

いくのでいこう(憩う) 第1号

社会福祉法人大阪市生野区社会福祉協議会

広がっています!「百歳体操」

百歳体操は、手首や足首に専用のおもりをつけ、体操DVDをみながら、ゆっくり身体を動かして体力をつけていくものです。現在、生野区内10ヵ所で開催されています。(平成29(2017)年2月7日現在)

参加者からは、「足のふらつきがなくなった」「ここに来るのが楽しみ」などの声が多く聞かれ、介護予防と生きがいがいづくりにつながっています。また、百歳体操への参加をきっかけとして、他の地域活動に参加するようになった方もおられます。

裏面に一覧がありますので、お近くの百歳体操に参加してみてください。また、ご近所で健康づくりや介護予防の取り組みをはじめませんか?



▲巽南会館・老人憩の家



▲勝山会館・老人憩の家



▲生野西朝鮮会館

買い物から手ぶらで帰れます!

生野区内で宅配サービスをおこなっているスーパーがあります。重いものをもつことが難しい、荷物をもって家まで帰るのがしんどい方など、気軽に買い物をすることができます。

宅配サービスをおこなっているスーパーは、下記をごらんください。

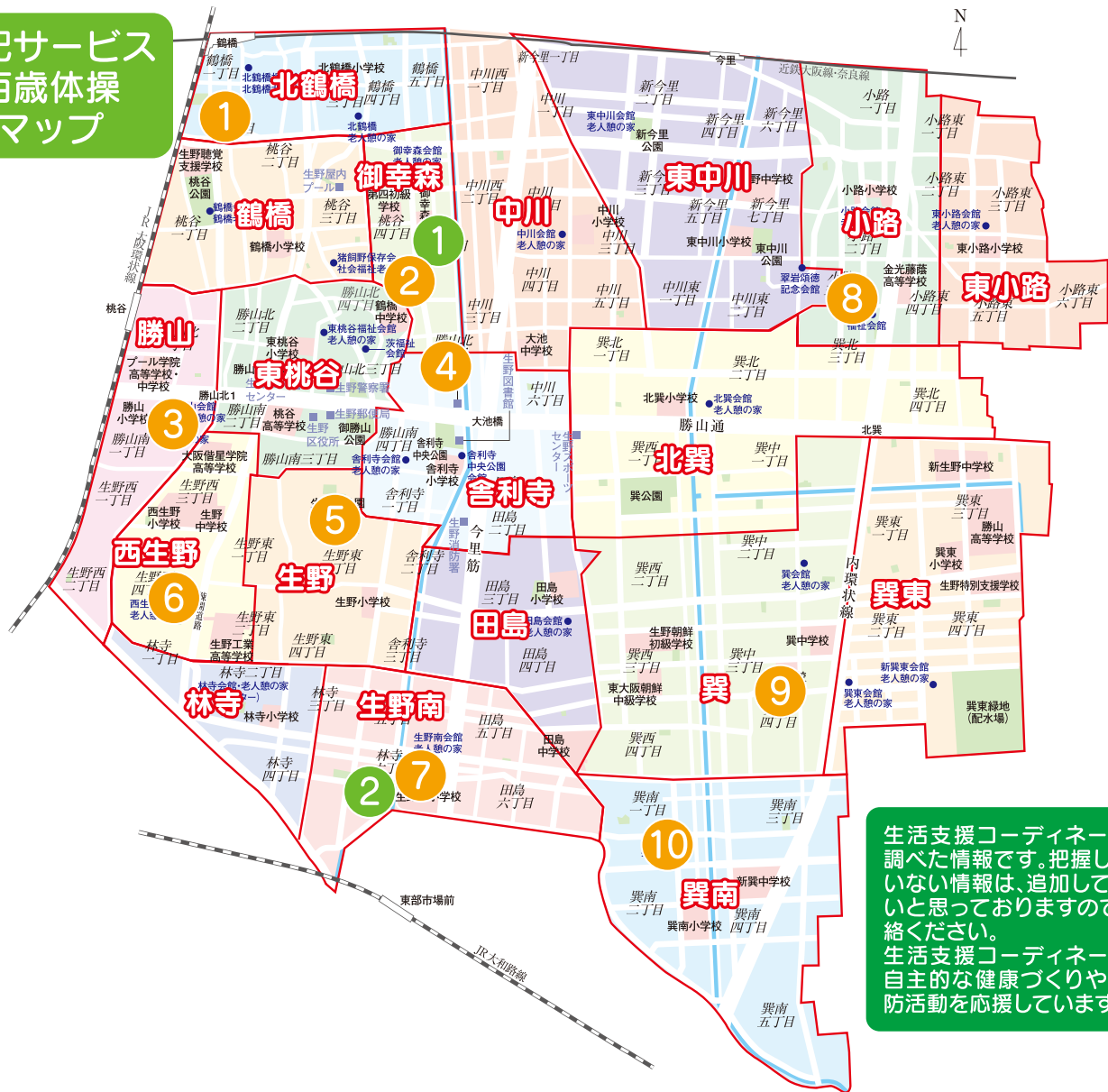


番号	名称	所在地	電話番号	詳細
1	ビス千代	生野区桃谷 5-3-17	6741-2442	1,500円(税込)以上ご購入の方は、 宅配無料。(会員登録が必要)
2	ライフ 生野林寺店 「らくらく お助け便」	生野区林寺 5-10-18	6716-6811	当日お買い上げの食料品を当日に 宅配。216円(税込)で配達。 2,700円(税別)以上購入の方は無料。

※地図は裏面をご覧ください。

※配達可能地域は、店舗へお問い合わせください。

宅配サービス 百歳体操 マップ



