

講座・イベントのご案内

10歳若返りダンス教室

ダンス教室が始まります！
初心者歓迎！

全8回



日程	時間	内容
①令和5年11月8日(水)	10:00~12:00	・体力・認知機能テスト ・ダンスレッスン
②令和5年11月15日(水)	10:00~11:30	・ダンスレッスン ・ミニ講座 (生活習慣、食習慣、 口腔ケア、 ボランティア等)
③令和5年11月22日(水)		
④令和5年11月29日(水)		
⑤令和5年12月6日(水)		
⑥令和5年12月13日(水)	10:00~12:00	体力・認知機能テスト、 ダンスレッスン
⑦令和5年12月18日(月)		
⑧令和5年12月25日(月)	10:00~11:30	測定結果のフィードバック、 ダンスレッスン

※受付は15分前から

ダンスを通じて、認知症予防や速く歩くことができるようになるなどの効果が期待できます。ダンスレッスンによる運動習慣に加えて、生活習慣・食習慣・口腔ケアなどに関する座学プログラムを実施し、10歳若返りを目指します。

場所:東住吉区民ホール
(東住吉区東田辺1-13-4)
対象:区内在住の60歳以上で健康な方、8回すべて参加可能な方
※血圧180/110mmHg、脈拍110回/分以上の方は参加不可
服装:動きやすい服装・運動靴やスニーカーなど(ヒールがあるものは不可)
持ち物:飲み物・汗拭きタオル
講師:公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会
申込み:10月6日(金)~10月31日(火)の期間中、電話または来館にて受付

参加費無料

定員50名(先着順)

今後の予定

ダンスリーダー養成講座
令和6年1月10・17日(水)
10:00~11:30
振り付け研修、指導の際のポイント等

全2回

さわやかひと休みベンチプロジェクト

DIYの基本が学べます！
初心者歓迎！

みんなが座れるベンチを作ってみませんか？

「さわやかひと休みベンチプロジェクト」とは？

誰もが安心して暮らせる地域づくりを目的に、ベンチを手作りし、地域に設置するプロジェクトです。ベンチがあると、移動の途中で休憩ができ、高齢者や親子等がお出かけしやすくなり、また会話や交流が生まれるきっかけとなります。

① 11月13日(月) 13:30~16:00

全2回

② 11月14日(火) 13:30~16:00

参加費無料

場所:花未来プラザ 地域交流ホール
(東住吉区矢田3-16-8)

講師:NPO法人木育フォーラム(米地氏・岡氏・西野氏)

対象:区内在住・在勤の方で、ボランティア活動に興味がある方

服装:汚れても構わない服装

申込み:10月3日(火)~10月31日(火)の期間中、電話・来館・メール(seikatu@sawayaka-c.ne.jp)にて受付

共催:社会福祉法人 ふれあい共生会

定員12名(先着順)

初心者大歓迎！

ポッチャボランティア講座

区社協や地域会館でポッチャをおこなう際に、ゲームの説明や進行等を担っていただけるボランティアを募集しています！
みんなで一緒にポッチャの楽しさを広め、交流の輪を作りましょう！

① 11月30日(木) 13:30~15:30

全2回

② 12月1日(金) 13:30~15:30

受講料無料

場所:東住吉区社会福祉協議会 3階
講師:社会福祉法人 愛徳福祉会
大阪発達総合療育センター ポッチャ部

対象:全2回の講座を受講できる方
区内在住・在勤で、ポッチャのボランティア活動に興味がある方

持ち物:飲み物・タオル

申込み:10月5日(木)~11月16日(木)の期間中、電話・来館・メール(seikatu@sawayaka-c.ne.jp)にて受付

定員10名(先着順)



申込み・
問合せ先

東住吉区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業)

住所:大阪市東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター
電話:06-6622-9582 FAX:06-6622-8973

