本紙掲載記事・写真・イラストを無断で転載、複写することはご遠慮ください。

記号の見方： 日日時・期間 場場所 対対象 ¥費用 申申込方法 問問合せ ✉メールアドレス

新たな出会い、つながり、楽しみがいっぱい！

来年度もいろいろな活動を予定しています！

つながりひろがる地活協

令和6年度の各地域の活動予定です！ ご参加お待ちしています！
気になる活動は掲示板やフェイスブックでぜひチェックを！

令和6年度地域活動年間カレンダー（予定）

6月～7月
- 桃陽ふれあいまつり 桃陽
- 聖和サマーフェスタ 聖和
- 七夕まつり 桃丘

10月～12月
- 大江ふれあいまつり 大江
- てんてん祭り（秋の大運動会） 天王寺
- 親子ふれあいフェスティバル 五条
- 芝生開放デー 味原
- 真田山カーニバル 真田山
- もちつき大会 天王寺 大江 聖和 五条 桃丘 生魂 桃陽 味原 真田山
- イルミネーション 桃陽

1年を通して
- ふれあい喫茶
- 子育て支援サークル
- 高齢者食事サービス
- 健康体操・百歳体操

など各地域で行います！

防災訓練、歳末夜警などにも取り組みます！

インスタグラム　フェイスブック

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

詳しくは掲示板やインスタグラム・フェイスブックを見て、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分からないなど、町会や地域活動協議会に関することは市民協働課（地域活動の支援）☎06-6774-9734までお問い合わせください。

地域の保健福祉ふれあい活動（3月実施分）

地域	高齢者食事サービス 要予約 対 概ね一人暮らしの高齢者 ¥ 300円程度	ふれあい喫茶 対 地域の方どなたでも ¥ 100円程度
天王寺	8日㈮、22日㈮ 11:00～ 天王寺連合会館での配食	休み
大江	11日㈪、25日㈪ 11:00～ 大江会館での配食	18日㈪ 11:45～13:45 大江会館
聖和	8日㈮ 11:30～ 聖和会館での会食	18日㈪ 13:30～15:30 聖和会館
五条	14日㈭ 11:30～ 五条公園会館での会食	7日㈭ 13:00～15:00 五条公園会館
桃丘	22日㈮ 10:45～ 桃丘会館での配食	15日㈮ 13:30～15:30 桃丘会館
生魂	21日㈭ 11:00～ 生魂会館での会食	14日㈭ 13:00～15:00 生魂会館
桃陽	7日㈭ 11:00～ 桃陽会館での会食	28日㈭ 12:00～13:30 桃陽会館
味原	7日㈭、21日㈭ 11:00～ ボランティアによる配食 ※一部、味原会館での配食	9日㈯ 14:00～16:00 味原会館
真田山	21日㈭ 11:00～ 真田山プール会議室での会食	7日㈭ 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

近鉄バスと天王寺区の共同事業

あべの・上本町シャトルバス

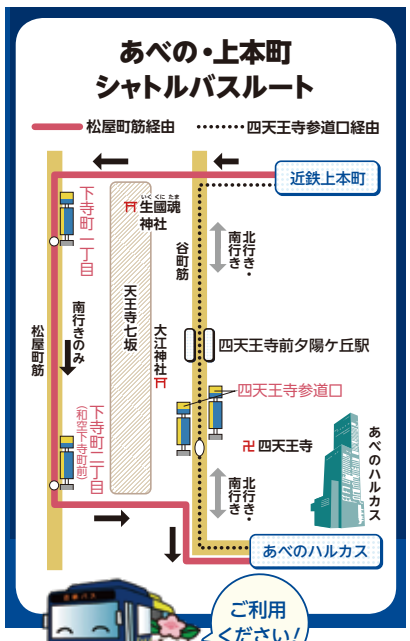
ABENO-UEHOMMACHI Shuttle Bus

松屋町筋経由

全区間均一 120円（大人、小児同額）

バス時刻表 近鉄上本町発 松屋町筋経由 あべのハルカス行き

停留所名	バス発車時刻						
近鉄上本町 発	10:05	11:05	12:05	13:05	14:05	15:05	16:05
下寺町一丁目 ↓	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08	16:08
下寺町二丁目（和空下寺町前） ↓	10:12	11:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12
あべのハルカス 着	10:24	11:24	12:24	13:24	14:24	15:24	16:24



問 近鉄バス布施営業所 ☎06-6781-3231

レッドハリケーンズ大阪公式戦へ大阪市民の皆さんを無料ご招待！

対象試合／JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2023-24 DIVISION2 第10節
レッドハリケーンズ大阪 vs 九州電力キューデンヴォルテクス
席種／B席自由
日 3/31㈰ 14:30キックオフ（12:00開場）
場 ヤンマースタジアム長居（東住吉区長居公園1-1） 対 市内在住・在勤・在学の方
¥ 無料 ※チケット完売次第終了 ※紙チケットの発券は手数料要
申 専用サイトから
問 CLUB RedHurricanes チケット販売事務局
☎050-3354-0314

申込みはこちらから

第106回 健康づくりNAVI

今日から始めようフレイル予防!!

これってフレイル？

フレイルとは、病気ではないが年齢とともに全身の筋力や心身の活力が低下している状態です。握力が落ちた、歩く速度が遅くなった、外出や交流の機会が減った等に当てはまっていませんか？

フレイル予防の必要性

フレイル予防は、いつまでも毎日を元気に送るために大切です。介護が必要となった原因の上位は関節疾患や認知症、脳血管疾患、転倒・骨折であり、フレイルの進行によるものがほとんどです。つまり、フレイル予防を行うことで介護予防にも繋がります。

フレイル予防の6つのポイント

1. **運動** …… 膝の曲げ伸ばしやかかとの上げ下ろしで筋力づくりをする
2. **栄養** …… バランスの良い食事をとり、体重の急な変化がないか確認する
3. **口腔** …… 噛む力が衰えないよう、お口の筋トレと歯のお手入れをする
4. **こころの健康** …… 十分な休養をとる
5. **認知症予防** …… 毎年健診を受診し生活習慣病の予防・治療、外出と交流を積極的に行う
6. **外出と交流** …… 週に1回は家の外に出る

年齢を重ねると筋肉は自然と落ち、40～80歳の40年間で、約30%も低下すると言われています。何歳からでもフレイルを予防し、回復することができるため、今日から少し工夫をしてみましょう！

詳しくはこちら

問 保健福祉課（地域保健活動） ☎06-6774-9968

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/

毎月第4日曜日（今月は3/24に加え3/31も臨時開庁）は9:00～17:30まで区役所を開庁しています。毎週金曜日は19:00まで開庁時間を延長しています。お取り扱いできない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。土・日（第4日曜日除く）・祝日、年末年始（12/29～1/3）は区役所休業日です。 問 企画総務課（庶務） ☎06-6774-9625