

記号の見方: 日 日時・期間 場 会場 対 対象 ¥ 費用 問 問合せ

## 遊びや楽しみがいっぱい★

### ほつとひと息★くつろぎ時間をすごしませんか★

子育て支援サークルへ気軽に遊びにきてね♪

妊婦または未就学児と保護者の皆さん、お待ちしております♪

いろいろなおもちゃがあって、子どもの興味がわかるので、買う時の参考になります! はじめは友達で紹介で来ました。

友達ができ、一緒に公園に行ったりするきっかけになりました! 上の子の時から参加しています。

走り回って動けるスペースがあり、同じくらいの子も同士で遊ぶ機会ができてよかったです♪ 広報紙をみてはじめて参加しました。

子どもをみてもらえるので、少し休める時間ができてありがたいです! 区役所で教えてもらいました。

スタッフさんなど世代の違う人と交流できます! 別の活動の場で聞いてきました。

Instagram フェイスブック

天王寺区まちづくりセンター Instagram・フェイスブック 地域の活動情報など発信中

### 子育て支援サークル

各地域で概ね毎月やります★

天王寺地域 第2水曜日	大江地域 第3水曜日
聖和地域 第2火曜日	五条地域 第1金曜日
桃丘地域 第3金曜日	生魂地域 第4火曜日
桃陽地域 第1火曜日	味原地域 第4木曜日
真田山地域 第2木曜日・第3火曜日	

※上記は定例の予定です。休みの月や、祝日等により変更になる場合があります。今月の予定は3面をご覧ください!

詳しくは掲示板やInstagram・フェイスブックをみて、身近な地域の活動にぜひご参加ください!

### 地域づくりの

## 地域振興町会(町会)参加であなたもパートナーに!

お住まいの地域の町会がわからないなど、町会や地域活動協議会に関する事は市民協働課(地域活動の支援) ☎06-6774-9734までお問い合わせください。

## 天王寺区制100周年 × 2025年大阪・関西万博を盛り上げよう!

# 第49回 天王寺区民まつり

## 10/15(日) 12:00~16:00

場 だいしんスポーツガーデンGOJYO(五条公園グラウンド)(烏ヶ辻2-5)

### おまつりひろば

- こどもみこし ●チアダンス ●幼稚園合唱 ●手話コーラス
- 吹奏楽演奏 ●和太鼓演奏 ●フォークダンス ●民謡総おどり など

### 模擬店・くらしのコーナー

- マイ箸を持参の方は10番テントでゲーム1回無料チャレンジ!
- 給水スポット設置。マイボトル持参でどうぞ。その他飲食等の各種模擬店あり

### 大阪・関西万博テーマソング盆おどり(14:55頃~)

振付を覚えてみんなで踊ろう♪ 振付解説動画はこちら ▶

※雨天の場合は、区民センターで12:00から規模を縮小して行います(前日12:00に発表)。最新情報は区民センターホームページやフェイスブックでご確認ください。

主催/天王寺区民まつり実行委員会、天王寺区役所

問 区民センター(生玉寺町7-57) ☎06-6771-9981

区民センターフェイスブックはこちら ▶

## 令和5年度健康づくりももてん講座

### 参加者大募集!

家族や友人といきいきとした毎日を過ごせるように、生活習慣病や認知症、介護予防について一緒に学びませんか?

日 全6回 10:00~12:00(②のみ14:00~16:00)

- ①10/30(月) 医師・栄養士の話
- ②11/8(水) 椅子で簡単ストレッチ
- ③11/20(月) 歯科衛生士の話
- ④11/27(月) 認知症サポーター養成講座
- ⑤12/4(月) 身体のゆがみチェック
- ⑥12/11(月) 災害対策の話

場 区役所3階 講堂または会議室

対 区内在住の40歳以上の方(本講座を修了したことが無い方)

定 20名程度 申 10/2(月)~電話または窓口 締 10/20(金)

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎06-6774-9968

要予約 先着順 無料

## 地域の保健福祉ふれあい活動(10月実施分)

地域	高齢者食事サービス 要予約	ふれあい喫茶
	対 概ね一人暮らしの高齢者 ¥ 300円程度	対 地域の方などでも ¥ 100円程度
天王寺	13日(金)、27日(金) 11:00~ 天王寺連合会館での配食	休み
大江	10日(火)、23日(月) 11:00~ 大江会館での配食	16日(月) 11:45~13:45 大江会館
聖和	13日(金) 11:30~ 聖和会館での会食	16日(月) 13:30~15:30 聖和会館
五条	12日(木) 11:30~ 五条公園会館での会食	5日(木) 13:00~15:00 五条公園会館
桃丘	27日(金) 10:45~ 桃丘会館での配食	20日(金) 13:30~15:30 桃丘会館
生魂	19日(木) 11:00~ 生魂会館での会食	12日(木) 13:00~15:00 生魂会館
桃陽	5日(木) 11:00~ 桃陽会館での会食	26日(木) 12:00~13:30 桃陽会館
味原	19日(木) 11:00~ ボランティアによる配食 ※一部、味原会館での配食	14日(土) 14:00~16:00 味原会館
真田山	19日(木) 11:00~ 真田山プール会議室での会食	5日(木) 14:00~16:00 清水谷公園会館

※会場の都合により、日時等を変更する場合がありますのでお問い合わせください。

問 区社会福祉協議会事務局 ☎06-6774-3377

## 健康づくりNAVI

### 骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。高齢になるほどかかる人が増え、特に女性は、閉経により、骨を守っていた女性ホルモンが急激に減少するため、患者数が男性の3倍多く、60代では約5人に1人、70代では約3人に1人の女性が骨粗しょう症とされています。高齢の場合、骨折をきっかけに寝たきりの状態になる人が少なくありません。健康寿命を伸ばすために、骨の健康を意識した生活習慣が大切です。

### 毎日コツコツ!骨を強くする生活習慣

**食生活** 乳製品はカルシウムを多く含むので積極的に摂りましょう。ビタミンDや、ビタミンK、たんぱく質の摂取も必要です。

**運動** 刺激が加わるとより強い骨になるので、ウォーキングやジョギングが効果的と言われています。

### 骨粗しょう症検診

大阪市では18歳以上の市民の方を対象に、無料で骨粗しょう症検診を行っています。超音波でかかとの骨量を測定する簡単な検査です。

骨粗しょう症には様々な治療薬があります。気になる方はかかりつけ医に相談してみましょう。 大阪市骨粗しょう症検診 ▶

問 健康相談…保健福祉課(地域保健活動) ☎06-6774-9968  
検診予約…保健福祉課(健康推進) ☎06-6774-9882

# 広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。  
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>