

## 鶴見区メサイアコンサート2015

鶴見区民を中心に結成された「鶴見区メサイアを歌う会」が鶴見区メサイアコンサート2015を開催します。当日は、プロ指揮者である高谷光信氏の指揮のもと、このコンサートのために結成された「鶴見区メサイアチェンバーオーケストラ」の音にのせ、素敵な歌声を披露します。ぜひ素敵な歌声を聴きにお越しください。

**日時** 12月13日(日)

開場:14時15分 開演:15時

**場所** 区民センター 大ホール

**料金** 1,000円

**出演者** 指揮・監督 高谷 光信

合唱:鶴見区メサイアを歌う会

管弦楽:鶴見区メサイアチェンバーオーケストラ

ピアノ:金子 葉子、ソプラノ:浦田 恵子、アルト:田中 千佳子、テノール:伊原木 幸馬

**内容** 〈第一部〉 源田 俊一郎 編曲:「ふるさとの四季」

〈第二部〉 オラトリオ「メサイア」よりハレルヤ 他

**その他** チケット購入方法など詳細は下記までお問合せください。

**問合せ** NPO法人大阪鶴見ええまちネットワーク

☎6912-6133 ☎6912-6134

## トワイライトコンサート

無料

鶴見区役所音楽チームによるコンサートです。クラシックやバラードの曲をバイオリン・フルート・ピアノの演奏とボーカルでお楽しみください。



**日時** 11月27日(金) 18時15分～19時

**場所** 区役所1階ロビー

**曲目** 『愛のあいさつ』、『涙そうそう』、『ハナミズキ』等

**問合せ** 魅力創造課(魅力創造) 4階43番

☎6915-9176

## 区民で支えよう認知症講演会

無料

自宅での医療と介護について、みんなで考えてみましょう!

**日時** 11月28日(土) 14時～

**場所** 区民センター 小ホール

**内容** 第1部▶講演「認知症の基礎知識とその予防について」

第2部▶討論会「在宅医療介護について」

**定員** 200名(当日先着順)

**問合せ** 鶴見区医師会 ☎6911-1288



## 親子で楽しむ音楽会

無料

就学前のお子さんとその保護者の皆さんを対象に、親子で気軽に楽しんでいただける音楽会を開催します。親子で歌い、聴き、音楽に触れ、親子で音楽を楽しみましょう。

**日時** 11月29日(日)

13時30分～15時(開場13時)

**場所** 区民センター 大ホール

**出演者** 大阪信愛女学院短期大学「幼児歌遊び研究会」、鶴見区音楽団など

**対象** 区内在住の未就学児とその保護者

**定員** 400名(当日先着順)

**問合せ** NPO法人大阪鶴見ええまちネットワーク

☎6912-6133 ☎6912-6134

## 鶴見区震災訓練

～つるみんピック&安全・安心フェスタ～

無料

鶴見区では、現在333名の区民の皆さんが地域防災リーダーとして登録され、防災に必要な知識や技術の習得に取り組んでいます。この震災訓練「つるみんピック」で日ごろの訓練の成果を競います。

また当日は、地震の揺れが体験できる「起振車」や交通ルールと正しい交通マナーを実践的に学べる「自転車シミュレーター」など防災・防犯、交通安全に役立つさまざまな体験・学習コーナーの出展やひったくり防止カバーの無料取付を先着150名に行います。どなたでも自由に参加いただけますので、この機会にぜひ安全・安心について学んでみましょう。



**日時** 11月29日(日) 10時～13時

**場所** 横堤小学校

**問合せ** 地域活動支援課(地域活動支援) 1階8番

☎6915-9846

## 鶴見区成人の日記念のつどい 代表者募集

「成人の日記念のつどい」で新成人代表として、誓いの言葉・花束贈呈・くす玉開きを行っていただける方を若干名募集します。20歳の記念にぜひご応募ください。

なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

**申込み** 電話(氏名・生年月日・住所・電話番号・希望する役割をお知らせください。)

**締切** 11月13日(金)

**申込問合せ** 鶴見区成人の日記念のつどい実行委員会

事務局(地域活動支援課内) 1階8番

☎6915-9734



## ●鶴見区成人の日記念のつどい

**日時** 平成28年1月11日(月・祝)

10時～12時

**場所** 区民センター 大ホール

**対象** 平成7年4月2日～平成8年4月1日に

生まれた方(12月上旬に案内をお送りする予定です。)\*手話通訳あり



こんにちは、保健師です!

## はじめてみませんか?ウォーキング



ウォーキングは、気軽に始められるおすすめの有酸素運動です。ウォーキングにはさまざまな効果があります。しかし、悪い姿勢で歩いていると、効果がないばかりでなく、痛みやケガの原因になります。歩く時のポイントを参考にしながら、姿勢を意識して歩いてみましょう!

### ウォーキングの効果

- 生活習慣病予防
- 足腰の筋力強化
- 肥満の予防・解消
- 骨の強化
- 脳の活性化
- ストレスの解消 など

### 歩く時のポイント

- あごを軽く引き、背筋を伸ばす
- 視線はまっすぐ、やや遠くを見る感じで
- 肩の力を抜いてリラックス
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振る
- 腰の回転で歩幅を広げる
- つま先で地面をける
- 膝を伸ばしてかかとから着地する

## ウォーキング講座

無料

これからウォーキングを始めたい方、始めているけれど効果的なウォーキング方法について知りたい方など一緒に学びませんか?

**日時** 11月25日(水) 14時～15時30分(開場13時45分) **場所** 区民センター 大ホール

**内容** 健康運動指導士によるウォーキングの基礎についての講話と実技 **対象** 区内在住の方

**定員** 100名(先着順) **持ち物** 筆記用具、飲み物、タオル※動きやすい服装と靴でお越しください。

**申込み** 11月18日(水)までに、電話にて下記までお申し込みください。

**申込問合せ** 保健福祉課(保健活動) 1階11番 ☎6915-9968