

トピックス

「お腹すっきり★健康教室」 3か月間で-3kg

「20代の頃の体型に戻りたい」「痩せた方がいいとわかっているけど、なかなか痩せれない」という方にピッタリの教室です!健康的なダイエットの秘訣をお伝えします。

回数	日時 (全5回コース)	内容
1回目	6月13日(金) 14:00~16:00	●講話「肥満って病気なん? 医師が伝えるダイエットのお得」 ●身体計測 ●グループワーク
2回目	6月20日(金) 14:00~16:00	●実技「今日から実践! 生活に取り入れられる運動」 ●個別相談
3回目	6月27日(金) 14:00~16:00	●講話「美味しく食べながらやせる秘訣!」 ●個別食生活相談 ●グループワーク
4回目	7月18日(金) 14:00~16:00	●身体計測 ●実技「私のお茶碗サイズと お味噌汁の塩分を調べる」 ●グループワーク ●個別相談
5回目	9月5日(金) 14:00~16:00	●身体計測 ●実技「ステップアップ! 生活に取り入れられる運動」 ●グループワーク ●修了式

対象 40歳以上75歳未満の区民で、以下(1)(2)いずれかに当てはまる方
(1)腹囲男性85cm以上・女性90cm以上
(2)やや肥満(おおむねBMI 23以上)

定員 15組(申込先着順)

場所 淀川区保健福祉センター
集団検診室(淀川区役所2階)

申込開始 5月8日(木) 9:00から

申込問合せ 保健福祉課(健康相談)2階21番
☎6308-9968



美ママ健康教室

子育てや家事で毎日忙しいお母さん、ご自身の健康をゆくり見つめなおしてみませんか?ママ友と一緒に、健康ライフをめざしましょう!

回数	日時	内容(2日間コース)
1日目	5月29日(木) 13:30~15:00	●親子ピクス(実技) ●子育て世代の健康づくり(講話)
2日目	6月30日(月) 13:30~15:00	●ママと家族のための食生活(講話) ●食生活チェック(個別相談) ●交流会

定員 20組(申込先着順) **場所** 淀川区保健福祉センター
集団検診室(淀川区役所2階) **対象** 平成25年6月1日生~
11月15日生のお子さんとお母さん(2日目はお母さんのみ
参加も可) **申込方法** 5月7日(水)9:00から電話で
申込問合せ 保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968

夏、さきどり!? 小中学生むけプール無料利用、始まるよ!

5月10日から 淀川屋内プールの利用料が無料に!

ただいま受付中。詳しくは淀川区ホームページへ!

5月30日・31日 無料水泳教室も!

対象 無料利用登録済の区内小中学生 **時期** 5月30日
(金)・31日(土)(2日間連続) **コース・時間帯** 両日とも①小学1
~2年生16:00~17:00/②小学3~4年生17:00~18:00/
③小学5~中学生18:00~19:00 **定員** 各コース40名
申込 往復ハガキに「希望コース・無料利用登録番号・子ども
の名前・住所・学校名・学年・運動における制限事項(ある
場合のみ)」を明記のうえ、淀川屋内プール(下記)まで送付。
5月15日(木)必着。※申込多数の場合は抽選、定員に満たない
場合は締切以降先着順受付 **申込問合せ** 淀川屋内プール
〒532-0023 淀川区十三東2-3-1 ☎6885-1711 **受付時間** 平
日9:00~21:00、土9:00~20:15、日祝9:00~18:45(木曜は休館)

4月1日(火)から淀川区福祉バス「夢ちゃん号」を運行しています。

運行期間 平成26年4月1日~平成27年3月31日(土・日・祝日・年末年始を除く) **利用できる方** ●満70歳以上の方 ●障害者手帳等をお持ちの方など、市営交通を利用する際に割引等を受けることが可能な方 ●妊産婦の方 ●乳幼児(満4歳未満)連れの保護者の方(乳幼児と同時に乗車するときのみ利用可) ●同乗する介助人、付添人(1名まで)

運賃及び利用方法 無料。乗車時に利用者としての条件を示す各種手帳・証書等の証明書を乗務員に提示

※運行ルート・時刻表は、これまでの乗合タクシーと同様です。 ※バスの乗降場所は、これまでの停留所の付近になります。(多少前後します)



主な乗降場所	目印	第1便	第2便	第3便	第4便	第5便	第6便	第7便
2 淀川区役所	区役所玄関 電話BOX前	8:37	9:47	10:57	12:07	13:25	14:35	15:45
13 十三市民病院	市民病院玄関	8:56	10:06	11:16	12:30	13:44	14:54	16:04
19 加島南団地	旧バス停付近	9:04	10:14	11:24	12:38	13:52	15:02	16:12
21 加島駅前	旧バス停手前	9:10	10:20	11:32	12:44	13:58	15:08	16:18
31 十三市民病院	市民病院玄関	9:34	10:44	11:54	13:12	14:22	15:32	16:42
35 野中南二丁目(南行)	旧バス停手前	9:39	10:49	11:59	13:17	14:28	15:37	16:47
37 十三	旧バス停先	9:43	10:53	12:03	13:21	14:31	15:41	16:51

区役所、区民センター、十三市民病院等で路線図と時刻表等を記載したご案内を配付しています。また、運行内容の詳細については、区ホームページや市の広報板等に掲示しています。

問合せ 政策企画課5階51番 ☎6308-9405



フェイスブックで発信中~!!
各種イベントやタイムリーな地域情報を写真とともにお届けしています。季節ごとに変わる夢ちゃん壁紙も「いいね!」



ツイッターでつぶやいています!!
イベントや地域情報、そして防犯・防災・緊急情報、何かあったらすぐにつぶやきます! つぶやきすぎがたまに傷(>_<)

