健康づくり

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申し込み・問合せ先など
保健所・保健センター事業	食育のつどい	9月11日(木)11時～15時	希来里くすのきプラザ	不要	食育に関する講演、媒体展示、試食、測定など	問:健康づくり課
	健康フェスタ	未定	未定	未定	未定	問:健康づくり課
	ママの美を応援！姿勢リセットピラティス(美ママ講座)	①10月30日(木)10時30分～12時 ②11月12日(水)10時30分～12時	西保健センター	要	ピラティスの体験、栄養講話	対:①1歳未満 ②1歳以上の子を育児中の保護者 申問:西保健センター
	2歳児歯科健康相談併設骨密度測定			要	骨密度測定	対:2歳児歯科健康相談時希望の保護者 申問:東・中・西保健センター
	みんなでマタニティ	①第3木曜日 ②第3水曜日 ③第4木曜日(12月は第3木曜日)	①東保健センター ②中保健センター ③西保健センター	要	育児体験・子育て情報の紹介	対:妊婦とその家族 申問:東・中・西保健センター
	離乳食講習会			要	離乳食の講話と実演、試食	対:乳児とその家族 申問:東・中・西保健センター
	あなたにもできる！健康ダイエット	10月17日(金)・10月31日(金)・11月14日(金) 11月28日(金)・12月12日(金) 10時～11時30分	西保健センター	要	簡単なエクササイズ、栄養講話	対:69歳以下の方(BMI25以上の方優先) 申問:西保健センター
	血糖値を下げる教室	①10月7日(火)・21日(火)・11月4日(火) ②10月2日(木)・16日(木)・24日(金) いずれも13時30分～15時30分	①東保健センター ②西保健センター	要	医師・栄養士・保健師の講話、運動実習	対:血糖値が高めの方やその家族 申問:東・西保健センター
	マイナス5kgダイエット	11月28日(金)・12月15日(月)9時30分～11時15分	東保健センター	要	運動実践、栄養士・保健師の講話	対:73歳以下でBMI23以上など条件あり ※4回コース(11月スタート) 申問:東保健センター
	リフレッシュダイエット	10月16日(木)・11月20日(木)13時30分～15時	中保健センター	要	運動実践、栄養士・保健師の講話	対:市内在住の73歳以下の方 ※5回コース(10月スタート) 申問:中保健センター
	成人健康相談			要	健康に関する相談	申問:東・中・西保健センター
	骨密度測定	毎月実施 日程などはお問合せください。	東・中・西保健センター	要	骨密度測定	対:市内在住の20歳以上 申問:東・中・西保健センター
	歯科健康相談			要	歯科健診と相談	対:市内在住の15歳以上 申問:東・中・西保健センター
	糖尿病個別食事相談	①第1金曜日・第4火曜日 ②第2木曜日・第4水曜日 ③第2月曜日・第4火曜日	①東保健センター ②中保健センター ③西保健センター	要	糖尿病の食事について個別相談	対:血糖値が高めの方やその家族 申問:東・中・西保健センター
	糖尿病食クッキング	①12月3日(水) ②9月2日(火) ③11月21日(金) いずれも10時30分～13時30分	①東保健センター ②中保健センター ③西保健センター	要	糖尿病の食事についての講話、調理実習など	対:血糖値が高めの方やその家族 申問:東・中・西保健センター
	カラダによい食べ方&運動講座(フレイル予防)	①9月2日(火)・16日(火)または②12月1日(月)・8日(月) 13時30分～15時	東保健センター	要	フレイル予防についての講話、運動など	対:65歳以上の方 申問:東保健センター
	カラダによい食べ方&運動講座(フレイル予防)	11月12日(水)・26日(水)13時30分～15時(計2日間)	中保健センター	要	フレイル予防についての講話、運動など	対:65歳以上の方 申問:中保健センター
	男性のための自炊入門講座	10月7日(火)・21日(火)・11月4日(火) 10時30分～13時30分	中保健センター	要	講話、調理実習	対:60歳以上の男性 申問:中保健センター
いま知りたい！食を学ぶ講座	①10月1日(水) ②11月6日(木) ③9月4日(木) ④12月4日(木) いずれも13時30分～15時	①東保健センター ②中保健センター ③④西保健センター	要	①「みんなで減らそう！食品ロス」 ②講話「今からはじめる骨強化&減塩術」 ③講話「めざせ！理想の食事バランス」 ④講話「見直そう！備えよう！防災食～ご存じですか？パッキングクッキング」、調理実演試食あり	対:市内在住の方 申問:東・中・西保健センター	
市民健康ネットワーク事業	食育メイトのおすすめクッキング	未定	東・中・西保健センター	要	調理実習・栄養講話など	申問:東・中・西保健センター
