

健康づくり

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申し込み・問合せ先など
保健所・保健センター事業	食育のつどい	9月12日(木)11時～15時	希来里くすのきプラザ	不要	食育に関する講演、展示・調理実演(試食あり)	問:健康づくり課
	健康フェスタ	11月3日(日)10時～15時	希来里5階6階	不要	健康に関する展示・体験	問:健康づくり課
	ママの美を応援!姿勢リセットピラティス(美ママ講座)	①10月30日(水)13時30分～15時 ②11月13日(水)10時30分～12時	西保健センター	要	ピラティスの体験、栄養講話	対:①1歳未満、 ②1歳以上の子を育児中の保護者 申問:西保健センター
	2歳児歯科健康相談併設骨密度測定		東・中・西保健センター	要	骨密度測定	対:2歳児歯科健康相談時希望の保護者 申問:東・中・西保健センター
	みんなでマタニティ	日程などはお問合せください。		要	沐浴体験など	対:妊婦とその家族 申問:東・中・西保健センター
	離乳食講習会			要	離乳食の講話と実演、試食	対:乳児とその家族 申問:東・中・西保健センター
	あなたにもできる!健康ダイエット	10月18日(金)・11月15日(金)・12月20日(金) 10時～11時30分	西保健センター	要	簡単なエクササイズ、栄養講話	対:69歳以下の方(BMI25以上の方優先) 申問:西保健センター
	血糖値を下げる教室	①10月7日(月)・21日(月)・11月5日(火)または②11月18日(月)・25日(月)・12月2日(月) 13時30分～15時30分	①東保健センター ②西保健センター	要	医師・栄養士・保健師の講話、運動実習	対:血糖値が高めの方やその家族 申問:東・西保健センター
	マイナス5kgダイエット	11月22日(金)・12月19日(木)9時30分～11時15分	東保健センター	要	運動実践、栄養士・保健師の講話	対:75歳未満でBMI23以上の方 ※4回コース(11月スタート) 申問:東保健センター
	生活習慣病予防教室	11月21日(木)・12月19日(木)13時30分～15時30分	中保健センター	要	運動実践、栄養士・保健師の講話	対:市内在住の73歳以下の方 申問:中保健センター
	成人健康相談		東・中・西保健センター	要	健康に関する相談	申問:東・中・西保健センター
	骨密度測定	毎月実施 日程などはお問合せください。		要	骨密度測定	対:市内在住の20歳以上 申問:東・中・西保健センター
	成人歯科健康相談			要	歯科健診と相談	対:市内在住の15歳以上 申問:東・中・西保健センター
	糖尿病個別食事相談			要	糖尿病の食事について個別相談	対:血糖値が高めの方やその家族 申問:東・中・西保健センター
	糖尿病病食講習会	①12月4日(水) ②10月4日(金) ③②とも10時30分～13時30分	①東保健センター ②西保健センター	要	糖尿病の食事についての講話、調理実習など	対:血糖値が高めの方やその家族 申問:東・西保健センター
	カラダにいい食べ方&運動講座(フレイル予防)	①9月3日(火)・17日(火)または②12月2日(月)・9日(月) 13時30分～15時	東保健センター	要	運動、講話	対:65歳以上の方 申問:東保健センター
	カラダにいい食べ方&運動講座(フレイル予防)	10月9日(水)・23日(水)13時30分～15時(計2日間)	中保健センター	要	運動、講話	対:65歳以上の方 申問:中保健センター
	カラダにいい食べ方&運動講座(フレイル予防)	9月4日(水)・10月2日(水) 13時30分～15時	西保健センター	要	運動、講話	対:65歳以上の方 申問:西保健センター
	男の食と健康講座	9月3日(火)・10日(火)・17日(火)13時30分～15時30分	中保健センター	要	講話、調理実習	対:60歳以上の男性 申問:中保健センター
	いま知りたい!食を学ぶ講座	①11月6日(水) ②9月5日(木)・12月5日(木) ③10月3日(木) いずれも13時30分～15時	①東保健センター ②中保健センター ③西保健センター	要	①(11月)講話「今からはじめる」骨強化&減塩術 ②(9月)講話「見直そう!備えよう!防災食、調理実演試食あり、(12月)講話「めざせ!理想の食事バランス」 ③「地球のために考えよう食品ロス」	対:市内在住の方 申問:東・中・西保健センター
市民健康総会12事業	食育メイトのおすすめクッキング	未定	東・中・西保健センター	要	調理実習・栄養講話など	申問:東・中・西保健センター
