

# えがお

## 第四回保健学校 四〇名が参加

2月23日、「元気なからだづくりでフレイル予防」と題して、理学療法士の三浦敬介先生による実技を交えたお話が、晴

ればれ階ホールでありました。保健学校は今回で4回目なので、「フレイル」もなじみのある言葉になってきました。



運動は、体だけでなく、心にもいい影響を与えるそうですよ。運動は、ウォーキングなどの有酸素運動、筋トレと呼ばれるレジスタンス運動、筋肉を伸ばして柔らかくするストレッチ運動があります。認知症予防にもなるそうですので、安全に楽しく運動していきましようと話されました！お話の後の分ほど、スクワットや片足立ちなどして体を動かしま



した。片足立ちの効果はすごいので、片足立ち左右1分間、一日3回で、ウォーキング30分するのと同じ効果が得られるそうですよ！びっくりぼんです！継続は力です。みんなで続けていきましよう！

渡口差知子

No396  
2019年3月1日(金)

大阪きづがわ医療  
福祉生活協同組合 大正エリア  
大正区千島1-20-7-3F  
06-6554-1383  
発行責任者  
別所 義正

### 三泉支部支部総会

三月十三日水曜日 十一時半  
三軒家 すし半  
食事代 500円  
申し込み 晴ればれ 6554-8080

### 摂津富田街並み探索と古墳



二月十日に二六人の参加で、継体天皇と言われる古墳に、ボランティアさんから二班に分かれて説明をうけました。実際の埴輪が展示してあり、手には触れられませんが、全国的にも珍しいそうです。今回はさくらの花がみられるのでは、期待してください。

### ウォーキング

3月31日 石清水八幡

京阪・八幡市～樟葉駅 歩程8Km

4月14日 京都洛西竹林

阪急・洛西口～東向日町駅 歩程7Km

5月19日 古墳 益田岩船

近鉄・橿原神宮前～岡寺駅 歩程8Km

6月9日 あじさい・三室戸寺

京阪・宇治～黄檗駅 歩程7Km

入園料¥500-  
宇治上神社 巖鳥神社 萬福寺

何れも日曜、JR大正駅10:00出発  
お弁当、お茶、交通費、入館料は各自で

大阪きづがわ医療福祉生協 健康づくり委員会 6554-1383

# 日曜健康診断 3月10日

## 婦人科健診 3月3日日曜



### 要予約 6554-1197 生協診療所



法律相談 きづがわ法律事務所 3月11日(月)午後3時～5時  
4月4日(木) 要予約 6554-1383

健康いきいき体操 毎週月曜 午後2時～3時  
認知症サポーター養成講座 3月19日(火)午後2時～3時半  
モーニング班会 毎週火・金曜 朝9時～ラストオーダー11時30分

囲碁愛好サークル 毎週水・木曜 午後1時～  
写真サークル 第3木曜 午後1時～  
コーラスあじさい 毎週2・4火曜 午後7時～8時30分

うたごえ&ランチ班会 要予約 3月25日(月)11:30～13:00  
ボディケア・ヨガ 毎週木曜 10:30～11:30  
エイジレスバレエ 毎週火曜 ①10:00～ ②11:30～

ベリーダンス 毎週木曜 13:00～  
フレイル予防トレーニング 10:00～12:00 14:00～16:00サポーター在  
卓球サークル 月・水・金 2階卓球室では、他の日にも稼働中

詩吟の会 第2.4火曜日 10:00～12:00

以上は晴ればれの施設で開催しています。

鶴町支部カラオケ 3月9日土曜 12:00～ 小林レインボー  
えがお昼食会 3月22日金 午後12時～ 平尾サンクス商店街  
お困り事「お助けたい」電球の取り換え、などワンコインで賜ります。



講師料など必要なコースもあります  
予約等 お電話で問合わせ下さい。

## 6554-8080晴ればれ