

健康づくり

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申し込み・問合せ先など
保健所・保健センター事業	食育のついで	9月11日(木)11時～15時	希来里くすのきプラザ	不要	食育に関する講演、媒体展示、試食、測定など	問：健康づくり課
	健康フェスタ	未定	未定	未定	未定	問：健康づくり課
	ママの美を応援！姿勢リセットピラティス(ママ講座)	①10月30日(木)10時30分～12時 ②11月12日(水)10時30分～12時	西保健センター	要	ピラティスの体験、栄養講話	対：①1歳未満 ②1歳以上の子を育児中の保護者 申間：西保健センター
	2歳児歯科健康相談併設 骨密度測定	日程などはお問合せください。	東・中・西保健センター	要	骨密度測定	対：2歳児歯科健康相談時希望の保護者 申間：東・中・西保健センター
	みんなでマタニティ			要	育児体験・子育て情報の紹介	対：妊婦とその家族 申間：東・中・西保健センター
	離乳食講習会	①第3水曜日 ②第3水曜日 ③第4水曜日(12月は第3水曜日)	①東保健センター ②中保健センター ③西保健センター	要	離乳食の講話と実演、試食	対：乳児とその家族 申間：東・中・西保健センター
	あなたにもできる！健康ダイエット	10月17日(金)・10月31日(金)・11月14日(金) 11月28日(金)・12月12日(金) 10時～11時30分	西保健センター	要	簡単なエクササイズ、栄養講話	対：69歳以下の方(BMI25以上の方優先) 申間：西保健センター
	血糖値を下げる教室	①10月7日(火)・21日(火)・11月4日(火) ②10月2日(木)・16日(木)・24日(金) いずれも13時30分～15時30分	①東保健センター ②西保健センター	要	医師・栄養士・保健師の講話、運動実習	対：血糖値が高い方やその家族 申間：西保健センター
	マイナス5kgダイエット	11月28日(金)・12月15日(月)9時30分～11時15分	東保健センター	要	運動実践、栄養士・保健師の講話	対：73歳以下でBMI23以上など条件あり ※4回1コース(11月スタート) 申間：東保健センター
	リフレッシュダイエット	10月16日(木)・11月20日(木)13時30分～15時	中保健センター	要	運動実践、栄養士・保健師の講話	対：市内在住の73歳以下の方 ※5回1コース(10月スタート) 申間：中保健センター
	成人健康相談	毎月実施 日程などはお問合せください。	東・中・西保健センター	要	健康に関する相談	申間：東・中・西保健センター
	骨密度測定			要	骨密度測定	対：市内在住の20歳以上 申間：東・中・西保健センター
	歯科健康相談			要	歯科健診と相談	対：市内在住の15歳以上 申間：東・中・西保健センター
	糖尿病個別食事相談	①第1金曜日、第4火曜日 ②第2水曜日、第4水曜日 ③第2月曜日、第4火曜日	①東保健センター ②中保健センター ③西保健センター	要	糖尿病の食事について個別相談	対：血糖値が高い方やその家族 申間：東・中・西保健センター
	糖尿病食クッキング	①12月3日(水) ②9月2日(火) ③11月21日(金) いずれも10時30分～13時30分	①東保健センター ②中保健センター ③西保健センター	要	糖尿病の食事についての講話、調理実習など	対：血糖値が高い方やその家族 申間：東・中・西保健センター
	カラダによい食べ方&運動講座 (フレイル予防)	①9月2日(火)・16日(火)または②12月1日(月)・8日(月) 13時30分～15時	東保健センター	要	フレイル予防についての講話、運動など	対：65歳以上の方 申間：東保健センター
	カラダによい食べ方&運動講座 (フレイル予防)	11月12日(水)・26日(水)13時30分～15時(計2日間)	中保健センター	要	フレイル予防についての講話、運動など	対：65歳以上の方 申間：中保健センター
	男性のための自炊入門講座	10月7日(火)・21日(火)・11月4日(火) 10時30分～13時30分	中保健センター	要	講話、調理実習	対：60歳以上の男性 申間：中保健センター
	いま知りたい！食を学ぶ講座	①10月1日(水) ②11月6日(木) ③9月4日(木) ④12月4日(木) いずれも13時30分～15時	①東保健センター ②中保健センター ③④西保健センター	要	①「みんなで減らそう！食品ロス」 ②講話「今からはじめる骨強化&減塩術」 ③講話「めざせ！理想の食事バランス」 ④講話「見直そう！備えよう！防災食～ご存じですか？バッククッキング」、調理実演試食あり	対：市内在住の方 申間：東・中・西保健センター
市民健康ネットワーク協働事業	食育メイトのおすすめクッキング	未定	東・中・西保健センター	要	調理実習・栄養講話など	申間：東・中・西保健センター
