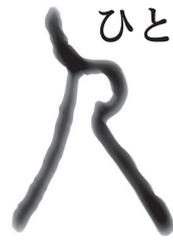


人間が人間らしく生きるために、すべての人が等しく持っている権利、「人権」について考えるコラムです。



火災ゼロをめざして

命

和5年における全国住宅火災件数は、約1万1000件であり、死者数は約970人となっています。そのうち、65歳以上の死者数が全体の約7割以上を占めており、住宅火災から高齢者を守ることが重要な課題となっています。

また、出火原因の多くが、こゝろ・たばこ・電気機器など、私たちの日常生活で身近なものとなっています。

一度、火災が起きると、大切な物や思い出が一瞬にして燃えて無くなり、命をも落としかねません。誰もが火災を起さず平和な日常を願っています。火災はちよつとした不注意や不始末により発生するため、「火災は怖い」「火の元、気をつけないアカン」など、日頃から防火意識を持つ

ことがとても大切です。

防火意識の高揚に向けた消防署の取り組みとして、民生委員・児童委員が実施している「みまもり活動」に消防職員が同行し、高齢者宅の火気の取り扱い状況の確認や、各家庭に応じた注意点を伝える防火指導に加え、いち早く煙に気付き、迅速な消火や避難につながる住宅用火災警報器の普及啓発に努めています。

一方、皆さんができる取り組みとして、何があるでしょうか。夜警で拍子木を鳴らして行う「火の用心」の呼びかけを思い出す人もいます。この呼びかけこそが、地域での防火の基本であり、日頃から防火の声掛けをすることが、とても重要です。

今後、さらなる高齢化社会を迎えるにあたり、高齢者を

火災から守るため、日頃から隣近所でのコミュニケーションを図り、世間話などの中で防火の声掛けをしていく、この積み重ねが地域防災力の強化、火災発生抑制、ひいては火災による死者数の減少につながります。

人は誰もが安全で安心な生活を営む権利を持っています。火災によりその権利が脅かされることのないよう、一人ひとりが火災に注意を払う必要があります。人の暮らしは千差万別であることを理解しながら、私たち消防職員ができること、また、地域の皆さんができること、それぞれの強みを活かし、地域の信頼協力体制を築き、消防署とともに火災ゼロをめざしましょう。

市長のうごき

Mayor's Work

1月の主な予定 ※()内は場所

6日(月)	新年互礼会(ホテルレイクアル スターアルザ泉大津)
12日(日)	出初式(東雲公園)
13日(祝)	二十歳のつどい(総合体育館)
21日(火)	市長会町村長会合同会議(シティプラザ大阪)
25日(土)	ものまねエンターテインメント コロケコンサート(テクスピア大阪)

その他 福祉・自治関係会議等出席(25件)

主なうごき

11月12日(火)

長年、市民レポーターとして活躍されている羽田野さんから、9月に泉大津フェニックスで開催された花火大会の写真をお寄せいただきました。いただいた写真は、泉大津の夜空の黒と花火の鮮やかな色のコントラストがとても綺麗に写し出されています。今後も羽田野さんのご活躍を期待しています。



12月7日(土)

障がい者団体やボランティア団体で組織する泉大津市ふれあいキャンペーン実行委員会主催による泉大津ふれあい大会に出席しました。式典の後には国内外で活躍するSFブラザーズのマジックショーや事業所のダンスが披露され、障がいのある人もない人も一緒に楽しい時間を過ごしました。





エンジョイ!スポーツ SPORTS!!



スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。

小中学生を招待！大阪エヴェッサ・泉大津市民応援デー

りそなグループ B.LEAGUEに所属する大阪エヴェッサを応援しよう！

対戦相手は越谷アルファーズです。2月9日(日)は、OZUスポのチアチームが会場で応援パフォーマンスを披露します。

日時 2月8日(土)・9日(日)午後2時5分～

場所 おおきにアリーナ舞洲

対象 市内在住・在勤・在学の人

申し込みは
こちら



©OSAKA EVESSA



#20 合田怜選手

【対象席種】 スタンド自由

【無料招待】 小中学生(先着500人/1試合)

【優待】 一般:先着500人/1試合優待(500円 別途手数料220円)

申込 試合開始1時間後までに大阪エヴェッサ公式ホームページ

※申し込みがない場合は、通常のチケット価格です。

※対象席種が完売の場合は、申込期間内でも企画を終了することがあります。

問合せ 大阪エヴェッサ クラブオフィス ホームタウン担当 ☎0120・937・625(平日:午前10時～午後5時)



