

平成29年度 大阪府高齢者保健福祉月間 関連行事一覧

| 行 事 名 実 施 日 時 場 所 | 内 容 |
|--|--|
| ○高齢者保健福祉月間 啓発ポスター作成・配布 掲示時期 9月中 掲示場所 府内一円 | 高齢者保健福祉月間を広く府民に周知するため、 ポスターを作成し、関係機関へ配付・掲示を行う。 主催：大阪府 |
| ○「みんなで目指そう元気ナンバーワン！」 ～介護予防キャンペーン～ | 元気な高齢者を増やし個人の健康の維持増進にとどま らず超高齢化社会の中で地域の担い手として活躍して もらうよう、社会参加（社会的役割を持つことによる生 きがいつくり）の促進と地域づくり（互助）の観点を含 め、介護予防（フレイル予防）の普及啓発を実施する。 府内市町村の協力を得て実施 |
| 啓発活動 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・9月1日（金曜日） 門真市敬老会で啓発 14時から16時 門真市民文化会館ルミエールホールz ・9月6日（水曜日） 介護予防キャンペーン（大阪府・羽曳野市共催） 11時から12時 道の駅「しらとりの郷・羽曳野」 ・9月7日（木曜日） 大阪市高齢者福祉大会内 11時から15時30分 大阪国際交流センター ・9月9日（土曜日） 吹田市みんなの健康展(健康づくりコーナー)内 10時30分から 吹田市総合福祉会館 ・9月10日（日曜日） 岬町健康長寿まつり「生きいき楽しくフェスタ」内で啓発 10時30分から15時 岬町健康ふれあいセンター ・9月15日（金曜日） 高槻市敬老祝イベント「健幸まつり」内で啓発 10時から16時まで 高槻市役所生涯学習センター ・9月22日（金曜日） 吹田市栄養改善講演会内 14時から15時30分 吹田市内本町コミュニティセンター ・9月28日（木曜日） 吹田市認知症予防講演会内 13時30分から15時30分 吹田市総合福祉会館 | |
| ○滝道週末ウォーキング 毎週土曜日 9時30分～16時 箕面公園 滝道（箕面市） | 箕面公園内を通る滝道を健康増進のための身近なウォ ーキングコースとして推奨。箕面駅⇄箕面大滝：5.6km。 参加してスタンプ帳にスタンプ押印（1回の参加で2 個）。30個集めると缶バッジをプレゼント。 主催：箕面市 |

| <p style="text-align: center;">行 事 名 実 施 日 時 場 所</p> | <p style="text-align: center;">内 容</p> |
|--|---|
| <p>○自然の楽園フラダンス(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月1日(金曜日)、8日(金曜日)、 15日(金曜日)、22日(金曜日) いずれも10時~11時 山田池公園 (枚方市)</p> | <p>心地よい音楽と、ゆったりと優しい動き。綺麗な空気で呼吸を整え、みんなで気持ち良く踊りましょう。60、70代から始めて一生楽しめます。 参加費：1,000円/回 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |
| <p>○運動整体エクササイズ(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月3日(日曜日)、10日(日曜日)、 17日(日曜日)、24日(日曜日) 原則10時~11時 ただし24日のみ13時~14時 山田池公園(枚方市)</p> | <p>体の動きをチェックして、自分では気づきにくいクセを知ること、動きにくさを直します。日頃の動きが変わったり、痛みを改善できます。 参加費：1,000円/回 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |
| <p>○まちやまウォーキング 9月3日(日曜日) 9時30分~16時 箕面公園 滝道 (箕面市)</p> | <p>「まちやまウォーキング」は滝道沿いにおかれた3カ所のクイズに挑戦しつつ楽しみながら歩ける1dayウォーキングイベント。箕面駅⇄箕面大滝：約5.6km 主催：メイプルハーツ箕面公園管理事務所</p> |
| <p>○「公園の四季を楽しむ散歩倶楽部その2」 ~公園いっぱい昆虫みてますか~ 9月4日(月曜日)10時~12時 寝屋川公園管理事務所前集合(寝屋川市)</p> | <p>新しい!楽しい!面白い!を発見します。夏の終わりは「虫」にスポットを当ててみます。眼からウロコ!?!もいっぱいあるかも 主催：寝屋川公園管理事務所</p> |
| <p>○ノルディックウォーク講習会 「ノルディックウォークに挑戦してみませんか!」 9月5日(火曜日)、19日(火曜日) 10時30分~12時 久宝寺緑地(八尾市)</p> | <p>全日本ノルディックウォーク連盟のインストラクターの指導のもと、今話題のノルディックウォークをしながら都会の中の自然を再発見! 参加費：500円(ポールのレンタル料込み) 主催：久宝寺緑地管理事務所</p> |
| <p>○ノルディックウォーキング(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月6日(水曜日)、13日(水曜日)、 20日(水曜日)、27日(水曜日) いずれも10時~11時20分 山田池公園(枚方市)</p> | <p>両手にポールを持つことで、体を大きく動かし、筋肉の柔軟性が増し、消費カロリーも高く年齢・体力に関わらず、簡単に始められます。 参加費：1,000円/回 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |

| <p style="text-align: center;">行 事 名 実 施 日 時 場 所</p> | <p style="text-align: center;">内 容</p> |
|---|---|
| <p>○リフレッシュヨガ(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月7日(木曜日)、14日(木曜日)、21日(木曜日)、28日(木曜日) いずれも10時~11時 山田池公園(枚方市)</p> | <p>身体が自然に戻る YOGA。自分の心と体を感じながら内面を見つめなおすこともできます。むくみや気持ちのモヤモヤもすっきりリフレッシュ。(ヨガマット無料貸出) 参加費：1,000円/回 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |
| <p>○ポストチュアウォーキング(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月7日(木曜日)、21日(木曜日) いずれも13時~14時 山田池公園(枚方市)</p> | <p>ポストチュアとは英語で「姿勢」です。日常最もやっている運動が歩くこと。美しい姿勢で歩くことで、体を引き締め、気持ちも整い、若々しくなります。 参加費：1,000円/回 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |
| <p>○インナーマッスルヨガ(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月9日(土曜日)、16日(土曜日)、23日(土曜日)、30日(土曜日) いずれも13時~14時 山田池公園(枚方市)</p> | <p>自然の中で自分の体を感じ、インナーマッスルを鍛え、ゆがみを整えます。筋肉をつけて冷え対策や、疲れにくい姿勢づくりにも。(ヨガマット無料貸出) 参加費：1,000円/回 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |
| <p>○大阪ピンコロクラブ 「うんどう教室・うんどう習慣日」 9月9日(土曜日) うんどう教室 9月23日(土曜日) うんどう習慣日 いずれも10時30分~11時30分 久宝寺緑地(八尾市)</p> | <p>介護に頼らない、自立した生活を送る為のお手伝いとして、生活にかかわりの深い4種類の運動に、準備運動、整理運動を加えたうんどうプログラムを、トレーナーが指導します。そして習慣日には、習慣化するために楽しくトレーナーと一緒に質問しながら運動します。 主催：久宝寺緑地管理事務所</p> |
| <p>○太極拳(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月10日(日曜日) 10時~11時20分 山田池公園(枚方市)</p> | <p>のびのびとした穏やかな動きの中で、身体を内側から鍛え、しなやかで強い心身をつくる楊(よう)式太極拳を行います。 参加費：1,000円/回 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |
| <p>○スロージョギング®(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月11日(月曜日)、25日(月曜日) いずれも早朝6時~7時10分 山田池公園(枚方市)</p> | <p>おしゃべりペースで走るだけで、体力アップや脳の活性化も。ランニング経験不要。 参加費：500円/回 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |

| <p style="text-align: center;">行 事 名 実 施 日 時 場 所</p> | <p style="text-align: center;">内 容</p> |
|--|---|
| <p>○モルッククラブ(ヘルシージョイクラブ山田池公園) 9月13日(水曜日)、27日(水曜日) いずれも15時50分～17時 山田池公園(枚方市)</p> | <p>フィンランド生まれで、木の棒を投げてピンを倒すスポーツ。体を動かして、集中力、計算力も養えます。 参加費：1組800円/回(子ども含む3人まで、大人2人までが1組) 主催：山田池公園管理事務所(ハートフル山田池) 協力：(一社)公園からの健康づくりネット</p> |
| <p>○ヨガ教室 毎週火曜日 10時～11時 深北緑地管理事務所(大東市)</p> | <p>ヨガスタジオ ARYA の講師の指導のもと、公園の緑の中で汗をかきデトックスしていただきます。ぜひこの機会に健康増進に向けご参加ください。 主催：深北緑地パートナーズ</p> |
| <p>○第59回大阪府老人クラブ大会 9月13日(水曜日) 大阪国際交流センター</p> | <p>高齢者の自主活動の促進と府内の老人クラブ会員相互の親睦を図るため、府内の老人クラブ会員の参加を得て開催する。 主催：SC大阪/後援：大阪府、大阪府社会福祉協議会</p> |
| <p>○ノルディックウォーク講習会 「ノルディックウォークで姿勢改善&歩行能力UP!」 9月14日(木曜日)、28日(木曜日) 10時～12時 久宝寺緑地(八尾市)</p> | <p>一生涯自分の足で歩くために転倒しにくい身体づくりに取り組みましょう!2本のポールを使った効果的な歩き方を(財)生涯歩行協会のインストラクターに教わります。 参加費：500円(ポールのレンタル料込み) 主催：久宝寺緑地管理事務所</p> |
| <p>○アクティブシニアの日 9月15日(毎月15日)</p> | <p>自ら学び自ら行動する「アクティブシニア」をめざし、すべてのシニアが、できることから「1歩前に」進むきっかけを創る日として毎月15日を「アクティブシニアの日」に制定している。 毎月15日等は、「アクティブシニアパートナー」として協力いただいている施設で、利用料の割引等を行う。 主催：大阪府</p> |
| <p>○日本民家集落博物館 アクティブシニアの日 9月15日(毎月15日) 9時30分～17時 日本民家集落博物館(豊中市)</p> | <p>65歳以上の方について、入館料を半額とする。 (500円⇒250円) 主催：日本民家集落博物館</p> |
| <p>○日本民家集落博物館 秋の敬老フェア 9月16日(土曜日) ～18日(月曜日・祝日) 9時30分～17時 日本民家集落博物館(豊中市)</p> | <p>65歳以上の方について、入館料を半額とする。 (500円⇒250円) 主催：日本民家集落博物館</p> |

| 行事名 実施日時 場所 | 内容 |
|---|---|
| ○大阪府立弥生文化博物館 敬老の日ご優待 9月18日(月曜日・祝日) 9時30分～17時 大阪府立弥生文化博物館(和泉市) | 65歳以上の方について、入館料を無料とする。 主催：大阪府立弥生文化博物館 |
| ○大阪府立近つ飛鳥博物館 敬老の日ご優待 9月18日(月曜日・祝日) 9時30分～17時 大阪府立近つ飛鳥博物館(河南町) | 65歳以上の方について、入館料を無料とする。 主催：大阪府立近つ飛鳥博物館 |
| ○石川河川公園パークゴルフ場 敬老の日特別ご優待 9月18日(月曜日・祝日) 石川河川公園(羽曳野市) | 高齢者の方でも気軽にプレーできるパークゴルフ。当日来場された方はクラブ代及び1ラウンド料金が無料。 主催：石川河川公園指定管理グループ |
| ○大阪府老人クラブ「社会奉仕の日」 9月20日(水曜日) | 高齢者保健福祉月間を契機に「社会奉仕の日」を設定し、地域の環境整備や、福祉活動を展開する。 主催：SC大阪、市町村老人クラブ連合会 |
| ○「歩く人 in 寝屋川公園」 大阪産大生と寝屋川公園を歩こう 9月24日(日曜日) 10時～12時30分 寝屋川公園やすらぎ広場集合(寝屋川市) | テーマは、「認知症を予防しよう!」です。大阪産業大学の学生さん達が身体に負担のかからない正しい歩き方を指導していただきます。 主催：寝屋川公園管理事務所 |
| ○ガーデニング教室 9月30日(土曜日) 10時～12時 寝屋川公園 会議室(寝屋川市) | 秋のガーデニングはコンテナ寄せ植えを大阪産業大学デザイン工学部の学生さんたちとガーデニングの専門家による講演を実施します。 主催：寝屋川公園管理事務所 |
| ○シルバーアドバイザー認定証の発行 発行日：9月中 | 高齢者が長年にわたって培ってきた、貴重な知識・経験や技術を地域の中で生かして、地域福祉活動を推進するシニアアドバイザーに対し認定証を発行する。 主催：大阪府 |