	若さを保つ秘訣法	10月4日(金)13時30分～15時30分	東保健センター	要	詳細は市政だより9月号に掲載予定	対:市内在住の方※予約制 申問:東保健センター
	やまなみ歩こう会例会、コースお話し	月2回(日程未定)	未定	要	らくらく登山道健康ウォーキング保険は未加入のため自己責任	申問:東保健センター
	さらりウォーク 短距離	日程未定	日程・集合場所についてはお問い合わせください。	不要	身近で楽しく安全なウォーキング	※保険料50円が必要。 問:中保健センター
	まちづくり応援隊と若返りハGO	9月25日(水)・11月27日(水)	中保健センター	要	ストレッチ体操、体力測定	申問:中保健センター
	劇団くり〜ん	最終月曜日(日程変更の可能性あり)	中保健センター	要	禁煙、認知症、生活習慣病予防の啓発活動	申問:中保健センター
	ラジオ体操の会	最終月曜日	中保健センター	要	正しいラジオ体操の実施と啓発	申問:中保健センター
	健康ウォーキング やまぶみ会	月3回(水曜日)	未定	要	生駒山系コースのウォーキング	申問:西保健センター
	健康トライ応援隊の健康講座	10月16日(水)13時30分～15時	西保健センター	要	つく体操、体力測定等	申問:西保健センター
	健康トライ21市民連絡会健康フェスティバルinイコラーム	12月7日(土)13時30分～16時30分	イコラームホール	不要	市民連絡会に所属する市民グループの活動紹介および活動の体験、体力測定等の計画、健康に関する講演会など	問:健康づくり課
関係機関連携事業	ニコニコ体操	第1水曜日 10時～11時30分(8月は休み)	角田総合老人センター	要	みんなで楽しく、健康づくり	申問:角田総合老人センター 072(962)8011
	意岐部フェスタ	未定	意岐部中学校	不要	体組成測定	問:西保健センター
	はすの広場フェスタ	10月5日(土)	はすの広場(近江堂)	不要	未定	問:西保健センター
	長瀬南地区ふれあいフェスタ	未定	長瀬南小学校	不要	未定	問:中保健センター
	玉川フェスタ	実施未定	岩田西小学校	不要	未定	問:中保健センター
	扁津フェスタ	実施未定	扁津中学校	不要	未定	問:中保健センター
	がん講演会	11月13日(水) 13時30分～15時頃	イコラームホール	不要	がんに関する講演	問:健康づくり課
第19回会長杯東大阪市民グラウンド・ゴルフ大会	9月20日(金) 予備日:9月27日(金) 8時30分～14時	吉田春日グラウンド	要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるグラウンドゴルフの大会	定:400人 申問:東大阪市民グラウンド・ゴルフ協会(大西会長代行)06(4980)8184	
	11月8日(金) 予備日:11月15日(金) 8時30分～14時		要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるゲートボールの大会	定:400人 申問:東大阪市民グラウンド・ゴルフ協会(大西会長代行)06(4980)8184	
	10月22日(火) 予備日:10月29日(火) 8時～15時		要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるゲートボールの大会	定:80人 申問:東大阪市民グラウンド・ゴルフ協会(田中)072(964)3066	
センター事業	ゆうゆう倶楽部	9月21日(土)～12月21日(土)の第3土曜日 13時～16時	日下リージョンセンター	不要	ピアノ・ソプラノギターなど楽器の演奏で楽しく健康づくり	定:60人 問:日下RC企画運営委員会 072(986)9293
	やまなみ健康講座	9月19日(木) 13時30分～15時	四条リージョンセンター	要	インストラクターの先生の指導により音楽に合わせて身体を動かす	定:40人※往復はがきによる申込 申問:四条RC企画運営委員会 072(988)3107
	医療講演	9月11日(水) 14時～15時	中鴻池リージョンセンター	要	腰痛を防ごう 簡単エクササイズ講座	定:50人 申問:中鴻池RC企画運営委員会 06(6744)2748
	こころからだの養生訓講座	11月1日(金) 13時30分～15時	近江堂リージョンセンター	不要	1.健康講座 2.運動実践	定:30人(当日先着順) ※タオル、飲み物持参 問:はすRC企画運営委員会事業部 06(6730)5723
	社交ダンスで脳トレ若返り	9月5日(木)・19日(木) 10月3日(木)・17日(木) 11月7日(木)・21日(木)	近江堂リージョンセンター	不要	社交ダンス	定:40人(当日先着順) ※タオル、飲み物、シューズ持参 問:はすRC企画運営委員会事業部 06(6730)5723