東住吉区社会福祉協議会
公式キャラクター
ラヴィリー



東住吉区社会福祉協議会
公式キャラクター
ラヴィリー

ええやん、

生活支援
コーディネーターだよ

さわやか Vol.01

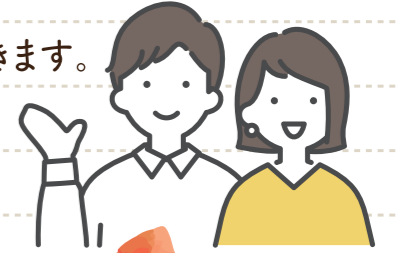
2023.10 発行

生活支援コーディネーターは

支え合いのある地域づくりのお手伝いをします！

生活支援コーディネーターが地域をまわらせていただきます。

「あったらいいな」「こんなことできたらいいな」など、よりよい地域づくりについて一緒に考えます。



生活支援体制整備事業とは？

高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるよう、地域住民やさまざまな関係団体と連携しながら、介護予防の取組みや居場所づくり、生活支援サービスなどを推進しています。

ぜひみなさんの声を聞かせてください！

高齢者が気軽に集まれる居場所をつくらしてみたい

近所で運動できる場所を教えてください

空きスペースを地域のために有効活用できないかな？

地域のために活動してみたい



第1層生活支援コーディネーターは東住吉区全体を担当します！



第2層生活支援コーディネーターは各包括圏域(東住吉北圏域、東住吉区圏域、中野圏域、矢田圏域)を担当します！



さあ

ラジオ体操に出かけよう!

ラジオ体操インタビュー

今回は、湯里地域の「湯愛(ゆうあい)みんなのラジオ体操」に訪問しました。



湯愛みんなのラジオ体操 小野知恵子サポーター 藤弘子さん

おなじみのラジオ体操で運動習慣を身につけてみませんか?

ラジオ体操で、地域の皆さんと仲良しになりませんか?



どんな方が参加されていますか?

令和3年11月からラジオ体操を開始しました。最初は回覧で呼びかけ、25~26人が集まりました。最近は参加者が30人を超える日もあり、女性も男性も参加されています。「楽しみにしているねん」という声も聞かれ、早い時間帯から参加者が集まり始めます。

活動の特色は?

湯里地域は笑顔で、顔が見える関係を大事にしています。火・木曜の週2回ペースで続けています。第1・3木曜は近くのグループホームが地域カフェを開催しているので、ラジオ体操の後にカフェに寄って交流を楽しんでいる方もおられます。また、会館前に公園がある強みを活かして、6月と12月の年2回、湯里自慢のぜんざいを参加者に振る舞っています。6月にぜんざいは暑いので、今年はアイスコーヒーにしたところ、とても喜ばれました。

ラジオ体操を開催していて良かったと思う瞬間は?

参加者からの声ややりがいです。しんどさよりも喜びが大きいと感じています。「身体が軽くなり、上がらなかった足が上がるようになりました」「ラジオ体操がないと寂しい」という声を聞いた時に、やっていた良かったなと思います。

各地域のラジオ体操

	名称	開催日時	開催場所	問合せ先
1	Wイクジュ体操部	毎週(月)・(金) 9:00~9:30	杭全西公園 (杭全4丁目3)	080-3106-8915 (育和西育寿会・岡田)
2	みんなの健康ラジオ体操	毎週(水)・(金) 10:30~10:50頃	北田辺公園 (北田辺1-8)	06-6714-9980 (北田辺会館)
3	東田辺ふれあい健康ラジオ体操	毎週(火)・(金) 10:00~	東田辺中央公園 (東田辺3-4)	06-6608-7621 (東田辺会館)
4	南百済ラジオ体操	毎週(月) 10:00~	南百済会館前駐車場 (針中野4-12-39)	06-6707-2117 (南百済会館)
5	湯愛みんなの健康ラジオ体操	毎週(火)・(木) 10:00~	湯里の森公園 (湯里5-7)	06-6702-8349 (湯里社会福祉会館)
6	ラジオ体操	毎朝 6:30~	住道南公園 (住道矢田9-1)	06-6797-1131 (矢田東社会福祉協議会)
7	百歳体操・ラジオ体操	毎週(火) 10:30~11:30	矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)	06-6695-2880 (矢田中ひまわり会館) ※初参加の場合は要事前連絡
8	いきいき百歳体操・ラジオ体操	毎週(金) 13:30~14:30	花未来プラザ 地域交流ホール (矢田3-16-8)	06-6699-1900 (社会福祉法人 ふれあい共生会)

※雨天や夏季等、中止となる場合があります。最新の開催状況については各団体にお問い合わせください。