

## 課題 2 通常記事用 原稿・写真

### 1 各種教室開催のお知らせ

大正区コミュニティセンターでは、気軽に楽しみながら新しいスキルを身につけられる教室をたくさんご用意しています。リラックスした雰囲気の中で、仲間と一緒に学ぶ楽しさを体験してみませんか？料金や定員についての詳細は、お気軽にお問い合わせください。お申し込みは、センター2階の窓口で承っております。

#### 【教室一覧】

教室名	曜日	時間帯
パソコン教室	毎週金曜日	10:00～12:00
書道教室	毎週火曜日と水曜日	9:45～11:45
ヨガ教室	毎週水曜日	10:00～12:00
夜ヨガ教室	毎週水曜日	19:00～20:15
バレエストレッチ教室	毎週木曜日	10:30～11:30
大人の絵画教室	毎週火曜日	13:00～16:00
茶道教室	毎週土曜日	14:00～16:00

【問合せ】 大正区コミュニティセンター

電話番号：06-0000-0000 FAX：06-0000-0000

## 2 クルーズにお得に乗船いただけます！

タグボート大正を発着する「大正探検クルーズ」「ジャズクルーズ」が運航中です！  
毎週金曜日、大正区にお住まいの方とお勤めの方にだけ、クルーズにお得に乗船できるプランをご案内しています。ぜひ、この機会に水都大阪の魅力、川と海に囲まれたまち大正区の魅力を再発見してみましょ♪

### 【クルーズのご案内】

#### ●「大正探検クルーズ」(対象：3月31日までの毎週金曜日の乗合便)

こんな大阪は見たことがない！

講師の軽妙な案内で、水の都、大阪の街を川から探検してみよう！

<料金> 大人：通常3,500円 → 2,000円

#### ●「ジャズクルーズ」(対象：3月31日までの木曜日の乗合便)

船内でジャズの生演奏を聴きながら川の夜景を楽しめる！

水門も通行できる珍しいコースです。

<料金> 大人：通常3,000円 → 1,800円(ドリンクチケット込)



▲運航ダイヤ、  
予約方法などは  
こちらから

※両クルーズとも、乗船当日に受付にて大正区にお住まいであること、又は通勤されていることを証明できるものをご提示ください。



### 【クルーズに関する問合せ】

大正大阪クルーズ株式会社 電話番号 06-0000-0000 (平日 9:00~18:00)

### 【タグボート大正との連携協定に関する問合せ】

地域協働 4階 40番 06-0000-0000

## 3 あなたも始めてみませんか？いきいき百歳体操！

## ●どんな体操なの？

いきいき百歳体操とは、「おもり」を手首や足首につけて、座って行う 30 分程度の運動です。「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて、十段階に調整できます。また、ゆっくりとした動きが基本なので、高齢の方も運動が苦手な方も行うことができます。

## ●どんな効果があるの？

運動を続けることで、筋力がつきます！筋力が付くと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。

## ●今から筋力ってつくの？

90 歳を超えても、筋力・運動能力はあがります！週 2 回程度、百歳体操を継続することで、筋力は維持されると言われています。大切なのは、無理をすることなく続けることです。

## ●どこでやってるの？

大正区では 10 地域 19 拠点 で実施されています。(R6 年 5 月現在) 拠点によっては参加条件があります。見学・参加を希望する方は、大正区保健福祉センターまでお問合せください！

また、①5人以上の仲間、②週1～2回集える場所、③DVDを映せる機械、④安定した椅子(一人掛け用)を用意できる環境があれば、地域で新しくこの活動を始められます。DVDとおもりは貸出でき、保健師もサポートいたしますので、お気軽にご相談ください！



問合せ 保健活動 3 階 32 番 06-0000-0000