



元気な 今からはじめよう!

# BE ACTIVE FOR LIFE!

住み慣れた阪急阪神沿線で、いつまでもいきいきと自分らしく暮らし続けるために、健康づくりの活動を行っている団体をご紹介します。興味を持った活動に、気軽に参加してみませんか?

※営業時間・内容は変更になる場合がございます。ご利用の前には施設にお問い合わせください。

## あらゆる困りごとをワンストップで解決へつなげる こもれば相談室 大阪府池田市

「こもれば相談室」は法律・医療・福祉の専門家が協力し、健康・介護・法律問題などをまとめて解決へつなげる“まちの相談室”です。健康寿命の延伸を目指し、池田市コミュニティーセンターを中心に、イベントやクラブ活動、セミナーなどを開催しています。

### ■ 楽しく参加できて元気になる「こもればスマイル倶楽部」

健康づくりに役立つ講座が盛りだくさんの「こもればスマイル倶楽部」。健康運動看護師が指導する「ふくまる健康体操教室」は、毎週水曜日13:00~14:00(参加費1回300円、月500円)。ほかにもカリキュラムに沿って学び進める「脳トレ教室」や、「歌とレクリエーションで楽しく健康維持」など、いつまでも元気であるためのプログラムが充実しています(参加費各500円)。

### ■ 手作りケーキをいただきながら相談できる「こもればカフェ」

行政書士等の専門家に、介護や健康、相続などの悩みについて気軽に相談できる「こもればカフェ」は、毎週水曜日14:00~16:00にオープン(参加費100円)。相談に限らず、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしたいという方も大歓迎!

## 特定非営利活動法人 こもれば相談室

●お問い合わせ

☎06-6121-6670(9:00~17:00、日曜休)

【こもれば相談室 池田(こもればカフェ)】●大阪府池田市室町5-45 室町マンション101  
<https://komorebi-npo.net/>



1 人気のプログラム「歌とレクリエーションで楽しく健康維持」。全身を使って声を出すことで、脳の活性化や心身の若さを保つのに効果的。

2 楽しく体を動かせる「ふくまる健康体操教室」は、当日参加もOK。

3 暮らしの困りごとから家族の悩みまで、何でも相談できる場所「こもればカフェ」。世代を超えて楽しめる明るい雰囲気。



1 無料公開医学講座の参加者からは、「毎日の生活改善に役立てたい」「個人でも出来る病気の予防法が参考になった」などの声も(写真は昨年の様子)。

2 YouTubeで公開されている「オンライン公開医学講座」。「知って得る認知症の話」や、「気軽にTRY!腰痛予防体操」など、様々な動画を見ることができる。

## 誰でも気軽に受講できる医療介護セミナー 無料公開医学講座 大阪市東淀川区

医誠会病院(大阪市東淀川区)を基幹病院とし、病院・介護施設などを運営するホロニクスグループ。同グループでは、健康啓発を目的に、誰でも無料で参加できる、生活習慣病予防や健康増進のための「無料公開医学講座」を定期的に実施しています。

### ■ 知っておきたい医療情報が盛りだくさん

「無料公開医学講座」は、2009年より地域の区民会館などで開催。医師や看護師、薬剤師などによるメタボ対策や認知症予防についての講座のほか、理学療法士による転倒防止に関するレクチャーや、ロコモティブシンドローム予防のためのトレーニング方法など、健康づくりに関する様々なテーマで実施しています。

### ■ 現在はオンラインで開講中

同講座は現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンライン(Zoom)に場所を移して配信中(毎回約30分)。また、過去の講座の内容は公式YouTubeチャンネルで視聴できるため、時間や場所を選ばずに気軽に視聴できると好評です。

## 特定非営利活動法人 未来プロセス(協力:医療法人 医誠会・インテリジェントヘルスケア)

●お問い合わせ ☎06-6312-2151(医療法人医誠会 本部 医療広報部)

オンライン公開医学講座 担当/9:00~17:00、土・日曜・祝日休)

●大阪府大阪市北区西天満4-11-23 満電ビル3階

<https://www.mirai-process.org/medical.html>