	若さを保つ秘訣法	10月3日(金)午後	東保健センター	要	詳細は市政だより9月号に掲載予定	対:20歳以上の方※予約制 申問:東保健センター
	やまなみ歩こう会例会、コースお話し	月2回(日程未定)	未定	要	らくらく登山道健康ウォーキング保険は未加入のため自己責任	申問:東保健センター
	きらりウォーク 短距離	日程などはお問い合わせください。	場所についてはお問い合わせください。	不要	身近で楽しく安全なウォーキング	※保険料50円が必要。 問:中保健センター
	まちづくり応援隊と若返りハGO	①9月24日(水)②11月26日(水) いずれも13時30分～15時	中保健センター	要	①体力測定②ストレッチ体操	申問:中保健センター
	ラジオ体操の会	最終月曜日	中保健センター	要	正しいラジオ体操の実施と啓発	申問:中保健センター
	健康ウォーキング やまがみ会	月3回(水曜日)	未定	要	生駒山系コースのウォーキング	申問:西保健センター
	健康トライ応援隊の健康講座	10月15日(水)13時30分～15時	西保健センター	要	つんく体操、体力測定等	
	健康トライ21市民連絡会健康フェスティバルinイコーラム	12月6日(土)時間未定	イコーラムホール	不要	市民連絡会に所属する市民グループの活動紹介および活動の体験、体力測定等の計測、健康に関する講演会など	問:健康づくり課
	ニコニコ体操	第1水曜日 10時～11時30分(8月は休み)	角田総合老人センター	要	みんなで楽しく、健康づくり	申問:角田総合老人センター 072(962)8011
	関係機関連携事業	意岐部フェスタ	未定	意岐部中学校	不要	体組成測定
はずの広場フェスタ		10月4日(土)	はずの広場(近江堂)	不要	未定	問:西保健センター
長瀬南地区ふれあいフェスタ		未定	長瀬南小学校	不要	未定	
玉川フェスタ		未定	玉川中学校	不要	未定	問:中保健センター
唐津フェスタ		未定	唐津中学校	不要	未定	
秋の講演会		未定(11月予定)	イコーラムホール	不要	健康に関する講演	問:健康づくり課
第20回会長杯東大阪市民グラウンド・ゴルフ大会		9月26日(金)【予備日:9月29日(月)】 8時30分～14時		要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるグラウンドゴルフの大会	定:400人 申問:東大阪市民グラウンド・ゴルフ協会(大西会長代行)06(4980)8184
第26回秋季東大阪市民グラウンド・ゴルフ大会		11月14日(金)【予備日:11月17日(月)】 8時30分～14時	吉田春日グラウンド	要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるグラウンドゴルフの大会	定:400人 申問:東大阪市民グラウンド・ゴルフ協会(大西会長代行)06(4980)8184
令和7年度秋季東大阪市民コミュニティゲートボール大会		10月21日(火)【予備日:10月28日(火)】 8時～12時30分		要	地域の市民相互のコミュニティ形成及び生涯市民スポーツの普及振興と健康、体力増進を図ることを目的に開催されるゲートボールの大会	定:80人 申問:東大阪市民ゲートボール協会(田中)072(964)3066
センター事業		ゆうゆう倶楽部	9月20日(土)～12月20日(土)の第3土曜日 13時～16時	日下リージョンセンター	不要	ピアノ・ソプラノギターなど楽器の演奏で楽しい健康づくり
	やまなみ健康講座	9月8日(月) 13時30分～15時	四条リージョンセンター	要	歌謡曲のリズムに合わせて楽しく体操	定:40人※往復はがきによる申込 申問:四条RC企画運営委員会 072(988)3107
	健康講座	10月8日(水) 13時30分～15時30分	中瀬池リージョンセンター	要	楽しく脳トレ(簡単なエクササイズを行います。)	定:30人 申問:中瀬池RC企画運営委員会 06(6744)2748
	社交ダンスで脳トレ若返り	9月4日(木)、18日(木) 10月2日(木)、16日(木) 11月11日(火)、20日(木) 13時30分～15時	近江堂リージョンセンター	不要	社交ダンス	定:20人(当日先着順) ※タオル、飲み物、シューズ持参 問:近江堂RC企画運営委員会事業部 06(6730)5723
	健康づくり講座	9月20日(土) 13時30分～15時	若江岩田駅前リージョンセンター	要	医師による健康維持の話	定:30人 申問:若江岩田駅前RC企画運営委員会 072(967)6565
