

生活支援コーディネーターだより

みてみて通信

生活支援コーディネーターが集めてきた情報や
地域の活動の様子を紹介します。

健康マージャン体験会

「賭けない」「飲まない」「吸わない」を
コンセプトに、さざなみて体験会を実施！
楽しかった！またやりたい！との声を多数
いただきました。



健康マージャン振興会から講師をお招きし、
経験者から初心者まで「脳トレ」「認知症・
介護予防」を目的に楽しく交流！
初心者の方も講師の丁寧な指導のもと、
楽しくプレイされました。
現在、大阪市では各地で健康マージャンの
集いが始まっています。

陽だまり落語会

落語を聴いて、笑って交流、
楽しくストレス解消！
落語会は毎回大好評のイベントです。



毎月2回（第2・4木曜日）、清江地区で開催
される「陽だまりの会」。
2月12日は泉佐野落語ワークショップから
演者をお招きし、落語会を開催しました。
地域で落語会を開催することも可能、
一旦、区社協までご相談ください。



住之江公園スロージョギング

みんなで楽しくおしゃべりしながら
公園内を散策！最後にちょっとだけ
歩くスピードでジョギング！

(疲れていたらジョギングは休んでもOK！)



毎週金曜日、午前10:00～11:00の1時間、
実施されています。(雨天中止)

どなたでも参加OK！申込不要！

最初に体調確認と準備体操をしてスタート。
季節の花や紅葉、鳥などを観察しながら、
公園内をゆっくり散策します。



住之江公園ラジオ体操

毎日(月曜日～日曜日)

午前11:00開始(雨天中止)

児童遊戯場 健康快道周辺で実施。

参加無料！申込不要！

どなたでも参加OK！

地域の方の自主的な活動です。

残っておしゃべり、情報交換！

健康遊具もあります。



お問い合わせ

住之江区社会福祉協議会(生活支援コーディネーター)

TEL 06-6686-2234

発行：住之江区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業)NO.16

