

トピックス

区民センターでものづくり体験!

よどがわフェスティバル2014

参加無料
申込不要

小学生の皆さん、夏休みの宿題は進んでいますか?! 淀川区には、たくさんの工場やものづくりの学校があります。

そこで働く人達や、勉強をしているお兄さんお姉さんと一緒に、いろいろな「作品」を作ってみませんか?

開催日時 8月24日(日) 11:00~15:30

開催場所 淀川区民センター ホール及び会議室

参加費 無料(一部材料費が必要なものもあります)

事前申込 不要

開催内容 金属加工アクセサリー作り、ネジで作るロボット「ネジロボ」、歯科材料で作る「指ペン」、科学教室、エコ工作などなど

主催 (一財)大阪市コミュニティ協会淀川区支部協議会・淀川区役所

協力 淀川工業会、大阪市立東淀工業高校、大阪ハイテクノロジー専門学校、新大阪歯科技工士専門学校、酒井硝子(株)、塩野香料(株)、(株)エイトテック、(株)古川工業所、(有)ケイ・エフ (順不同)

問合せ 市民協働課 4階41番 ☎6308-9408



ネジロボ作り
ネジネジへんしん!!



指ペン作り
キミのゆびがペンになる!!



ガラスアート
ガラスにお絵かきよ



香りのコーナー
いろいろな香りを当ててみよう!

秋にむけて身体にいいこと始めてみませんか!!

夏休み「健康&食育フェスタ」楽しく健康・おいしく食育! 予約不要・無料

日時 8月22日(金) 11:00~15:00(最終受付14:30) **場所** 淀川区役所1階区民ギャラリー・2階検診スペース

内容 おやこで作ろうおやつクッキング、血管年齢測定、お疲れ度チェック、健康セミナー、ミニボウリングほか、楽しくするための内容もりだくさん! パネル展: 8月20日(水)~9月2日(火)に区役所1階区民ギャラリーで開催。

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 2階22番 ☎6308-9882

スタンプラリー
へのご参加で
【粗品進呈】
先着200名様

健康づくり連続講座〈2コース〉のご案内 無料

コース1 健康美エイジング講座《全8回》

こころもカラダもイキイキと若さを保つための秘訣を楽しく学んでみませんか?

日程 9/4・9/17・9/30・10/10・10/29・11/7・11/19・12/3の全8回

主な内容 健康ウォーキング、音楽療法でこころもすっきり、認知症の予防、調理実習、歯の健康、こころの健康づくり、百歳体操ほか

時間 14:00~16:00 **場所** 淀川区役所2階 集団検診室

対象 区内在住で6回以上出席できる方

定員 30名(申込先着順) **申込** 8月5日(火)9:00から電話で

問合せ 保健福祉課(健康相談) 2階21番 ☎6308-9968



コース2 健康講座保健栄養コース《全9回》

健康なカラダの基本は食事です。これからの自分のために今一度食生活を見直してみませんか?

日程 9/5・9/19・9/26・10/3・10/10・10/17・10/24・11/7・11/21の全9回

主な内容 カロリー計算、栄養バランスのとれた献立づくり、生活習慣病を予防する食事、カロリーを抑えた料理実習、家庭でできる運動ほか

時間 9:30~12:00 **場所** 淀川区役所2階 集団検診室

対象 区内在住で6回以上出席できる方

定員 30名(申込先着順) **申込** 8月5日(火)9:00から電話で

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 2階22番 ☎6308-9882



3か月で-3kg 「お腹すっきり★健康教室」 無料

やせたいけど、自分一人ではなかなかダイエットが続かないなあ...というあなたに朗報!

区役所の保健師・管理栄養士が3か月あなたのダイエットを応援します。

日程 9/10・9/17・10/8・11/12・12/17の全5回 **時間** いずれも9:30~11:30 **場所** 淀川区役所2階 集団検診室

主な内容 医師・管理栄養士の話、インストラクターによる運動指導、保健師によるダイエットサポートほか

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) BMI25以上 [BMI計算方法: BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)]

定員 15名(申込先着順) **申込** 8月6日(水) 9:00から電話で

問合せ 保健福祉課(健康相談) 2階21番 ☎6308-9968



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、そして防災・防犯・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(>_<)