	健康体操教室	9月13日(土)、10月11日(土)、 11月15日(土)、12月13日(土) 13時30分～15時30分	布施駅前リージョンセンター	不要	タオルを使った体操など	定:50人 ※4か月連続の教室ですが途中からの参加も可能です。 問:布施駅前RC企画運営委員会 06(6784)2014
	生きがい健康講座Ⅱ	12月20日(土) 13時30分～15時30分	布施駅前リージョンセンター	不要	健康チェック(血圧・握力・体組成・足指力)と保健師による解説、理学療法士による運動講座	定:50人 問:布施駅前RC企画運営委員会 06(6784)2014

介護予防

	事業名	とき	ところ	申込み	内容	申込み・問合せ先など
福祉部	フレイルチェック健康測定会2025	8月20日(水) 10時～15時(14時30分受付終了) ※10月以降も実施あり。	ライフ ハ戸ノ里店 ※10月以降も実施あり。	不要	フレイルチェックアンケート、立位姿勢計測、 血管年齢計測、認知機能評価 ※内容は予告なく変更となる場合があります	対:65歳以上の市内在住の方 問:東大和市フレイル予防事業事務局(ウェルビーイング阪急神) 06(676)8010 ※10月以降の実施日・場所については市ウェブサイトに掲載予定。
	体操86会	第3金曜日 13時30分～14時30分	地域包括支援センター ビオスの丘	要	バランスボール、ゴムチューブを使った体操	対:男性 定:申し込み多数の場合、調整する場合あり 問申:地域包括支援センター・ビオスの丘 072(986)0211 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	ボードゲーム部	第2金曜日 14時～16時	東石切会館別館	要	レクリエーションや将棋、麻雀、ジゲンなどの ゲームを通じて脳トレ・介護予防	対:65歳以上の方 定:15人(石切中学校区在住の方) 問申:地域包括支援センター・布市福寿苑 072(987)8012
	介護予防・健康体操教室 けんこう乾杯クラブII	10月16日(木)・11月13日(木) 14時～15時(計2日間)	東体育館	不要	転倒防止と健康維持のための簡単なストレッチや体操	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター千寿園 072(983)7725
	客坊下肢筋力強化教室	第4火曜日(9～12月) 14時～15時	客坊会館	要	ストレッチや体操	対:65歳以上の方 定:若干名(申込先着順・繩津東中学校区在住の方を優先) 持ち物:飲料など 問申:地域包括支援センター・福寿苑 072(985)8884
	健康講座	11月中旬～下旬頃	神田町自治会館	不要	健康に関する講話、体力測定	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター四条 072(940)7568 ※簡単な体力測定を行うので、動きやすい服装でお越しください。
	ゲーム倶楽部	第3金曜日 10時～11時	盾津東公民分館	要	ボードゲーム等	対:65歳以上かつ盾津東中学校区在住の方 問申:地域包括支援センター・みのわの丘 072(964)1011 ※事前に問い合わせをお願いします。
	アーバンケア島之内リボンカフェ(北) アーバンケア島之内リボンカフェ(南)	(北)第4水曜日 14時～15時 (南)第4金曜日 14時～15時	(北)特別養護老人ホーム アーバンケア島之内 2階 (南)アーバンチャイルドこども園	要	認知症の学習、物づくりや軽い体操、介護予防講座など	対:(北)主に英田北小学校区在住の方 (南)主に英田南小学校区在住の方 定:申込みが多いときは、調整する場合あり 問申:地域包括支援センター・アーバンケア島之内 072(960)6072 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	まちの相談室	第3金曜日 14時～15時30分	焼きたてパン クローバー	不要	健康チェック(血圧・身長・体重・握力)	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター・向日葵 072(966)2018 ※実費負担120円(コーヒー代等)が必要
	介護予防ラジオ体操教室	第2月曜日 8時30分～9時30分	若江本町北公園	不要	ラジオ体操と脳トレーニング	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター・アンバス東大版 06(4307)0165
	思い出の曲で オールフレイル予防(第一弾)	9月23日(火)14時～15時30分	YMCAサンホーム	要	ひとり1曲思い出の曲をエントリーして、 当日参加していただきます	対:65歳以上・介護認定を受けておられない方 定:15名(意欲部中学校区在住の方を優先) 問申:地域包括支援センター・サンホーム 06(7670)3700