まちなかアートフェス2024&文化祭 結果

Φ(いずみおおつ)ギャラリー

出展数:絵画32点、書12点、写真19点、陶芸7点、自由創作11点、アンデパンダン展6点、自由創作(デジタル)6点の計93点

※今年度はデジタル部門を新設しました。

～お気に入り投票入賞～

〈絵画の部〉	〈陶芸の部〉	〈自由創作の部〉
1位:岩本 直樹	1位:谷野 俊典	1位:藤原 武
2位:黒瀬 恵子	2位:川野 内匠	2位:浮本 一女
3位:片山 茂樹	3位:濱田 喜代治	3位:笠原 菜緒、感英

〈書の部〉

1位:植田 萌實
2位:感英
3位:香川 美月

〈写真の部〉

1位:藤川 俊晴
2位:羽田野 建夫
3位:溝端 光夫



📷市民レポーター:
山本・小山・千種

DANCE CONTEST&SHOWCASE

～コンテスト部門～

優勝:Am★Blo(アンブロ)
準優勝:獣(けもの)
第3位:Power bomb(パワーボム)
まちなかアートフェス賞:
Novia(ノビア)
審査員特別賞:来愛(くれあ)



仙柳会(川柳)

～市民選句～

天:小林 悦子 佳作:岩谷 チエ子、上野 眞実
地:釜野 淳子 良作:濱田 喜代治、横田 節子、
人:安藤 ひろえ 岩崎 久美子、山口 晴子、祐仙 淳子

泉大津市市民俳句大会

天位:山田 佳音
地位:多田羅 紀子
人位:辻 多津子



※いずれも敬称略 問合せ 生涯学習課

場所 旭町20-1アルザタウン泉大津4階

開館時間 午前10時～午後8時

休館日 毎月第3水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、特別整理期間

Tel 0725・58・6856 Fax 0725・58・6857 ✉ tosyokan@city.izumiotsu.osaka.jp



おめでとうございます

第2回 図書館を使った調べる学習コンクール in 泉大津 表彰式

市長賞、教育長賞など各賞が決定し、令和6年11月3日に表彰式を開催しました。

泉大津市長、教育長、小津中学校校長が出席され、受賞者の皆さんに賞状と副賞が授与されました。

さらに、市長賞の中から代表者による発表があり、大きな拍手が送られました。



TOPIC

SHEEPLAからのお知らせ

サポーター養成講座を開催します

シープラでは、令和7年度に活動する4コースのサポーターを募集します。

サポーターの登録には、当館で開催する養成講座を受講後に「サポーター登録申込書」の提出が必要です。日程は、シープラホームページをご覧ください。

活動期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

申込期間 1月4日(土)～31日(金)



活動内容

- 1 ブックスタートサポーター(活動日:毎月第4水曜日)
4か月健診の赤ちゃんに絵本を渡し読み聞かせを行う活動
- 2 対面朗読サポーター
活字による読書が難しい人に向けて本を読む活動
- 3 布の絵本作成サポーター(活動日:毎月第1土曜日)
- 4 本の修理などサポーター(活動日:偶数月第2日曜日)

万博の楽しみ方

～万博はビジネスチャンス～

開幕が近づく大阪・関西万博。万博推進局と万博に出展される市内の企業から、万博の楽しみ方や、ビジネスに結びつくお話をいただきます。

日時 1月20日(月)午後1時30分～3時

場所 オープンセミナースペース



図書館の最新情報は、こちらから!

図書館
ホームページ



LINE



Instagram



X



新着図書

世界の納豆をめぐる探検

高野秀行／文・写真 福音館書店／出版

納豆は日本だけの食べ物と思
ていませんか？筆者が7年をかけて
世界中を調べ歩いて見つけた、さまざ
まな国の納豆を紹介しています。納豆
がいつ生まれたのか、世界の納豆との
違いなど、納豆の魅力がいっぱいの
一冊です。



えほんよんで どこへいきたい？

服部千春／作 こがしわかおり／絵
岩崎書店／出版

おかあさんに絵本を読んでもらう
のが大好きなモモは、もうすぐお姉
ちゃん。モモは生まれてくる赤ちゃ
んに、今度は自分が絵本を読んであげ
るために一生懸命練習します。赤ちゃ
んに読んであげた後、お母さんからの問いに答えたモモの
言葉に愛おしさがあふれます。