	若さを保つ秘訣法	10月3日(金)午後	東保健センター	要	詳細は市政だより9月号に掲載予定	対：20歳以上の方※予約制 申間：東保健センター
	やまなみ歩こう会 例会、コースお話し	月2回(日程未定)	未定	要	らくらく登山健康ウォーキング 保険は未加入のため自己責任	申間：東保健センター
	きらりウォーク 短距離	日程などはお問い合わせください。	場所についてはお問い合わせください。	不要	身近で楽しく安全なウォーキング	※保険料50円が必要。 問：中保健センター
	まちづくり応援隊と若返りへGO	①9月24日(水)②11月26日(水) いずれも13時30分～15時	中保健センター	要	①体力測定②ストレッチ体操	申間：中保健センター
	ラジオ体操の会	最終月曜日	中保健センター	要	正しいラジオ体操の実施と啓発	申間：中保健センター
	健康ウォーキング やまぶみ会	月3回(水曜日)	未定	要	生駒山系コースのウォーキング	申間：西保健センター
	健康トライ応援隊の健康講座	10月15日(水)13時30分～15時	西保健センター	要	つんく体操、体力測定等	
	健康トライ21市民連絡会 健康フェスティバルinイコラーム	12月6日(土)時間未定	イコラームホール	不要	市民連絡会に所属する市民グループの活動紹介および活動の体験、体力測定等の計測、健康に関する講演など	問：健康づくり課
	ニコニコ体操	第1水曜日 10時～11時30分(8月は休み)	角田総合老人センター	要	みんなで楽しく、健康づくり	申間：角田総合老人センター 072(962)8011
関係機関連携事業	意岐部フェスタ	未定	意岐部中学校	不要	体組成測定	
	はすの広場フェスタ	10月4日(土)	はすの広場(近江堂)	不要	未定	問：西保健センター
	長瀬南地区ふれあいフェスタ	未定	長瀬南小学校	不要	未定	
	玉川フェスタ	未定	玉川中学校	不要	未定	問：中保健センター
	唐津フェスタ	未定	唐津中学校	不要	未定	
	秋の講演会	未定(11月予定)	イコラームホール	不要	健康に関する講演	問：健康づくり課
	第20回会長杯東大阪市民グラウンド・ゴルフ大会	9月26日(金)【予備日：9月29日(月)】 8時30分～14時	吉田春日グラウンド	要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるグラウンドゴルフの大会	定：400人 申間：東大阪市民グラウンド・ゴルフ協会 (大西会長代行)06(4980)8184
	第26回秋季東大阪市民グラウンド・ゴルフ大会	11月14日(金)【予備日：11月17日(月)】 8時30分～14時		要		定：400人 申間：東大阪市民グラウンド・ゴルフ協会 (大西会長代行)06(4980)8184
	令和7年度秋季東大阪市民コミュニティ ゲートボール大会	10月21日(火)【予備日：10月28日(火)】 8時～12時30分		要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるゲートボールの大会	定：80人 申間：東大阪市民ゲートボール協会 (田中)072(964)3066
センタージョ事業	ゆうゆう倶楽部	9月20日(土)～12月20日(土)の第3土曜日 13時～16時	日下リージョンセンター	不要	ピアノ・ソプラノギターなど楽器の演奏で楽しい健康づくり	定：60人 問：日下RRC企画運営委員会 072(986)9293
	やまなみ健康講座	9月8日(月) 13時30分～15時	四条リージョンセンター	要	歌謡曲のリズムに合わせて楽しく体操	定：40人※往復はがきによる申込 申間：四条RRC企画運営委員会 072(988)3107
	健康講座	10月8日(水) 13時30分～15時30分	中瀬池リージョンセンター	要	楽しく脳トレ (簡単なエクササイズを行います。)	定：30人 申間：中瀬池RRC企画運営委員会 06(744)2748
	社交ダンスで脳トレ若返り	9月4日(木)、18日(木) 10月2日(木)、16日(木) 11月11日(火)、20日(木) 13時30分～15時	近江堂リージョンセンター	不要	社交ダンス	定：20人(当日先着順) ※タオル、飲み物、シューズ持参 問：近江堂RRC企画運営委員会事業部 06(730)5723
	健康づくり講座	9月20日(土) 13時30分～15時	若江岩田駅前リージョンセンター	要	医師による健康維持の話	定：30人 申間：若江岩田駅前RRC企画運営委員会 072(967)6565
	健康体操教室	9月13日(土)、10月11日(土)、 11月15日(土)、12月13日(土) 13時30分～15時30分	布施駅前リージョンセンター	不要	タオルを使った体操など	定：50人 ※4ヶ月連続の教室ですが途中からの参加も可能です。 問：布施駅前RRC企画運営委員会 06(784)2014