	アーバンケア稲田リボンカフェ	第2土曜日 14時～15時	特別養護老人ホーム アーバンケア稲田 1階喫茶	不要	認知症の勉強や相談・作品作りや 交流を通じた認知症予防	問:地域包括支援センター・アーバンケア稲田 06(6748)8009 ※参加費が100円が必要 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	アーバンケア新喜多リボンカフェ	第3土曜日 13時30分～14時30分	御厨会館	要	物作り・機能訓練指導員によるフレイル予防体操・ 体組成測定・認知症の相談	定:15人 問申:地域包括支援センター・アーバンケア新喜多 06(6784)0001 ※他にも対象教室があります。詳しくはお問合せください。
	健康教室	第4水曜日 14時～15時	レーベンスラウム(高井田元町1)	要	映像を見ながら簡単な体操や脳トレ	対:65歳以上の方 定:14人(申込先着順) 問申:地域包括支援センター・レーベンスラウム 06(6782)1313
	転倒予防体操	10月10日(金) 13時30分～14時30分	地域包括支援センター ヴェルディ八戸ノ里	要	椅子に座ってできる簡単な転倒予防体操	対:65歳以上の方 定:25人 問申:地域包括支援センター・ヴェルディ八戸ノ里 06(6727)0213
	介護予防教室 いこい	第4月曜日 10時～12時	特別養護老人ホーム たちばなの里 1階 いこい	不要	簡単な体操、脳トレ、ゲーム、介護全般の相談の場など	対:65歳以上の方 定:15人程度 問:地域包括支援センター・たちばなの里 06(6224)5112
	阿波踊りでフレイル予防	9月20日(土) 14時～15時	長瀬西公民分館	要	阿波踊りのリズムに合わせた体操と阿波踊り実演	対:65歳以上の方 定:20人(申込先着順・柏田・長瀬中学校区在住の方を優先) 問申:地域包括支援センター・イースタンビル 06(6728)3099
	おさんぼラリー	第3火曜日 10時～12時	地域包括支援センター・小阪 (新上小阪)	不要	ウォーキングと脳トレ	対:65歳以上の方 問:地域包括支援センター・小阪 06(6726)3040
	介護予防教室	第1火曜日 9時30分～10時30分 第3火曜日 10時～11時	近江室リノベーションセンター	要	映像を見ながらストレッチや体操	対:65歳以上の方 定:20人(申込先着順) 問申:地域包括支援センター・くつろぎ 06(6730)7715
	老人センター	健康のつどい「流行り歌ボックス」	9月24日(水)14時～15時30分	八戸の里老人センター	要	なじみの歌にあわせた簡単な体操
レクリエーション教室		第1・3火曜日 13時30分～15時30分 (8月を除く)	長瀬老人センター	要	初心者向けのストレッチ、体操	対:市内在住の60歳以上の方 定:16人 持ち物:汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越しください。 問申:長瀬老人センター 06(6720)5653
元気体操教室		第3土曜日 13時30分～15時	荒本老人センター	要	筋力や柔軟性の低下を抑え、 体の運動機能を向上する体操	対:市内在住の60歳以上の方 定:20人(申込先着順) 問申:荒本老人センター 06(6788)2214
楽らくトライ体操		9月1日(月)・10月20日(月) 11月17日(月)・12月15日(月) 10時～11時30分	五条老人センター	要	楽らくトライ体操とゲームなど	対:60歳以上の方 問申:五条老人センター 072(985)3751
楽らくトライ体操		9月18日(木)・10月16日(木) 11月20日(木) 10時～11時30分	高井田老人センター	要	楽らくトライ体操とレクリエーション	対:3日とも参加できる市内在住の60歳以上の方 定:40人(抽選) 問申:高井田老人センター 06(6789)3751
笑っていこうや楽らくトライ体操		第3金曜日 10時～11時 (8月を除く)	角田総合老人センター	要	楽らくトライ体操とレクリエーション等	対:市内在住の60歳以上の方 定:35人(抽選) 問申:角田総合老人センター 072(962)8011
みんなの体操ひろば		第4金曜日 10時～11時30分	角田総合老人センター	要	健康ヨガ	対:市内在住の60歳以上の方 定:25人(先着順) 問申:角田総合老人センター 072(962)8011
高齢者eスポーツ広場		平日 10時～12時、13時30分～15時30分	角田総合老人センター	不要	ゲームを使った介護予防	対:市内在住の60歳以上の方 定:16人 問申:角田総合老人センター 072(962)8011