難民・移民のわたしたち

雨宮処凛／著 河出書房新社／出版

当事者や支援者、子どもたちのリアルな声を集めた「難民・移民」を知るための超入門書。難民・移民の人たちが日本にいる理由、彼らの生活、その子どもたちが困っていること、日本の難民・移民政策などを紹介します。



日本懐かし団地大全

照井啓太／著 辰巳出版／出版

かつて、昭和30年代半ばから40年代前半頃に「第一次団地ブーム」とまでいわれた団地。古き良き日本の風景の一部といわれ、今再び注目を集めているようです。団地の歴史から、タイプ、コミュニティとしての役割など、団地の魅力が詰まっています。



1月イベント

みんなで出かけよう！

●地域の歴史・文化再発見講座

震災の記録を読み解く

阪神淡路大震災から30年。震災に関する記録から災害像の分析を行う講師に、私たちは記録から何を学び、何を伝えていかなければならないかをお話しいただきます。

日時 1月9日(木)午後6時30分～7時30分

場所 オープンセミナースペース

●シープラ防災部

災害時、まさきに困るトイレ

もしも災害が起きたら行動できますか？万が一に備えて、普段からの準備が大切です。まさかの時にしっかり備えるための情報がたっぷりのセミナーです。

日時 1月10日(金)午前11時～正午

場所 のぼるん



●ビジネスセミナー

初心者のためのマーケティング戦略の基本
～ビジネス成功への第一歩～

マーケティング戦略について実例を交えて分かりやすく学べるセミナーです。国内の一般消費者向けだけでなく、海外マーケティングやBtoBマーケティングについても学びます。

日時 1月12日(日)午後2時30分～3時30分

場所 オープンセミナースペース 定員 20人

申込 電話または直接シープラ

●今を大切に生きるために

～エンディングノート・遺言書～

エンディングノートや遺言書って何を書けばいいの？その違いは？いざという時に自分や家族が困らないために、今できることをしませんか？

図書館×りそな銀行の特別企画です！

日時 2月6日(木)午前10時30分～正午

場所 オープンセミナースペース 定員 20人

申込 1月16日(木)から電話または直接シープラ

その他のイベント情報は、毎月発行の「SHEEPLA MAGAZINE」(図書館配置)をご覧ください。

問合

保健センター ☎0725・33・8181

高齢介護課 ☎0725・33・1131

救急、急病時の
連絡先

●泉大津市消防本部 ☎0725・22・0119

●泉州北部小児初期救急広域センター ☎072・443・5940

●救急安心センターおおさか ☎ #7119 または06・6582・7119

風しん抗体検査・第5期予防接種が終了します

予防接種法の定期接種として平成31年度から、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に実施している風しん抗体検査・第5期予防接種が3月31日(月)で終了します(対象者には、令和6年4月に無料クーポン券を送付済み)。

風しん抗体検査の結果、風しん抗体価が低い人は、3月末で終了する第5期予防接種の対象になりますので、2月末頃までには抗体検査を受けてください。クーポン券を紛失した人、転入した人はクーポン券を発行しますので保健センターへご連絡ください。

問合 保健センター

詳しくは
こちら



青壮年期のための「ファストウォーキングセミナー」

正しい姿勢と歩き方を身につけ、美しく引き締まった身体づくりを目指しましょう。

※一時保育:5人(未就学児。保育1人につき500円)

日時 2月15日(土)午前10時～11時30分

場所 総合体育館

対象 市内在住の20～64歳

定員 50人(申込多数の場合は抽選)

持物 上靴

申込 1月17日(金)までにウェブ

問合 保健センター



詳しくは
こちら



あなたのまちの「人(にん)カフェ」

「人(にん)カフェ」は認知症や介護に関する相談の場です。

住み慣れた地域で暮らし続けるために、人が出会い・つながるための居場所で、認知症の人も安心して過ごせます。誰でも参加できます。

問合 地域包括支援センター

☎0725・21・0294

詳しくは
こちら



開催場所	日時
風街(中央商店街)	第4水曜日 午前10時～正午
愛の家グループホームあびこ(我孫子150番地)	偶数月第2土曜日 午後1時30分～3時
紅俳院 ハマダ(東助松町4-3-41)	第3水曜日 午後1時～3時
一隅を照らす庵(戎町5-13)	第3月曜日 午後1時30分～4時

