



健康づくりひろげる講座

予約要 無料

人生100年時代。これからも、いきいきと笑顔で過ごしませんか? 生活習慣病予防・介護予防を楽しく学んで、毎日の暮らしで実践していきましょう! 男女問わず参加大歓迎。講座修了者には、修了証を授与!さらに淀川区健康づくり推進協議会(ほほえみ会)への入会資格が得られます。



第1回	11月 6日(金)	開講式 医師「学ぼう! 介護予防」 淀川区健康づくり推進協議会(ほほえみ会)紹介
第2回	11月13日(金)	健康運動指導士「自分の癖や歪みをチェックして、身体を整えましょう!」 栄養士「食べて元気! 今日からできる食生活」
第3回	11月20日(金)	歯科衛生士「知っていますか? お口の健康」 淀川区健康づくり推進協議会(ほほえみ会)「いきいき百歳体操」
第4回	11月27日(金)	NPO法人日本ミュージック・ケア協会認定指導者 「ミュージック・ケアで心も体もイキイキと♪」
第5回	12月18日(金)	保健師「そなえて安心! 健康と防災」 閉講式

時間 13:30~15:30

場所 区役所2階 集団検診室

対象 区内在住で4回以上出席できる方

定員 20名(先着順)

申込 10月6日(火) 9:00から 電話または来所にて

問合せ 保健福祉課(健康相談) 2階21番 ☎06-6308-9968

淀川区健康づくり推進協議会(ほほえみ会)

自分の健康は自分で守りいきいきと暮らしていくこと、会員相互の親睦を図ることを目的に淀川区で自主的に活動されているグループです! 研修会の開催や歩育、百歳体操などを行っています。昭和61年に発足し今年で40年目を迎えました!

第45回 こども文化のまつり

無料

小中学生によるダンスや楽器演奏などのステージ発表、書道や絵画の作品展示を行います。野中南公園では、模擬店や体を動かす遊びなど、子どもたちが楽しめるコーナーもあるよ! みんな遊びにきてね!

日時 11月3日(火・祝) 11:00~16:00(雨天決行)

場所 区民センター、野中南公園

募集内容 ●ステージ出演者募集

区内在住の小中学生で5名以上のグループ若干。1組10分間まで。申込多数の場合は抽選。有料教室主宰のグループの参加はお断りします。

●展示作品募集

区内在住の小中学生の作品若干数

申込 10月15日(木)までに
お住まいの地域の
子ども会まで
※ご不明な場合は
お問合せください。



問合せ 市民協働課4階41番 ☎06-6308-9734

働き世代のための生活習慣病予防教室

予約要

偏った食生活や乱れた生活習慣の積み重ねは生活習慣病を引き起こし、それが重大な病気を招く原因にもつながります。この機会に生活習慣病を予防するための食生活について学ぶとともに、調理実習を通してバランスの整った食事を体感してみませんか?

日時 11月18日(水) 10:00~13:00

場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室

内容 栄養のお話と調理実習

対象 区内在住の方

定員 16名(先着順)

費用 ひとり600円(材料費当日徴収)

持物 エプロン、手ふきタオル、マスク、三角巾、筆記用具

申込 10月6日(火)~23日(金)まで
電話または窓口にて

問合せ 保健福祉課(健康づくり)

2階22番 ☎06-6308-9882



マイナンバーカードで便利に! お得に!

マイナンバーカードがあれば、コンビニで区役所よりも100円安く住民票の写し等が取得できます(戸籍証明のみ同額)。

時間 6:30~23:00(土日祝も対応) ※臨時休止日あり 問合せ 窓口サービス課(住民登録) 1階12番 ☎06-6308-9963