	健康づくり講座	9月21日(土) 14時～16時	若江岩田駅前リージョンセンター	要	知っておきたい薬との付き合い方	定:40人 申問:若江岩田駅前RC企画運営委員会 072(967)6565
健康体操教室Ⅲ 健康体操教室Ⅳ	9月21日(土) 11月16日(土) 13時30分～15時30分	布施駅前リージョンセンター	不要	タオルを使った体操など	定:100人 ※今年度初めて参加の方はタオルを渡します 問:布施駅前RC企画運営委員会 06(6784)2014	

介護予防

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申込み・問合せ先など
福祉部	フレイルチェック健康測定会2024	①9月5日(木)・②9月26日(木) ③10月2日(水)・④10月29日(火) いずれも10時～15時(最終受付14時30分)	①KINSHO若江岩田店 ②ラフハブノ里店 ③フレスポ長田 ④シンジャモール韮原山商店街(商店街南)レンタルスペース	不要	フレイルチェックアンケート、立位姿勢計測、血管年齢計測、認知機能評価 ※内容は予告なく変更となる場合があります。	対:65歳以上の市内在住の方 問:東大阪市フレイル予防事業事務局 06(6676)8010
地域包括支援センター	続・健康体操教室	第3火曜日 14時～15時	そんぼの家東大阪日下	要	立位・座位でのストレッチ中心の軽体操	対:65歳以上の市内在住の方(感染症対策に協力できる方) 定:15人 問:地域包括支援センタービオスの丘 072(986)0211
	ボードゲーム部	第2・第4金曜日 14時～16時	東石切会館別館	要	オセロ、将棋、麻雀、ジェンガ、トランプなどゲームを通して脳トレ・介護予防	対:65歳以上の男性 定:10人(申込先着順・石切中学校区在住の方限定) 問:地域包括支援センター布市福寿苑 072(987)8012
	介護予防・健康体操教室けんこう乾杯クラブⅡ	10月10日(木)・11月14日(木) 14時～15時(計2日間)	東体育館	不要	転倒防止と健康増進のための簡単なストレッチや体操と講話	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター千寿園 072(983)7725
	客坊体幹トレーニング	第4火曜日 14時～15時	客坊自治会館	要	椅子でのストレッチ・セラバンド体操	対:65歳以上の方 定:15人(申込先着順) 問:地域包括支援センター福寿苑 072(985)8884
	健康講座	11月14日(木) 14時～15時30分	神田町自治会館	不要	健康に関する講義・体操、体力測定	対:65歳以上の方 ※動きやすい服装でお越しください。 問:地域包括支援センター四条 072(940)7568
	アーバンケア島之内リボンカフェ(北) アーバンケア島之内リボンカフェ(南)	第4水曜日(北)14時～15時 第4金曜日(南)14時～15時	特別養護老人ホームアーバンケア島之内(北) アーバンチャイルドこども園(南)	要	認知症の学習、物づくりや軽い体操、介護予防講座など	対:(北)主に英田北小学校区在住の方 (南)主に英田南小学校区在住の方 定:申込みが多いときは、調整する場合があります 問:地域包括支援センターアーバンケア島之内 072(960)6072 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	わら輪	第4金曜日 13時半～15時	玉串第1自治会館	不要	認知症に関する話、脳トレ、簡単な運動など	対:65歳以上の方※実費負担100円(コーヒー)必要 問:地域包括支援センター向日葵 072(966)2018 FAX072(966)5015
	介護予防ラジオ体操教室	第2月曜日 8時30分～9時30分	若江本町北公園(若江本町2) ※屋外で実施。	不要	ラジオ体操と脳トレーニング	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センターアンパス東大阪 06(4307)0165
	いきいき元氣アップ教室	第1・3金曜日 ①14:20～15:20 ②15:35～16:35 第2・4水曜日 ③10:00～11:00 ④11:15～12:15	YMCAサンホーム	要	椅子を使った体操 コンセプトは、「がんばらない体操で心も体もすっきりする」	定:15人※参加費が500円必要 問:YMCAサンホーム事務局 06(6787)3733
