

新緑の季節！みんなで体操しましょう！

喜連西地域では4月から毎週金曜、体操教室が行われています。

地域で途絶えていた百歳体操を含めた体操教室の検討を重ね、複数のプログラムを用意されました。

喜連西地域にある嘉誠会リハビリフィットネスの理学療法士、喜連地域包括支援センター、平野区社協、区役所の保健師が準備に携わり、地域ぐるみで介護予防・健康増進に取り組む試みです。3つの教室があるため年齢や地域に関わらず参加できますので、関心のある方はお問合せ下さい。



第3週百歳体操は皆で案を出しながら進めます



第2週リハネス体操。
入念に準備体操しました



コロナ禍に負けず、各地で行われてきた平野区の地域福祉活動。

まだまだ油断はできませんが感染対策に充分注意しながら人と人との取り戻していきましょう。

裏面で各地域のつどいの場をご紹介します。「うちも再開したよ〜！」の声、ぜひ私達ささえ愛支援員（06-6795-2525）までお届け下さい。



第1週・第4週 笑顔一杯
にこにこ教室

行ってみよう！つどいの場 ~運動編~

感染防止策を徹底され、各地域でどんどんつどいの場が再開しています！

活動の様子をほんの一部ですが、ご紹介させていただきます！

(コロナ感染拡大の影響により再度の開催休止や、まだ再開を見合わせている場もあります。

詳しくは下記までお問合せ下さい。)



百歳体操(平野)

6月再開 ひらのすまいる！



歌体操(加美東)

懐かしい歌で 体操中！



百歳体操(長原東)

地域住民に限って開催してます



歌体操(喜連)

飛沫対策の為、歌詞を手話で表現！



百歳体操(瓜破北)

間隔も充分とって開催中！

圏域マップ



圏域毎に食事サービス・ふれあい喫茶・百歳体操・認知症カフェを掲載しています。

お問い合わせはささえ愛支援員(生活支援コーディネーター)まで

参加者の声

「ここでは、気楽に話せるねん」「ボランティアさんの顔見るだけで元気になるねん」

「是非楽しい時間を過ごしてくださいね！みなさんの参加をお待ちしております。」

ボランティアさんの声

お問い合わせ

社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会

平野区ささえ愛支援員(生活支援コーディネーター)

☎06-6795-2525 担当：井上・坂本・村上・小幡・蓬菜・矢野

●所在地：〒547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30

平野区在宅サービスセンター(にここセンター)

TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929

●開館時間：平日9:00~19:00(土曜日17:30まで)

●休館日：日・祝・年末年始



平野区社会福祉協議会