生活支援コーディネーターが調べた情報です。把握しきれていない情報は、追加していきたいと思いますので、ご連絡ください。
生活支援コーディネーターは自主的な健康づくりや介護予防活動を応援しています。

百歳体操 実施内容一覧

※「か」…「かみかみ百歳体操」(口腔機能向上の体操)も同時開催
※場所によっては、満員で入れないことがあります。

番号	日 時	場 所	参加費	対 象
1	毎週木曜日 10:30～	つるはし交流ひろば ぱだん2階 (鶴橋2-15-28)	無料	北鶴橋・御幸森・中川校下にお住まいの方
2	毎週土曜日 10:00～ [か]	生野西朝鮮会館1階 (桃谷4-15-7)	500円/月	60歳以上の方
3	毎週月曜日 ①13:30～ ②14:30～	勝山会館・老人憩の家2階 (勝山南1-4-4)	200円/月	勝山校下にお住まいの方
4	毎週火・土曜日 10:30～	生野区老人福祉センター (勝山南4-7-35)	無料	市内在住の60歳以上の方 ※利用証の発行が必要です。
5	毎週火曜日 ①10:00～ ②11:00～	生野会館・老人憩の家 (生野東3-10-31)	200円/月	生野校下にお住まいの方
6	毎週月曜日 ①10:00～ ②13:30～ [か]	西生野会館老人憩の家 (生野西4-4-16)	200円/月	西生野校下にお住まいの方
7	毎週火曜日 13:30～	生野南会館・老人憩の家 (林寺6-2-6)	100円/月	生野南校下にお住まいの方
8	毎週火曜日 10:30～	小路会館・老人憩の家 (小路2-23-8)	200円/月	小路校下にお住まいの方
9	毎週土曜日 9:20～	巽小学校 (巽中3-12-5)	500円/月	どなたでも
10	毎週月・木曜日 ①9:50～ ②10:40～ [か] 毎週月曜日 10:00～	巽南会館・老人憩の家2階 (巽南1-15-29) 巽南会館・老人憩の家1階	無料	巽南校下にお住まいの 40歳以上の方