

浪速区まちづくりセンター からのお知らせ

「第3回なにわ区ラボ開催報告」

10月4日に開催した「ママと防災」では、子育て世代や地域の防災に関わる方など多数参加いただきました。区の担当者から地域の防災のこと、防災士の田井尚美さんからは親子のための備えについて学びました。役立つ防災グッズの紹介では、揃えるだけでなく、日頃から使い慣れておくことの大切さを教わりました。

まちづくり
センターHPに
レポート掲載中!



紙芝居を見ながら身を守る練習

地活協へのお問い合わせ

問 浪速区まちづくりセンター
 電 06-6649-0345
 【開所時間】平日9時～17時30分
 (昼休憩12時15分～13時、土日祝・年末年始休)
 電 mcnaniwa@gmail.com
 HP <http://mcnaniwa.jimdo.com/>
 フェイスブック「なにわ区ラボ」



第9回 週2回の健康づくり

まんが・綱本 武雄



今回ご紹介したのは

100歳体操

A 地域に関わる人たちが参加しています。

地活協は、地域振興会(町会)をはじめ、各地区の社会福祉協議会、ネットワーク委員会、民生委員児童委員協議会、防犯協議会などの団体や、幼稚園や小中学校のPTA、防災リーダー、保護司、青少年指導員、青少年福祉委員やスポーツ推進委員などが参加しています。地元企業や商店会などが参加している地域もあり、地元に関わる人たちが協力して、安全で安心なまちづくりのために幅広く活動しています。

Q どんな活動があるの?

地活協 Q&A



筋力がついて動きやすくなる効果も。



手首や足首におもりをつけて動いたりします。

区役所HPIに実施会場マップを掲載しています。お気軽にご相談ください。

HP <http://www.city.osaka.lg.jp/naniwa/page/0000210121.html>

地域の高齢者を対象に、会館や集会所で、健康の維持増進や体力づくりのために体操をしています。参加者同士の交流も楽しみの一つです。基本は参加無料ですが、有料の会場もあります。

手軽に簡単!

エネルギーの低いまのこ

なでこちゃんの