

参加してみませんか？

講座・催し

酒害教室

申込不要 無料

飲酒問題についての正しい知識と理解を深めませんか？ 飲酒問題を抱え回復をめざしている方、家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでも参加できます。

日時 10月14日(水) 14時～16時

場所 区役所 2階 集団検診室

内容 アルコール専門病院の相談員によるミニ講座・当事者体験談等

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎6915-9968

地域生活向上教室
(ほっこり・ほのぼの)

無料

仲間と一緒にほっこりとした時間を過ごしてみませんか？ 午前の教室なので生活リズムも整いますよ。

日時 10月15日(木)・11月5日(木) 9時30分～11時30分 ※両日とも同じ内容です

場所 区役所 2階 集団検診室

内容 ミーティング・軽い運動・認知機能リハビリテーション等

対象 統合失調症を中心とする精神障がいのある方

申込 主治医の意見書が必要です。初めて参加される方は必ず事前にお電話ください。

申込方法 電話

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎6915-9968

家族教室

無料

ご家族が、病気についての正しい知識を学び、本人への接し方を考えてみませんか？

日時 10月21日(水) 13時30分～15時30分

場所 区役所 2階 集団検診室

内容 精神科医師による講話「こころの病気を理解しよう(統合失調症の治療について)」・家族交流会・問題解決技法を用いたグループセッション

対象 統合失調症と診断された方のご家族

申込 初めて参加される方は必ず事前にお電話ください。

申込方法 電話

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎6915-9968

鶴見工場オープンデーを
ヴァーチャルで

普段は見ることのできないごみ処理の様子や、ごみ焼却熱を利用して発電している様子などヴァーチャルでいつでもご覧いただけます。

鶴見区住みます芸人「ポップマン」が出演しています。ぜひお家や学校でお楽しみください。

問合 大阪広域環境施設組合 鶴見工場 ☎6912-4700 FAX 6913-5297

詳しくはこちら→

鶴見緑地でレッツ・ウォーキング! 効果的に歩いて健康度アップ

無料

ウォーキングは誰でも、どこでも、いつでも始められる有酸素運動です。血圧の低下、コレステロールの減少に効果があり、生活習慣病予防・ダイエット・筋力向上・ストレス解消など様々な効果があります。ウォーキングの効果的で正しい方法を学び、緑地公園を楽しく一緒に歩きましょう。

参加者全員につるりっぶの缶バッジをプレゼント!!

日時 1回目…11月4日(水) / 2回目…11月11日(水) 各日10時～12時(開場9時45分)

※当日、体調の優れない方はご参加をお控えください。 ※雨天時はハナミズキホール内で講義と実技を行います。 ※当日午前7時の時点で、大阪市に暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合、事業は中止いたします。

場所 鶴見緑地ハナミズキホール ※鶴見緑地公園内を30分程度ウォーキング

講師 亀井 堅次 氏(健康運動指導士)

対象 2回とも参加可能な区内在住の方

持物 筆記用具、飲み物、タオル、レジャーシート(必要な方) ※マスク着用のうえ、動きやすい服装と靴でお越しください。

定員 50名(先着順)

申込方法 電話・窓口

締切 10月29日(木)

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎6915-9968

鶴見区は大阪市平均に比べて40～69歳の女性の肥満者(BMI25以上)の割合が高くなっています。ウォーキングで肥満予防・解消しませんか？

鶴見緑地情報

申込 鶴見緑地パークセンター ☎6911-8787

問合

アウトドアフィットネス鶴見緑地

要予約

解放感ある自然の中でヨガやノルディックウォーキングを楽しみませんか。プログラムの詳細、ご予約はWEBからご確認をお願いします。

対象 18歳以上(高校生不可)

講師 Ai(アイ)氏

費用 1回 1,000円 / 月会費 3,800円(税別)

※レンタルマット(300円)・レンタルポール(無料)もご用意しています。

※電子マネーのみ、現金はご利用いただけません。

鶴見緑地コスプレDay(つるコス)

不要申込

鶴見緑地でコスプレを楽しむ人のための講習会を実施。また講習会受講者が参加できるコスプレDayを開催します。

日時 10月31日(土) 10時～17時(受付15時30分まで) 11月1日(日) 10時～16時(受付14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・クローク利用料、保険料含む)

※講習会は随時開催。

※カメラ撮影の登録はコスプレイヤー同伴でお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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。

咲くやこの花館

申込 咲くやこの花館 ☎6912-0055 FAX 6913-8711

問合

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)

無料 別途入館料

一部有料

秋のばら祭

パステル調の優しい花色に上品な香りばらの饗宴。関西ばら会によるバリエーションに富んだばらの展示品評会も開催。ワークショップでは、ばらのアクセサリや石けん作りに、ばら苗の販売も。見て、香って、体験しての、ばら尽くしの展示会です。

開催期間 10月30日(金)～11月1日(日) ※10月30日(金)のみ13時～展示

場所 1階 フラワーホール

富貴蘭美術品大会

日本の自然が育んだフウラン。暖地の樹木に着生するランで、稀に斑入り葉、変わり葉などが見られ、江戸時代中期に将軍や大名が愛好し、以降「富貴蘭」と呼ばれています。葉の形や模様、根の色などさまざまな“芸”が鑑賞ポイントとなっています。

★販売会や相談コーナーも開催!

日時 10月31日(土)～11月1日(日)

場所 2階 展示室