大正区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター情報紙

フレふれ大正

月見号

令和8年
9.04発行

参加無料
申込不要

粗品
プレゼント

＼来たら元気になるイベント！／

フレふれ大正フェアを開催します!

日時

10月9日(金)14:00～16:00

場所

ちしまメディカルパーク
イベントスペース(区役所となりの建物です→)

今回のお楽しみコーナー

スマホの使い方 相談会

スマホの操作で
ちょっとしたお悩みを
個別相談できます！

協力:スマホチョットお助け隊
※ボランティア活動のため
お答えできかねる内容もあります。

eスポーツ体験会

TVゲームで認知症予防！
今大注目のeスポーツ体験
コーナーがありますよ！
TVゲームでボウリングや
テニスができるかも！

健康チェック・相談会

血管年齢測定が
できます！
健康・認知症について
相談もできます！

協力:大正区保健福祉センター
大正区北部包括支援センター
済生会オレンジチーム

私たち生活支援コーディネーターはシルバー世代の
元気づくり、地域の支え合い活動を応援しています！
地域で参加したい場所を一緒に探しましょう♪

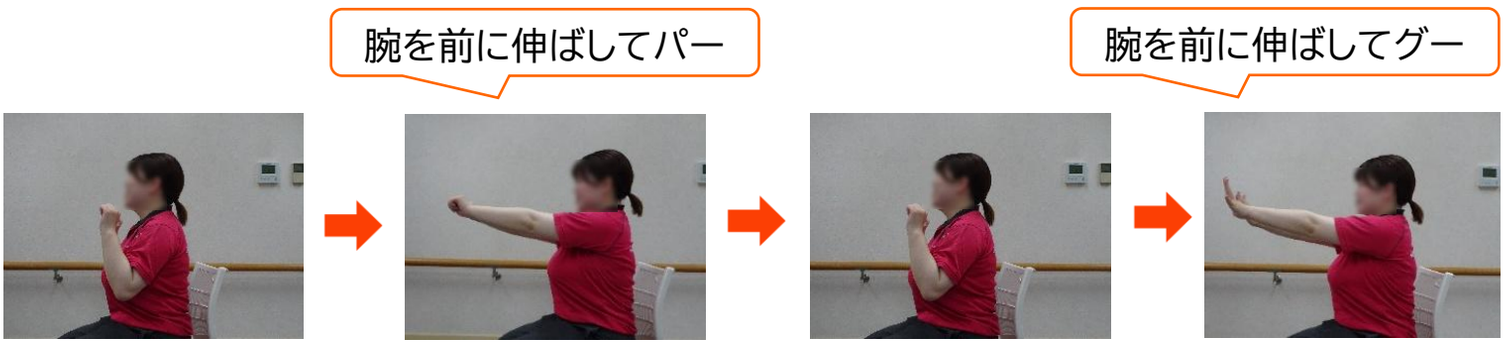
＼お待ちしております／

TVを見ながらできる！椅子に座って簡単体操！

★つま先・かかと上げ下げ運動（目標：各10～20回）

ふくらはぎは「第2の心臓」！
動かすことで血行が良くなる！転倒予防にも効果バツグン！

★グーパー運動（目標：10～20回）



グーパー運動で指先まで刺激！脳もスッキリ、血行もアップ！
肩や腕も動かして、肩こり予防にも！

頭の体操でひといき…♪

次の□に漢字を入れて、ことわざを完成させてください。

①苦しい時の□頼み
②逃がした□は大きい
③□の甲より年の功

社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会
（大正区ふれあい福祉センター内）
〒551-0013　大正区小林西1-14-3
☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp
開館日時：平日 9:00～19:00
土曜 9:00～17:30（日・祝休み）

友だち登録を!
ホームページ　ライン

★答え　①神　②魚　③亀