今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

高齢者向け、いつまでもバランスよく食事ができるように、「歯と口の健康」について放送しています。テーマは「お口に関する雑学のいろいろ」のお話です。

日時 1月15日(水)

午前10時～11時

場所 FMいずみおおつ85.5MHz

対象 高齢者向け

問合 高齢介護課



高齢者健康相談

検尿・血圧測定・看護師または保健師による健康に関する相談。健康について気になることがある人はご相談ください。

日時 1月17日(金)

午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター

対象 60歳以上の市民

問合 総合福祉センター

☎0725・23・1390



フレイル測定会

筋肉量や脂肪量、握力、あしゆびの筋力、歩行スピード、身体の元気度チェックの結果について保健指導や健康運動指導士の運動指導あり。素足での測定があります。

日時 1月29日(水)午前10時30分、11時、11時30分

場所 保健センター

対象 40歳以上の市民

定員 各回6人

申込・問合

1月8日(水)から直接または電話で保健センター



けんしんのお知らせ

問合 保健センター

申込方法 窓口または電話、ウェブにて要予約

ウェブ予約



区分	日時・場所	対象	自己負担額(※1)	内容	持物
乳がん検診	1月22日(水) 午前午後 保健センター	40歳以上の 女性市民	500円	マンモグラフィ	問診票
骨粗しょう症検診				超音波検査	
〈ホテル健診〉 特定健康診査 ①肺がん・大腸がん検診・胃がんリスク検査同時実施 ②大腸がん検診・胃がんリスク検査同時実施	①2月4日(火) 午前 関空泉大津ワシントンホテル ②2月5日(水)・6日(木) 午前 ホテルレイクアルスターアルザ泉大津	40～74歳の市国保加入者 (75歳誕生日前日～S60.3.31生)	無料 ※肺がん検診・大腸がん検診・胃がんリスク検査を追加した場合は各500円	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(16項目)・心電図・診察 ※風しん抗体検査同日実施	・問診票 ・特定健康診査受診券 ・国保保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか ・風しん抗体検査クーポン(風しん抗体検査を受ける人のみ)
〈ホテル健診〉 健康診査		16～39歳の市民 (S60.4.1～H21.3.31生)		問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・診察	・問診票 ・健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか

※1 生活保護受給者はけんしん料が免除になります。けんしん当日に生活保護受給証明書をご提出ください。

あたま生き生き体操

あたまと体を動かして認知症の予防をしませんか。



● 勤労青少年ホーム

日時 1月7日(火)・21日(火)・28日(火)
午後1時30分～3時

定員 先着50人

● テクスピア大阪

日時 1月8日～29日の毎週水曜日
午後1時30分～3時

定員 先着25人

● シーパsparkパークセンター

日時 1月9日～30日の毎週木曜日
午前10時30分～11時45分

定員 先着30人

【共通事項】

対象 65歳以上の市民

持物 上靴

問合 高齢介護課



知って納得! 血糖スパイク チェックセミナー

尿検査により痛みなく血糖スパイク検査を体験いただけます。検査により糖尿病のリスクを見える化し、隠れ糖尿病を予防する日常生活の方法についてお話しします。
※参加者に検査キットを送付します。期限までに提出してください。

日時 2月20日(木)

午後2時～3時30分

場所 保健センター

対象 市国民健康保険に加入中の40歳以上の人(治療中または治療中断している人は対象外)

定員 30人

申込・問合

直接または電話で保健センター



らくらく運動教室 (予約制)

生活習慣病やフレイルの予防に効果的な運動を専門トレーナーから実践形式で学ぶことができます。

日時 2月10日(月)・25日(火)
午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 40歳以上の市国保および後期高齢者医療制度の被保険者

定員 各回先着20人

申込・問合

1月10日(金)午前8時45分から直接または電話で保健センター



問合せ

保健センター ☎0725・33・8181
高齢介護課 ☎0725・33・1131

救急、急病時の
連絡先

●泉大津市消防本部 ☎0725・22・0119
●泉州北部小児初期救急広域センター ☎072・443・5940
●救急安心センターおおさか ☎ #7119 または06・6582・7119

健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～

●健康チェック

定員 20人

運動機能測定、ベジチェック

●ミニワークショップ

定員 20人(12月25日のヨーガセラピー参加者は参加できません)

特別プログラム:自律神経、体、心を整える!心身の癒しを誘うヨーガセラピー

●未病予防相談

定員 6人(新規優先)

