



鴻池新田会所冠木門

一年に一度は自分の体力を
みつめ直す良い機会です

握力測定をし、追跡調査をした結果、握力の高い人は、低い人よりアルツハイマー型認知症になりにくいといわれています。

柔軟性、平衡性、
敏捷性、筋持久
力を高めると、
心身の老化予防
に効果的。



日 時：平成30年9月9日(日)13時から16時まで
※15時30分までに入場して下さい。
場 所：中鴻池リージョンセンター 1階多目的ホール
費 用：無料
申込方法：「往復ハガキ」裏面参照
定 員：120人(多数の場合抽選)
申込締切：8月17日(金)

柔軟性



長座体

保健 健康相



下の会場図のように、身長、骨密度、体脂肪率、血圧等を測定します。

体力測定では、長座体前屈で柔軟性を測定、握力計での握力の測定、片足立ちを何秒間続けることができるかで平衡性の測定、座位足開脚（椅子に座ったの反復横跳び）で決められた時

血圧を測ろう。診断基準
140/90mm
Hg以上が高
血圧。

体重・身長
を測って
BMI(脂肪指
数)を知ろう。
低すぎても
高すぎても、
良くない。

骨密度を測って骨の量を知って、骨粗しょう症にならないように頑張ろう。

保健師による
健康相談コーナー

間内で何回できるかで敏捷性の測定、決められた時間内で椅子からの立ち上がり、が何回できるかで筋持久力の測定をします。

その分析結果を、プリンとしてお渡しします。

会場では、中保健センターの保健師さんによる健康相談コーナーもあります

また企画運営委員会は中保健センターと協賛で中鴻池リージョンセンターを主な会場として、年三回健康講座を開催しています

今までは、生活習慣病予防体操、認知症予防体操、つんく体操、ラジオ体操等を実施しています。今年度は、足腰らくらく体操や筋力トレーニング、脳トレーニングを計画しています。

この講座で体も気持ちもリフレッシュして、健康寿命を伸ばせるよう、是非参加して下さい。

『2025年問題について』

「2025年問題」この言葉を耳にしたことはありますか？団塊の世代が後期高齢者になり国民の4人に

地域包括支援センター
みのわの里 西岡 篤
072-964-0308

ニングを計画しています。

この講座で体も気持ちもリフレッシュして、健康寿命を伸ばせるよう、是非参加して下さい。

事者の人材不足が社会問題
 になっていきます。医療や介
 護福祉の整備、連携が急務
 なのは明確で地域住民の支
 えあいや介護サービスの充
 実など高齢者ケアの観点と
 少子高齢化対策等様々な観
 点からの対策が必要になり



グリーンパル広場

「まちカフェ」――
情報交換と交流の場を

「子ども食堂」――
「孤食」「食育」を考えながら
子育て交流・地域交流を

子育ての孤立化を防ぎたいと『ここに来れば、誰か

活動を展開しているが、スタッフ不足や経験不足でまだまだ手探り。それでも「まちカフエ」を月例と

リージョンセンターでの開催を含め11回と「子ども食堂」の取り組みとして盾津フェスティバル参加を含め8月1月3月と4回取り組みだ。「まちカフェ」は参加は少ないものの、子育て交流や絵手紙教室などで喜ばれた。

「子ども食堂」は盛況で動している。楽しい取り組みとなった。地域の方々のご参加、食材を地元JAグリーン大応援をお願いします。

け、野菜中心のメニューを提供し生産者が見えるよう展示も工夫した。会場は地元の方から子ども達には

子育て情報発信
ぷらつとホーム

6月～9月の行事予定

※対象者：市内在住・在勤の方

※申込先：〒578-0975 東大阪市中鴻池町2-3-13

中鴻池リージョンセンター企画運営委員会 宛

※申込み：「往復ハガキ」(二人一枚)に教室名・〒住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、申し込んで下さい。

(申込多数の場合は抽選となります)

染め色あそび

手ぬぐいを好きな色に染めよう

日	時	場	費	定	申込締切
7月6日(金)	13時30分～16時	一階 美術工芸室	1,000円	12人	6月22日(金)必着

健康料理教室

日	時	場	費	定	申込締切
7月8日(日)	10時30分～13時30分	二階 料理室	1,000円	16人	6月22日(金)必着

内容
・トマトと豚肉の生姜焼き
・揚げなすとトマトのさっぱり和え
・トマトの赤だし
・トマトのデザート

献立
・トマトと豚肉の生姜焼き
・揚げなすとトマトのさっぱり和え
・トマトの赤だし
・トマトのデザート

内容を変更する場合もあります

ストレッチとウォーキング教室

日	時	場	費	定	申込締切
7月26日(木)	8月9日(木)	8月23日(木)	8月30日(木)	10時～12時	一階多目的ホール
			2,000円	40人	7月13日(金)必着
				(4回分)	

