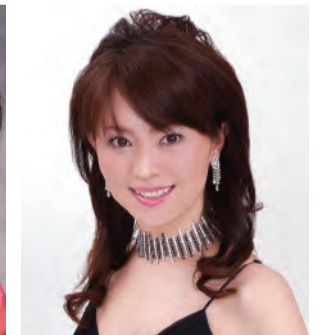
出演者 Charming birds

(高城 克枝(フルート)・滝口 恵(ピアノ))

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策を講じながら実施します。



高城 克枝さん



滝口 恵さん

問合せ 地域協働 4階40番 ☎4394-9942