

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朝ヨガ

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?

★参加者全員にミネラルウォーター500mlを1本プレゼント!

日時 10月4日(日) 9時～10時15分
※雨天中止(中止の場合は鶴見緑地球技場ホームページで前日18時に告知します)

場所 鶴見緑地球技場(人工芝)

講師 奥村 智代 氏

定員 100名(先着順)

対象 中学生以上
(小学生以下のお子さんは同伴のみ可)

費用 1人800円(税込)

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)
※動きやすい服装でご参加ください。

申込方法 電話

スマイル美 BODY エクササイズ

ヨガやピラティスの要素、リズムエクササイズ、さらに骨盤や背骨の調整など、誰にでもできるけれど、なかなか一人ではチャレンジできないエクササイズやケアをグループレッスンで行いましょう。

日時 毎週木曜日 10時～11時15分

場所 会議室

講師 広江 美規子 氏

対象 女性

定員 8名(先着順)

費用 1回券 1,300円／月謝(月4回)4,400円
1クール(3か月12回)11,000円 ※いずれも税込

申込方法 電話・FAX

機能改善スマイル体操 ～健康寿命を延ばして生き活きと過ごそう～

マットを使った体操で、動きにくくなったカラダをしなやかなカラダに導きます。膝・肩・腰の痛みや頭痛・めまいの改善も期待できます。

日時 毎週木曜日 11時30分～12時15分

場所 会議室

講師 広江 美規子 氏

対象 60歳以上の男女

定員 8名(先着順)

費用 1回券 800円／月謝(月4回)3,000円
1クール(3か月12回)8,000円 ※いずれも税込

申込方法 電話・FAX

子育て支援担当では オンライン相談を行っています



「顔を見て直接相談したいけれど、区役所まで行くのはちょっと…」と思われる方、ぜひご利用ください。

日時 毎週木曜日 11時から(最大30分)

申込方法 メール・電話(先着1名)

相談内容

- ①子育て相談(3歳児健診以降のお子さん) ②子ども子育てサポーターによる保育所の入所説明
③ひとり親サポーターによる就労相談等 ④児童扶養手当の新規申請にかかる事前相談

※固定回線または携帯電話回線のインターネット接続環境、カメラ搭載のパソコンまたはタブレット、携帯電話をご準備いただく必要があります。
※データ通信にかかる通信料はご負担いただきます。
※Microsoft Teamsを使用していますので、携帯電話回線やパソコンをご利用の場合は、アプリのダウンロードなどが必要です。

問合 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎6915-9107

詳しくは、
鶴見区役所
ホームページを
ご覧ください。



「大阪市一斉清掃“グリーンUP”作戦」 参加者募集



無料

美しいまちづくりのため、公共スペース(道路や公園、駅前広場など)の清掃活動に参加してみませんか?

期間 12月1日(火)～21日(月)
の期間からご自由に設定してください。

申込方法 FAX・持参・送付

区役所や城北環境事業センターなどで配付中の募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入して提出してください。
お近くにチラシの設置場所がない方はご連絡ください。

場所 公共スペースから参加者が清掃場所を選択して実施してください。

対象 どなたでも参加可能
(個人・グループ・団体)

締切 10月30日(金)

申込・問合 環境局城北環境事業センター 普及啓発担当 ☎538-0037 鶴見区焼野2-11-1
☎6913-3960 FAX 6913-3674 ※問合せ可能日時…月～土曜日(祝日を含む) 8時30分～17時



区役所実施の各種健診・検査・予防接種のお知らせ

予約・問合 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎6915-9882



	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約要	胃がん検診★ エックス線	500円	令和3年1月20日(水)・2月13日(土) 9時30分～10時30分	40歳以上の方
	乳がん検診★ マンモグラフィ検査	1,500円	令和3年1月11日(月・祝)・2月4日(木) 9時30分～10時50分	40歳以上の女性で隔年受診 (昭和・大正奇数年生まれ)
予約不要	特定健診	無料	10月15日(木)・11月7日(土) 令和3年1月11日(月・祝) 9時30分～11時	大阪市国民健康保険または 後期高齢者医療制度に加入の方
	歯科健康相談	無料	10月15日(木)・12月23日(水) 令和3年1月20日(水) 9時30分～11時	市民の方
	結核健診 (エックス線)	無料	10月6日(火)・11月5日(木) 10時～11時	15歳以上の方
	BCG予防接種	無料	10月28日(水)・11月25日(水) 13時30分～15時 ※13時より番号札をお渡しします。	(標準接種期間) 生後5～8か月未満の方 (1歳の誕生日の前日まで接種可)

★印のものは、勤務先等で同程度の検診を受診できる方等は対象外となります。

気軽にバーベキューを楽しみませんか?

大阪市立信太山青少年野外活動センターのキャンプ場に新しく「BBQ village Shino-dayama」がオープンしました。必要な道具はすべてご用意します。グリルの準備や炭の火おこし、面倒な片付けもスタッフにお任せください。

日時 土曜・日曜・祝日 9時30分～16時30分(雨天も開催)

場所 大阪市立信太山青少年野外活動センター・キャンプ場(和泉市伯太町3-12-86)

定員 10組(80名)※先着順 申込方法 前日の17時までに電話

料金 基本料金3,000円(グリルセット付き)＋
18歳以上…1人1,200円／4歳～18歳未満…1人600円※4歳未満は無料

問合 大阪市立信太山青少年野外活動センター ☎0725-41-2921FAX 0725-41-2963