気になる身体の不調や栄養のことなど相談してください。

【共通事項】

日時 1月22日(水)午前10時30分～午後0時30分

※ミニワークショップのみ午後1時30分～3時

場所 シーパスパーク

対象 市民

申込・問合せ 1月6日(月)午前8時45分から直接または
電話で保健センター

※事前申込優先。空き状況により当日参加可。



ココフレアからのお知らせ

問合せ セントラルスポーツジムスタ24泉大津 ☎0725・20・6730

●HOTストレッチ

日時 1月16日(木)午前10時30分～11時

場所 ココフレア/セントラルスポーツ スタジオ

対象 60歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8人

申込 1月15日(水)までに直接または電話



●やさしい体幹トレーニング「機能的なカラダを目指そう」

日時 1月の毎週水曜日(1月1日(祝)を除く)

午後5時30分～5時45分

場所 ココフレア/セントラルスポーツ スタジオ

対象 15歳以上で医師による運動制限のない人

定員 10人(定員を超える場合は抽選)

申込 当日、レッスン開始時刻5分前までに直接



楽笑会



内容 生活に役立つ話や椅子に座りながら行う体操など

時間 午前の部:10時～11時30分

午後の部:1時30分～3時

対象 65歳以上の市民

定員 先着順。当日の参加人数により、お断りする場合があります。

持物 上靴(会場による)

問合せ 高齢介護課

日程	開催場所
1月8日(水)午後	松之浜町自治会館
1月14日(火)午前	条南長寿園
1月15日(水)午前	東助松長寿園
1月16日(木)午前	宇多長寿園
1月28日(火)午前	条東長寿園
1月31日(金)午後	本町自治会館
2月3日(月)午前	なぎさ住宅集会所

和泉保健所からのお知らせ

☎0725・41・1342

●生食用カキに注意!

生食用として売られているカキでも、ノロウイルスが付着していることがあります。

食中毒予防のために、カキの中心部が90℃、90秒以上になるように加熱調理しましょう。

●HIV・クラミジア・梅毒検査と相談
第2・4水曜日

午前9時30分～11時

●こころの健康相談(電話予約制)

新型コロナウイルス関連情報

●ワクチン接種による副反応の状況など

市ホームページ▶



●市民相談の窓口

オンライン相談、後遺症改善プログラム、健康被害支援金など



●ワクチンについてわかってきた最新情報(令和6年9月28日開催シンポジウム動画)





健康のページ



シニア世代に
役立つ情報！

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の 任意接種が終了します



平成26年から予防接種法に基づき実施している高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の定期接種対象者が、令和6年度から主に接種当日65歳に変更されました。市では、令和6年度に限り経過措置として66歳以上の人も接種できるよう任意接種として費用助成を継続していますが、令和7年3月31日で任意接種を終了します。



令和7年4月1日からは、主に65歳の方が対象になりますので、66歳以上で費用助成を希望する人(過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象外)は、期間内に市内指定医療機関で接種を受けてください。

問合せ 保健センター

詳しくは
こちら



健康チェックDay (予約優先)

健康状態や食生活が見える化！

【チェック項目】

- 体組成・運動機能測定(6歳～)
- あしゆび力測定
- 血管年齢測定(18歳～)
- 骨の健康チェック(5歳～)
- ベジチェック

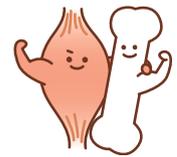
日時 2月14日(金)
午前9時30分～正午

場所 保健センター

対象 市民 **定員** 先着27人

申込・問合せ

1月6日(月)午前8時45分から直接
または電話で保健センター



衛生委員会と共催市民健康講座 「ストップ動脈硬化!! 今日からできる予防の習慣」

心筋梗塞や脳梗塞を防ぐために動脈硬化をテーマに、医師による健康講座を実施します。

日時 1月30日(木)
午後1時30分～2時30分

場所 保健センター

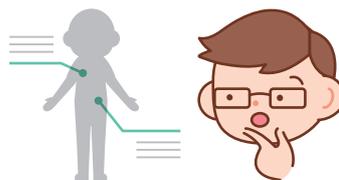
対象 市民

定員 50人

費用 一時保育:1人につき500円(未就学児定員5人。1月16日(木)締め切り)

講座内容

- 動脈硬化の成り立ちと原因
- 日常生活で取り入れやすい予防法
- 会場からの質疑講演終了後、希望者には、血管年齢測定など健康状態の見える化測定を行います



詳しくは
こちら



申込・問合せ

直接または電話・ウェブで保健センター

筋力レベルアップ教室 (全8回)