	生きがい健康講座Ⅱ	12月20日(土) 13時30分～15時30分	布施駅前リージョンセンター	不要	健康チェック(血圧・握力・体組成・足指力)と保健師による解説、理学療法士による運動講座	定：50人 問：布施駅前RRC企画運営委員会 06(784)2014

介護予防

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申込み・問合せ先など
福祉 地域 包括 支援 センター	フレイルチェック健康測定会2025	8月20日(水) 10時～15時(14時30分受付終了) ※10月以降も実施あり。	ライフ ハウスノ里店 ※10月以降も実施あり。	不要	フレイルチェックアンケート、立位姿勢計測、 血管年齢計測、認知機能評価 ※内容は予告なく変更となる場合があります	対:65歳以上の市内在住の方 問:東大阪市フレイル予防事業事務局(ウェルビーイング阪急阪神) 06(6676)8010 ※10月以降の実施日・場所についてはウェブサイトに掲載予定。
	体操86会	第3金曜日 13時30分～14時30分	地域包括支援センター ビオスの丘	要	バランスボール、ゴムチューブを使った体操	対:男性 定:申し込み多数の場合、調整する場合あり 問申:地域包括支援センタービオスの丘 072(986)0211 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	ボードゲーム部	第2金曜日 14時～16時	東石切会館別館	要	レクリエーションや将棋、麻雀、ジェンガ等の ゲームを通じて脳トレ・介護予防	対:65歳以上の方 定:15人(石切中学校区在住の方) 問申:地域包括支援センター布市福寿苑 072(987)8012
	介護予防・健康体操教室 けんこう乾杯クラブⅡ	10月16日(木)・11月13日(木) 14時～15時(計2日間)	東体育館	不要	転倒防止と健康維持のための簡単なストレッチや体操	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター千寿園 072(983)7725
	客坊下肢筋力強化教室	第4火曜日(9～12月) 14時～15時	客坊会館	要	ストレッチや体操	対:65歳以上の方 定:若干名(申込先着順・堺北中学校区在住の方を優先) 持ち物:飲料など 問申:地域包括支援センター福寿苑 072(985)8884
	健康講座	11月中旬～下旬頃	神田町自治会館	不要	健康に関する講話、体力測定	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター四条 072(940)7568 ※簡単な体力想定を行うので、動きやすい服装でお越しください。
	ゲーム倶楽部	第3金曜日 10時～11時	盾津東公民分館	要	ボードゲーム等	対:65歳以上かつ盾津東中学校区在住の方 問申:地域包括支援センターみのりの里 072(964)1011 ※事前に問い合せをお願いします。
	アーバンケア島之内リボンカフェ(北) アーバンケア島之内リボンカフェ(南)	(北)第4水曜日 14時～15時 (南)第4金曜日 14時～15時	(北)特別養護老人ホーム アーバンケア島之内 2階 (南)アーバンチャイルドこども園	要	認知症の学習、物づくりや軽い体操、介護予防講座など	対:(北)主に英田北小学校区在住の方 (南)主に英田南小学校区在住の方 定:申込みが多いときは、調整する場合あり 問申:地域包括支援センターアーバンケア島之内 072(960)6072 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	まちの相談室	第3金曜日 14時～15時30分	焼きたてパン クローバー	不要	健康チェック(血圧・身長・体重・握力)	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター向日葵 072(966)2018 ※実費負担120円(コピー代等)が必要
	介護予防ラジオ体操教室	第2月曜日 8時30分～9時30分	若江本町北公園	不要	ラジオ体操と脳トレーニング	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センターアンバス東大阪 06(4307)0165
	思い出の曲で オーラルフレイル予防(第一弾)	9月23日(火)14時～15時30分	YMCAサンホーム	要	ひとり1曲思い出の曲をエンタリーして、 当日参加していただきます	対:65歳以上・介護認定を受けておられない方 定:15名(意政部中学校区在住の方を優先) 問申:地域包括支援センターサンホーム 06(7670)3700