第17回グリーンパル みんなで歌おう

日	時	場	費	定	申込締切
7月29日(日)	14時～16時30分	二階 音楽室	500円(歌集代)	40人	7月13日(金)必着

但し、歌集をお持ちの方は200円

陶芸教室

日	時	場	費	定	申込締切
8月5日(日)	13時30分～16時	一階 美術工芸室	2,000円	12人	7月20日(金)必着

型起こしで大物を作ろう

フォークダンス (初心者クラス)

日	時	場	費	定	申込締切
8月23日(木)	9月27日(木)	10月25日(木)	11月22日(木)	13時～16時	一階多目的ホール
			1,000円	30人	8月10日(金)必着
				(4回分)	

絵手紙講座

季節を感じる
お手本を見ながら、葉書に鉛筆で下絵をかき彩色します。初めての方でも大丈夫。ぬりえ風に、絵を描く楽しさを味わってみませんか？

日	時	場	費	定	申込締切
9月14日(金)	11月9日(金)	2月22日(金)	13時30分～15時30分	二階会議室	1,000円(三回分)
			筆、葉書代含む	15人	8月31日(金)必着

H B鉛筆と消しゴムは持参してください。

第12回 地域コーラス発表会

すずかぜコンサート

開催日 7月1日(日)

場所 一階 多目的ホール

開場 13時

うたのまち

このまち よりみち

クラフト教室

クリスマスリースを作ろう
クリスマスだけでなく一年中飾れます。簡単なので楽しく作れます。

日	時	場	費	定	申込締切
9月21日(金)	9時30分～12時	二階 特別会議室	300円	12人	9月8日(金)必着

第一会議室

足腰らくらく体操

日	時	場	費	定	申込締切
6月20日(水)	13時30分～15時30分	一階 多目的ホール	無料	30人	6月8日(金)必着

夏休み工作フェスタ

大人も子どももいろいろな工作が楽しめます

日	時	場	費	定	申込締切
7月29日(日)	13時30分～16時	一階 多目的ホール	親子500円	30人	7月13日(金)必着

①ブンブンゼミ
②木の実で動物作り
③風車
④ハネガエル
⑤ストロートンボ
⑥アロマで手ごね石けん
⑦粘土細工

往復はがきの書き方記入例 (1人1教室1枚)

教室名	郵便番号
住所	氏名
年齢	電話番号
あなたの住所	あなたの氏名

〒578-0975 東大阪市中鴻池町2-3-13 中鴻池リージョンセンター 企画運営委員会 宛

平成30年度年間行事 (7月以降)

月	日	曜日	行 事 名	行 事 内 容	月	日	曜日	行 事 名	行 事 内 容
7	1	日	すずかぜコンサート（後援）	地域コーラス発表会	10	10	水	健康講座②（協賛）	筋力トレーニング
	6	金	染め色あそび	染色で楽しむ		16	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防
	8	日	健康料理教室	お話、調理実習、試食		19	金	ふれあいグラウンドゴルフ大会（予定）	グラウンドゴルフで交流を深める
	16	月	定例グラウンドゴルフ	みんなで健康づくり	11	4	日	グリーンパルみんなで歌おう⑩	アコーディオン演奏で歌う
	17	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防		11	日	源氏物語解説	源氏物語をやさしく解説
	26	木	ストレッチとウォーキング教室	お話し、ストレッチ、ステップ		11	日	折紙教室	折紙を折って、楽しい気分
	8/9					19	月	定例グラウンドゴルフ	みんなで健康づくり
	8/23					20	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防
	8/30					24	土	ヘルシーウォーキング⑪	「武田尾」を散策
	29	日	グリーンパルみんなで歌おう⑪	アコーディオン演奏で歌う		12	2	日	健康料理教室
29	日	夏休み工作フェスタ	各ブースで工作を楽しむ	9	日		ピアノコンサート	アロマの香りの中名曲を奏でる	
8	5	日	陶芸教室	型起こしで大物作品をつくる	15	土	年忘れ演芸のつどい	プロの演芸を満喫する	
	20	月	定例グラウンドゴルフ	みんなで健康づくり	17	月	定例グラウンドゴルフ	みんなで健康づくり	
	23	木	フォークダンス	初心者で楽しく踊ろう	18	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防	
	9/27				1	15	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防
	10/25					21	月	定例グラウンドゴルフ	みんなで健康づくり
	11/22					2	3	日	グリーンパルみんなで歌おう⑫
9	日	家族健康まつり	体力測定と結果分析	10	日		グリーンパルフェスタ	舞踊、コーラス、楽器演奏など	
9	9/14	金	絵手紙講座	ぬりえ風に絵を描く楽しさを味わう	13	水	健康講座③（協賛）	脳トレーニング	
	11/9				18	月	定例グラウンドゴルフ	みんなで健康づくり	
	2/22				19	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防	
	17				月	定例グラウンドゴルフ	みんなで健康づくり	3	3
	18	火	健康麻雀	ゲームで認知症予防	18	月	定例グラウンドゴルフ		みんなで健康づくり
	21	金	クラフト教室	クラフトテープでリースを作る	19	火	健康麻雀		ゲームで認知症予防