

ふれ大正

令和6年
4.24発行

生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくり、地域での支えあい活動を応援します！



ウォーキングで健康づくりしませんか？ ～おすすめコースをご紹介します～

①ふれあい福祉センター
を出発！



②大正内港の緑地
を進もう



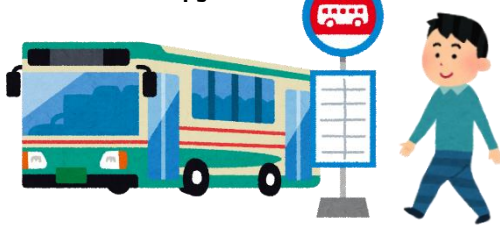
③北村南公園を
千歳渡船場へ



内港を一望♪

海を眺めながら
少し休憩～

大正通に出れば
バス停あり



④鶴町に到着したら
まっすぐ南下



鶴町中央公園へ
寄って休憩するものよし



写真は4月頃



鶴町第2福社会館の
お花もきれいですよ

渡船に乗って景色を満喫♡



やまもと

さとう

のぎき

4月から新しく入りました！

このコースを歩くイベントを開催します！ 詳細は裏面へ

みんなで！てくてく ウォーキングイベント

集合場所：大正区ふれあい福祉センター（小林西1-14-3）

解散場所：鶴町第2福社会館（バス停「鶴町3丁目」付近）

持ちもの：飲み物、健康保険証、帽子、タオル、
（必要な方は帰りのバス代金）

対象者：60歳以上の方で、
医師から運動制限を受けていない方

定員：20名（先着順）

受付期間：令和6年5/13（月）9時～5/24（金）17時

申込方法：来館（大正区社会福祉協議会）
電話（☎06-6555-7575）
web（二次元コードから）→→→



令和6年
5/30(木)
午前10時30分開始
12時ごろ解散
※雨天の場合6/5(水)に延期

参加無料

区役所の保健師さんによる
アドバイスもありますよ！



～ウォーキングは身近な運動～
正しいフォームで歩こう！正しい姿勢を意識しよう！

- ☑視線は遠くに
- ☑頭は上から引き上げられるように意識して
- ☑かかとから着地
- ☑腕は前後におおきくふる
- ☑歩幅はできるだけ広く
- ☑肩の力は抜く
- ☑胸をはる

頭の体操でひといき…♪

★ある法則に従って並んでいます。それぞれ（ ）には何が入るでしょう。

- ①幼 → 小 → () → 高 → 大
- ②十 → 前 → 小 → () → 大 → 横
- ③元 → 成 → 建 → 天 → () → 昭

🍀 ヒント 🍀

- ①子どもから成長
- ②両国といえば…
- ③昔は旗日

社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会
（大正区ふれあい福祉センター内）

〒551-0013 大正区小林西1-4-13
☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp
開館日時：平日 9:00～19:00
土曜 9:00～17:30（日・祝休み）ホームページ ライン

友だち登録を！

