デトピックス

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、エコエ作などなど

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



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、楽しくてためになる内容もりだくさん! 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 面6308-9882



┈┈┈健康づくり連続講座〈2コース〉のご案内 無料

7-21

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 面6308-9968

7-72

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

力ロリー計算、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 面6308-9882

3か月で−3㎏「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ぁ…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

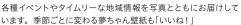
(1) 腹囲男性85cm以上、女性90cm以上(2) BMI25以上[BMI計算方法: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

定員 15名(申込先着順) 申込 8月6日(水) 9:00から電話で













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(>_<)