	アーバンケア稲田リボンカフェ	第2土曜日 14時～15時	アーバンケア稲田	不要	認知症の勉強や相談・地域交流の場・体操や歌を通しての認知症予防	※参加費が100円が必要 問:地域包括支援センターアーバンケア稲田 06(6748)8009 FAX06(6748)8010 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	アーバンケア新喜多リボンカフェ	第3土曜日 13時30分～14時30分	御厨会館	要	物作り・機能訓練指導員による体操・体操組成測定・認知症の相談	定:15人 問:地域包括支援センターアーバンケア新喜多 06(6784)0001 FAX06(6784)7771 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	健康教室	第4水曜日 14時～15時	レーベンスラウム(高井田元町1)	要	映像を見ながら簡単な体操や脳トレ	対:65歳以上の方 定:14人(申込先着順) 問:地域包括支援センターレーベンスラウム 06(6782)1313
	転倒予防体操	10月18日(金) 13:30～14:30	地域包括支援センターヴェルディ八戸ノ里	要	椅子に座って行なう転倒予防体操	対:65歳以上 定:15人 問:地域包括支援センターヴェルディ八戸ノ里 06(6727)0213
	介護予防教室 いこい	第4月曜日 10時～12時	特別養護老人ホームたちばなの里1階 いこい	不要	簡単な体操、脳トレ・ゲーム、介護全般の相談の場など	対:65歳以上の方 定:15人程度 問:地域包括支援センターたちばなの里 06(6224)5112
	ナティマナ フラスタジオ	11月30日(土)11時～12時	地域包括支援センターイースタンピラ	要	健康で美しくなる筋力トレーニングが楽しくできるフラダンス	定:15人(申込先着順で柏田・長瀬中学校区在住の方を優先し抽選) 問:地域包括支援センターイースタンピラ 06(6728)3099
おさんぼラリー	第3火曜日 10時～12時	地域包括支援センター上小阪(新上小阪)	不要	ウォーキングと脳トレ	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター上小阪 06(6726)3040	
介護予防教室	第1火曜日 9時30分～10時30分 第3火曜日 10時～11時	近江堂リージョンセンター	要	映像を見ながらストレッチや体操	対:65歳以上の方 定:20人 問:地域包括支援センターくつろぎ 06(6730)7715	
老人センター	健康のついで「流行り歌ボックス」	9月25日(水)14時～15時30分	八戸の里老人センター	要	なじみの歌にあわせた簡単な体操	対:60歳以上の方 定:30人(申込先着順・電話申込可) 問:八戸の里老人センター 06(6724)6220
	ヨガ教室	毎月第1月曜日(8月除く)	長瀬老人センター	要	初心者向けのヨガ	対:60歳以上の方 定:25人(申込先着順) 持ち物:バスタオル(またはヨガマット)・汗拭きタオル ※裸足で実施します。動きやすい服装でお越しください。 問:長瀬老人センター 06(6720)5653
	元気体操教室	第3土曜日 13時30分～15時 (8月は第4土曜日、10月は第2土曜日) (12月を除く)	荒本老人センター	要	筋力や柔軟性の低下を抑え、体の運動機能を向上する体操	対:市内在住60歳以上の方 定:20人(申込先着順) 問:荒本老人センター 06(6788)2214
	楽らくトライ体操	10月21日(月)・11月18日(月)・12月16日(月) 10時～11時30分	五条老人センター	要	楽らくトライ体操とゲームなど	対:年齢60歳以上 問:五条老人センター 072(985)3751
	楽らくトライ体操	9月19日(木)・10月17日(木)・11月21日(木) 10時～11時30分	高井田老人センター	要	楽らくトライ体操とレクリエーション	対:3日とも参加できる60歳以上の方 定:40人(抽選) 問:高井田老人センター 06(6789)3751
	笑っていこうや楽らくトライ体操	第3金曜日 10時～11時	角田総合老人センター	要	体操、脳トレ等	対:市内在住60歳以上 定:35名(抽選) 問:角田総合老人センター 072(962)8011
	みんなの体操ひろば	第4金曜日 10時～11時30分	角田総合老人センター	要	簡単ヨガ	対:市内在住60歳以上 定:25名(申込先着順) 問:角田総合老人センター 072(962)8011
高齢者eスポーツ広場	平日 10時～12時、13時30分～15時30分	角田総合老人センター	不要	ゲームを使った介護予防	対:市内在住60歳以上 定:16名 問:角田総合老人センター 072(962)8011	