

センター行事の名場面



「いきいき百歳体操指導」



「誰にでもできるバランス運動」



「台風による竜巻・集中豪雨に備えて」



「水墨画に挑戦!」



10m障害物歩行

「チャレンジ
体力測定会」



長座体前屈

バンパー・囲碁・将棋の ご利用について

利用時間: 2時間

入替制: **1部 10:00~12:00**
2部 12:00~14:00
3部 14:00~16:00

貸出制: キュー・玉・チョーク
盤・駒・碁石
事務所で貸出しします。

車椅子の短期貸し出し

大正区内にお住まいの方が対象で
1ヶ月を目途に貸し出しできます。

図書の貸し出し

常時貸し出しできます。
貸し出し・返却は事務所までお気軽
にお越しください。



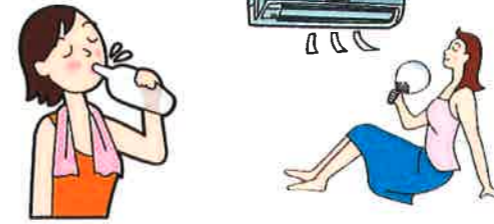
熱中症予防×コロナ感染防止で 『新しい生活様式』を健康に!

・マスク着用時は、激しい運動は避
きましょう。気温・湿度が高い時は、特
に注意しましょう。

・のどが渴いていなくても、こまめに
水分補給をしましょう。
(大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに)

・日頃から体調管理をしましょう。

・屋外で人と2m以上離れている時
は熱中症を防ぐためにマスクをはず
しましょう。



地域包括支援センターによる出張相談

『困りごとなんでも相談会』

無料

8月25日(水)

13:00~14:30 当日受付OK!

し
お
ま
ま
と
あ
た
ま
と
困
す
え
に
り



生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する 《大正区老人福祉センターのご案内》

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

☆所在地 大正区泉尾3-9-16

最寄り駅:大阪シティバス「永楽橋筋」

☆電話 6554-5330 FAX 6554-5367

☆利用時間 月曜~土曜の午前10時~午後5時

(日曜・祝日、年末年始は休館)



【区老連通信】

★区老連ウォーキング
8/14・28(土) 9:00~
区役所噴水前集合

★区老連コーラス
当面の間お休みです。

初体験
大歓迎!



★区老連手芸
8月4日(水) 13:00~15:00

★区老連ディスコン
8/5・12・19・26日(木)
10:00~12:00 多目的ホール

★区老連ボウリングクラブ
当面の間お休みです。

◎区老連でのサークルでは、
ウォーキング・ディスコンが、
参加しやすいスポーツです。
老人クラブ会員の方も未加入の
方も、体験してみてください!
加入は体験してから考えてみてください。