	アーバンケア稲田リボンカフェ	第2土曜日 14時～15時	特別養護老人ホーム アーバンケア稲田 1階喫茶	不要	認知症の勉強や相談・作品作りや 交流を通じての認知症予防	問:地域包括支援センターアーバンケア稲田 06(6748)8009 ※参加費が100円が必要 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	アーバンケア新喜多リボンカフェ	第3土曜日 13時30分～14時30分	御厨会館	要	物作り・機能訓練指導員によるフレイル予防体操・ 体組成測定・認知症の相談	定:15人 問申:地域包括支援センターアーバンケア新喜多 06(6784)0001 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	健康教室	第4水曜日 14時～15時	レーベンズラウム(高井田元町1)	要	映像を見ながら簡単な体操や脳トレ	対:65歳以上の方 定:14人(申込先着順) 問申:地域包括支援センターレーベンズボルト 06(6782)1313
	転倒予防体操	10月10日(金) 13時30分～14時30分	地域包括支援センター ヴェルディハウスノ里	要	椅子に座ってできる簡単な転倒予防体操	対:65歳以上の方 定:25人 問申:地域包括支援センターヴェルディハウスノ里 06(6727)0213
	介護予防教室 いこい	第4月曜日 10時～12時	特別養護老人ホーム たちばなの里 1階 いこい	不要	簡単な体操、脳トレ、ゲーム、介護全般の相談の場など	対:65歳以上の方 定:15人程度 問:地域包括支援センターたちばなの里 06(6224)5112
	阿波踊りでフレイル予防	9月20日(土) 14時～15時	長瀬西公民分館	要	阿波踊りのリズムに合わせた体操と阿波踊り実演	対:65歳以上の方 定:20人(申込先着順・柏田・長瀬中学校区在住の方を優先) 問申:地域包括支援センターイースタンビル 06(6728)3099
	おさんぽラリー	第3火曜日 10時～12時	地域包括支援センター上小阪 (新上小阪)	不要	ウォーキングと脳トレ	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター上小阪 06(6726)3040
	介護予防教室	第1火曜日 9時30分～10時30分 第3火曜日 10時～11時	近江堂リージョンセンター	要	映像を見ながらストレッチや体操	対:65歳以上の方 定:20人(申込先着順) 問申:地域包括支援センターくつろぎ 06(6730)7715
老人 セン ター	健康のつどい「流行り歌ボックス」	9月24日(水)14時～15時30分	八戸の里老人センター	要	なじみの歌にあわせた簡単な体操	対:60歳以上の方 定:40人(申込先着順・電話申込可) 問申:八戸の里老人センター 06(6724)6220
	レクリエーション教室	第1・3火曜日 13時30分～15時30分 (8月を除く)	長瀬老人センター	要	初心者向けのストレッチ、体操	対:市内在住の60歳以上の方 定:16人 持ち物:汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越しください。 問申:長瀬老人センター 06(6720)5653
	元気体操教室	第3土曜日 13時30分～15時	荒本老人センター	要	筋力や柔軟性の低下を抑え、 体の運動機能を向上する体操	対:市内在住の60歳以上の方 定:20人(申込先着順) 問申:荒本老人センター 06(6788)2214
	楽らくトライ体操	9月1日(月)・10月20日(月) 11月17日(月)・12月15日(月) 10時～11時30分	五条老人センター	要	楽らくトライ体操とゲームなど	対:60歳以上の方 問申:五条老人センター 072(985)3751
	楽らくトライ体操	9月18日(木)・10月16日(木) 11月20日(木) 10時～11時30分	高井田老人センター	要	楽らくトライ体操とレクリエーション	対:3日とも参加できる市内在住の60歳以上の方 定:40人(抽選) 問申:高井田老人センター 06(6789)3751
	笑っていこうや楽らくトライ体操	第3金曜日 10時～11時 (8月を除く)	角田総合老人センター	要	楽らくトライ体操とレクリエーション等	対:市内在住の60歳以上の方 定:35人(抽選) 問申:角田総合老人センター 072(962)8011
	みんなの体操ひろば	第4金曜日 10時～11時30分	角田総合老人センター	要	健康ヨガ	対:市内在住の60歳以上の方 定:25人(先着順) 問申:角田総合老人センター 072(962)8011
	高齢者eスポーツ広場	平日 10時～12時、13時30分～15時30分	角田総合老人センター	不要	ゲームを使った介護予防	対:市内在住の60歳以上の方 定:16人 問申:角田総合老人センター 072(962)8011