

参加してみませんか？

講座・催し



ふたごみつごの交流会

無料

ふたごちゃん、みつごちゃんの出産・育児についての情報交換交流会。何度でもご参加いただけます。



日時 9月16日(水)・11月18日(水)
10時～11時30分

場所 区役所 3階 つるみつこルーム

対象 0～3歳までのふたごちゃん・みつごちゃんとその保護者／ふたごちゃん・みつごちゃんをご出産予定のプレママ、そのご家族

申込方法 電話・窓口

締切 9月14日(月)

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968

健康体操 体を動かして介護予防

無料

腰痛などにお悩みの方のための簡単な体操です。楽しく身体を動かしましょう。



日時 9月17日(木)
13時30分～15時30分

場所 区役所 4階 403・404会議室

講師 谷山 裕子 氏(健康運動実践指導者)

定員 30名(先着順)

申込方法 電話・窓口

募集期間 9月7日(月)～14日(月)

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968

健康講座「保健栄養コース」
受講者募集

無料



令和2年度食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座を開講します。食生活を中心に「健康づくり」について、総合的に学べる講座です。

食育やメタボリックシンドローム対策、地域の健康づくりなどに関心のある方、一緒に学んでみませんか。講座修了後、食生活改善のリーダーとして活躍できる方、歓迎します。

日時
●10月 16日(金)・22日(木)・27日(火)・29日(木)
●11月 4日(水)・6日(金)・10日(火)・12日(木)・19日(木)
●時間 9時30分～12時

場所 区役所 2階 集団検診室・栄養室 他

対象 区内在住の方 **定員** 15名(先着順)

申込方法 電話・FAX・窓口
※講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号をお知らせください。

締切 9月30日(水)

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番
☎6915-9882 ☎6913-6235

イオンモール鶴見緑地で乳がん検診(マンモグラフィ検査)
骨粗しょう症検診を実施します

要予約

◆乳がん検診

日程 10月18日(日) ①9時30分～12時30分
②13時30分～16時30分

場所 イオンモール鶴見緑地 1階 グリーンコート

対象 市内在住の40歳以上の女性(前年度未受診の方)

定員 各15名(先着順) **費用** 1,500円

※記載の時間帯は実施時間帯で、受付時間とは異なります。※食育情報展示もあります。
※勤務先等で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。

申込問合 9月1日(火)から「大阪市がん検診専用電話」で予約受付を行います。完全予約制となっていますので、受診希望の方は電話(受付時間9時～17時)もしくはFAXでお早めにお申し込みください。
大阪市がん検診専用電話 ☎6208-8250 FAX 6202-6967

◆骨粗しょう症検診

日程 10月20日(火) 13時～16時

場所 イオンモール鶴見緑地 1階 グリーンコート

対象 18歳以上の大阪市民の方(今年度未受診の方、ただし骨に関する投薬、通院中の方は除く)

定員 30名(先着順) **費用** 無料

咲くやこの花館

申込問合 咲くやこの花館
☎6912-0055 FAX 6913-8711

開館時間 10時～17時 **休館日** 月曜日(休日の場合はその翌平日)

昆虫教室

「どこが違う?カブトムシとクワガタの生き方」



昆虫博士(久留飛先生)による「昆虫講座」&「手作り昆虫工作」と当館スタッフによる野外観察も行います。

日時 9月20日(日) ①10時30分～12時
②14時～15時30分

場所 2階 フローラルサロン

講師 久留飛 克明 氏
(元箕面昆虫館館長)

対象 小学生以上(1人で参加可能なお子様に限ります)
※詳細は当館ホームページをご覧ください。

定員 各25名(先着順)

申込方法 電話



鶴見区民バドミントン大会(団体戦)

12チームの団体戦です。
※お一人でも参加できます。

日時 9月27日(日)
9時30分～18時頃
(9時～受付)

場所 鶴見スポーツセンター(鶴見緑地内)

対象 区内在住・在勤者
または鶴見区バドミントン連盟会員(中高大学生を除く)

定員 96名(先着順)

費用 1,000円／1名
※当日に徴収します。
※市外の方も連盟に登録することで参加できます。
(登録費+参加費=2,000円)。

申込方法 FAX・メール
9月1日(火)午前9時受付開始
FAX又はメールで申込書を送信してください。
申込みをもって参加確定とします。
※大会7日前まで参加者の変更(代役)ができます。
申込書は、連盟ホームページからダウンロード
又は区役所1階行政情報コーナーにあります。

申込問合 鶴見区バドミントン連盟事務局
✉tsurumikubadrenmei@gmail.com
FAX 050-3488-1545



鶴見緑地情報

申込問合 鶴見緑地パークセンター
☎6911-8787



鶴見緑地コスプレDay

不申込

鶴見緑地でコスプレを楽しみたい人のためのマナー講習会を開催。講習会終了後に受講者が参加できるコスプレDayを開催します。



※講習会は随時開催
※カメラ登録はコスプレイヤー同伴でお申込みください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、特別ルールを設けています。詳しくはホームページをご覧ください。

日時 10月3日(土)・4日(日)
10時～17時(受付は15時30分まで)

※雨天決行

場所 山のエリア 政府苑跡

費用 500円(更衣室・クローク利用費、保険料含む)

つるみ緑地球技場

問合 鶴見緑地球技場
☎6915-4712 FAX 6915-4715

人工芝スタジアムで楽しむ♪
サンセットヨガ

13,280㎡の広大な人工芝スタジアムで屋外ヨガを開催します。秋空の下でヨガを楽しみ、心身リフレッシュしませんか？

日時 9月22日(火・祝) 17時30分～18時45分
※雨天中止(中止の場合は当日13時に鶴見緑地球技場ホームページでお知らせします)

場所 鶴見緑地球技場(人工芝)

講師 高橋 裕子 氏

対象 中学生以上
(小学生以下の同伴参加もご遠慮ください)

定員 100名(先着順)

費用 1人 800円(税込)
★参加者全員にミネラルウォーター500ml
1本プレゼント!

持物 汗拭きタオル／ヨガマット・バスタオル・レジャーシート等の敷物(必須)をご持参ください。
※動きやすい服装でご参加ください。

申込方法 電話

English リトミック親子体操

楽しく音楽に合わせて体を動かしながら英語に親しむことで、お子様の身体的・知的・感覚的といったさまざまな潜在能力を養います。

日時 毎週火曜日 16時～16時45分

場所 会議室

講師 増田 あや 氏 **対象** 1歳～小学2年生

定員 5組(1家族1組／先着順)

費用 1回 1,200円／月謝 4,800円(月4回)
※いずれも税込

申込方法 電話