

鶴見緑地プール

鶴見区緑地公園1-37
問合 ☎06-6915-4721
FAX 06-6915-4725



夏の短期水泳教室

短期集中レッスンで、泳力UPを一緒にめざしましょう。初めて水泳を習うお子さまにもオススメです。

日時 **[A]7月5日(水)~7日(金)**
[B]7月12日(水)~14日(金)
[各3日間]
各日15時30分~/16時30分~/17時30分~

※[A][B]どちらかの日程を選んでください
※レッスンは3日間同じ時間帯で参加してください

対象 3歳~小学4年生

持物 水着・水泳キャップ・タオル
※ゴーグルは必要な方のみ

費用 4,500円(3回)

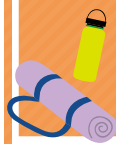
定員 各時間10名(先着順)

申込 電話・来館



鶴見スポーツセンター

鶴見区緑地公園2-163
問合 ☎06-6915-2567
FAX 06-6915-2618



ミズノスポーツ塾

- 鉄棒や跳び箱など運動の基礎ができる
- 授業ではできないスポーツを体験することで得意競技の発見ができる
- さまざまなスポーツや体を使うことで運動神経の向上や、体力づくりができる

日時 毎週(木) 16時~17時10分

場所 鶴見スポーツセンター

講師 田村 優実 氏

対象 年長~小学4年生

定員 20名(先着順)

費用 月額6,000円(税込)
※無料体験あり

申込 電話・ホームページ・来館



65歳以上の方必見!
介護予防ポイント事業で
社会参加・健康づくりしてみませんか?

無料

大阪市では、高齢者ご自身の介護予防、生きがいづくりなどを目的とした『介護予防ポイント事業』を実施しています。介護保険施設や保育所等で、対象となる活動(ゲームの対戦相手や植木の手入れなど)を行うと、活動実績に応じてポイントが貯まり、貯めたポイントは換金できます。活動をはじめするには、まず「登録時研修」を受講してください。

研修日時 7月6日(木) 14時~16時

場所 鶴見区社会福祉協議会 3階301

(大阪市鶴見区諸口5丁目浜6-12)
※登録時研修は他の日程でも順次開催します
※詳細はお問い合わせください

対象 市内在住の65歳以上の方 定員 20名

申込 電話・ファックス・郵送・メール
※住所・氏名・年齢・電話番号と希望する研修の開催日をお伝えください

問合 大阪市社会福祉協議会
申込 介護予防ポイント事業担当
☎06-6765-5610 FAX06-6765-3512

夏休み おやこSPECIAL EVENTS
~みんなで楽しもう~

無料

期間 8月23日(水) 10時30分~12時 ※入場受付 10時~10時30分

場所 つるみ日建ホール(鶴見区民センター大ホール)

内容 ①投げ方教室 ~ブーメラン・エックスジャイロを作って飛ばして遊ぼう~
こどもの投げる力の低下が問題視される今、親子で遊びを通して投げ方の基礎について体験します。

講師 大阪信愛学院大学 准教授 大森 宏一 氏

②1万個の紙コップで遊ぼう ~どんなことができるかな~
床一面にたくさんの紙コップを用意しています。

講師 大阪信愛学院大学 助教 東本 康栄 氏

③出張「まちの保健室」
大人(保護者)を対象に血圧・血管年齢等を測定します。

④まちの支えあい活動「あいまち」の事業説明
※時間内に①~④のすべてを体験できます



▲イベントの詳細
や申込フォーム
はこちらから



対象 4歳以上の未就学児~小学1、2年生とその保護者

定員 50組(先着順)

申込 電話・申込フォーム

問合 鶴見区社会福祉協議会 ☎06-6913-7070

締切 8月10日(木)

主催 鶴見区社会福祉協議会

協力 大阪信愛学院大学

「まちの保健室」を
開催します

無料

申込不要

大阪信愛学院大学「まちの保健室」で気軽に健康相談を受けてみませんか。

場所 ①大阪信愛学院大学
(城東区古市2-7-30)
②イオンモール鶴見緑地
(2階ベルーナ前)

日時 ①8月1日(火)
10月3日(火)
12月5日(火)
令和6年2月6日(火)
各日10時~12時

※各回10時30分から健康関連ミニ講座も開催。

②9月5日(火)
令和6年3月5日(火)
各日10時~12時

実施内容 血管年齢・骨密度・
身長・体重・血圧測定

問合 大阪信愛学院大学 担当:阪上
☎06-6939-4391



バランスよく食べよう!

食育レシピ

カラフルサラダ (1人分あたり72kcal 食塩0.3g)
野菜を切って・ゆでて・盛り付けるだけの簡単レシピです。

材料(2人分)

じゃがいも	50g	マヨネーズ	大さじ1(12g)
ブロッコリー	30g	トマトケチャップ	大さじ1/2(8g)
アスパラガス	20g	酢	大さじ1/4(4g)
トマト	50g	こしょう	少量

色とり豊かな野菜は、
見た目にも華やかで
食欲がでますね。



作り方

- ① じゃがいもは皮をむき一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。アスパラガスはピーラーで皮をむき、3cm幅でななめに切る。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも、ブロッコリー、アスパラガスをゆでる。
- ③ マヨネーズ、トマトケチャップ、酢、こしょうを混ぜる。
- ④ 器に②の野菜・トマトを盛り付け、③のドレッシングをかける。

[レシピ提供]食生活改善推進員協議会
[撮影協力]鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田北校区 山本さん(左)・高瀬さん(右)

さまざまなレシピ集は
こちらから▶



問合 保健福祉課(健康づくり) 1階11番 ☎06-6915-9882