

城東区地域包括支援センターだより

ゆうゆうはつらつ教室開催！

「高齢者の心の健康と認知症予防」

寒さも和らぎ、心地の良い春の訪れを感じますが、それと同時に日々の寒暖差や気圧変動で疲れが出やすい季節でもあります。
こころと体の相互作用について、うつ病と初期の認知症との違いについてなど正しい知識を学んでみましょう。



第1回 令和7年4月23日(水)
午後2時～3時30分
場所 成育北集会所

第2回 令和7年5月19日(月)
午後2時～3時30分
場所 榎並福祉会館



講師

城東区役所保健福祉課 係長
笹壁 雅代 保健師
大阪府済生会野江病院 認知症認定看護師
藤林 美絵子 看護師

対象者

聖賢、成育、鯉江、榎並地区にお住まいの65歳以上の方

要申込

定員 30名（お電話またはご来所にてお申し込みください）

問い合わせ お申し込み先

城東区地域包括支援センター

TEL06-6936-1133 FAX06-6935-8737

〒536-0005

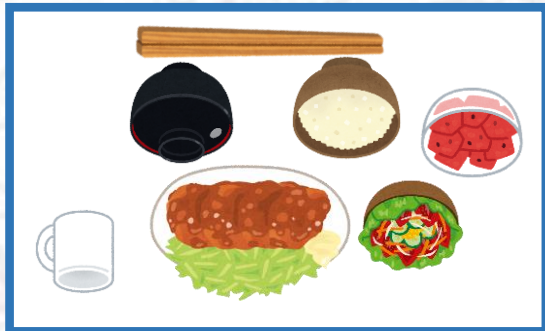
大阪市城東区中央2-11-16 城東区在宅サービスセンターゆうゆう内



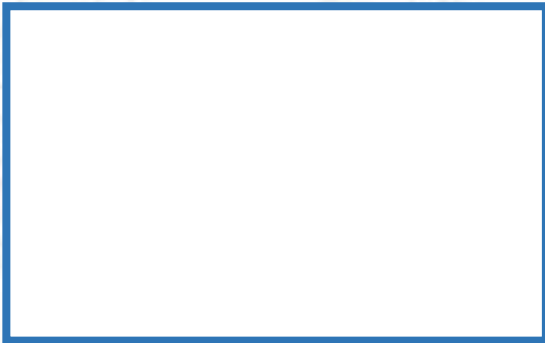
ゆうゆう脳トレ企画！

お昼ご飯の用意をします。
「向かいの人」と同じになるよう、
「自分」のほうに、食器など
書き込んでみてください。

向かいの人



自分



包括6コマ漫画

モロヘイヤ



★身体活動量を維持して生活体力をキープ★

健康長寿に欠かせないのは、日々の暮らしに必要な生活体力です。
暖かく、過ごしやすい季節になってきた今こそ体力アップを図っていきましょう。

身体活動量を維持するためのヒント

歩数計を
つけて歩く



歩数を増やす
ことを楽しみに

行きつけの
場所を増やす



新しい出会い
が増える
きっかけに！



【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ブランチ」

名称(担当地域)	でんわ	ファックス	住所
城東区 地域包括支援センター (担当地域: 榎並・聖賢・鯉江・成育)	6936-1133	6935-8737	城東区中央2-11-16 (城東区在宅サービス センターゆうゆう)
蒲生ブランチ (担当地域: 成育)	6935-0577	6935-0677	城東区成育5-22-16 (和光)
鯉江ブランチ (担当地域: 鯉江)	6931-3825	6931-7570	城東区今福東2-2-25 (城東園)