

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！」

「元気に歩き続けるための 転倒予防 & ニュースポーツ」



寒さも和らぎ、暖かくなってきたこの季節。みんなで楽しく体を動かし、ニュースポーツを使って転倒予防に取り組んでみませんか？

開催日程

第1回 令和8年6月11日(木)
午後2時～3時30分

第2回 令和8年7月14日(火)
午後2時～3時30分

開催場所

第1回 榎並福祉会館 (野江2-11-5)

第2回 在宅サービスセンターゆうゆう
(中央2-11-16)

講師

社会医療法人大道会 訪問看護ステーションおおみち
理学療法士 作井 茜 氏

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)

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

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



ニュー スポーツ って何？

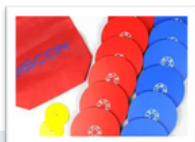
年齢や体力に関係なく、誰でも気軽に楽しめる
新しいスポーツです！

- ✓ルールが簡単
- ✓体への負担が少ない
- ✓初めてでも安心

ディスクン!

円盤(ディスク)を投げて、ポイントを狙うゲーム

→カーリングのような楽しさ



ポッチャ!

ボールを投げて、目標にどれだけ近づけるか競うゲーム

→座ったままでもOK!



城東区地域包括支援センター ご存知ですか？

- ・介護サービスを受けるにはどうしたらいいの？
- ・家族だけで介護をするのは大変！
- ・近所の一人暮らしの人、最近様子がおかしい…

高齢者のみなさんのお困りごとだけでなく、ご家族・ご近所の方からの相談をお受けしています。相談内容に応じた支援を行っておりますので、ぜひお気軽にご連絡ください。



【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)