体幹筋力アップで若返り

強度の高い運動で、スムーズな身体の動きへの変化を実感できます。



日時
2月～3月の毎週月曜日(2月24日(振休)を除く)

午後1時30分～3時(2月3日は午後1時～)

場所 スポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津

対象 65歳以上の市民で全8回参加できる人

定員 30人(初回申し込み者優先)

持物 上靴

申込・問合せ

1月14日(火)からスポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津(月曜日を除く午前11時～午後5時)

☎ 0725・31・3000



健康相談を受け付けています

一般健康相談(予約不要)

場所 保健センター

日時 月～金曜日

午前9時～午後5時

電話による健康相談も受け付けています。

☎ 0725・33・8181

日程 月～金曜日(祝日除く)

時間 午前8時45分～午後5時15分



ときめき給食のレシピを紹介！

Vol.15 有機かぼちゃのオーブン焼き

ときめき給食に
ついてはこちら▶



本市と北海道旭川市は、「オーガニックビレッジ宣言」(地域ぐるみで有機農業に取り組む宣言)を、全国で初めて消費地(泉大津市)と生産地(旭川市)が共同で宣言しています。今回のレシピは、旭川市で作られた有機かぼちゃを使用しました。

材料(4人分)

- ボンレスハム …… 40g
- かぼちゃ …… 80g
- エリンギ …… 25g
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

作り方

- ① オーブンを予熱しておく。
- ② ボンレスハム(2cm長うす切り)・かぼちゃ(1.5cm厚スライス)・エリンギ(2cm長うす切り)・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせた②を耐熱皿に入れ、予熱したオーブン200度で10～15分焼く。

※加熱時間は、様子を見て調整してください。
※学校給食では、230度・15～20分で蒸し焼きしています。

実際の給食では、
有機かぼちゃ・ノン
エッグマヨネーズを
使用しました。



問合 教育政策課

知ってトクする 元気になる

健康アップ大作戦！

新しい1年の始まり！ 健康づくりのための筋トレにトライ！

問合 健康づくり課

新しい年の始まり、筋トレにトライしませんか。有酸素運動(※)と組み合わせることで、さらなる健康増進の効果が期待できることも分かっているため、すでにウォーキングなどをされている人にも筋トレはおすすめです。

※有酸素運動:筋肉を収縮させるエネルギーに酸素を使う運動のこと。ウォーキングや水泳、サイクリングなど時間をかけて行う運動が代表的です。



●健康づくりのための筋力トレーニング

- ・成人では、週2～3日のペースで取り組むことを推奨
 - ポイント** ・マシンを使ったトレーニング以外にも自体重を使った腕立て伏せ、スクワットなども含む
 - ・生活機能の維持・向上に加え、病気の発症予防や死亡リスクの軽減につながる報告もある
- ※「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

●筋トレ×有酸素運動=健康増進が効果アップ！

筋トレは運動機能の向上だけでなく、研究結果から、筋トレとウォーキングなどの有酸素運動の両方を組み合わせて行うことで総死亡リスクなどが軽減すると報告されています(グラフ参照)。

総死亡リスクに対する筋力トレーニングと有酸素性身体活動との組み合わせ



※「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

●市ホームページでエクササイズ動画を公開中

筋トレは、多くのやり方があります。何をどの程度行えばいいのか迷っている人に市ホームページに動画「健康運動指導士と一緒に！自宅でできるエクササイズ！」を公開しています。ぜひ、ご覧いただき、筋トレに挑戦してみてください。

また、筋トレを行う前の注意事項も掲載しています。ケガのないように取り組みましょう。

詳しくは
こちら



🔍 泉大津市 エクササイズ動画 🔍 検索

SHEEPATH PARK

場所 小松町1-55 開館時間 午前10時～午後9時

休館日 月曜日、年末年始

(月曜日が祝日の場合、翌日の火曜日が休館日)

Tel 0725・99・8550 Fax 0725・99・8551

sheepath.info@sheepathpark.com

ようこそ、シーパスパーク・クラブへ！

3つの活動理念をもって、チャレンジしているクラブを紹介します！

①みんなが主役になれる ②みんなで作り続ける ③つなぐ ひろがる ひびきあう

シーパスパーク・クラブ
Instagramはこちら▶



シーパスパーク・クラブとは？

シーパスパークを「使いこなす」ための市民活動団体です。「ひまわり大作戦」から「ひつじの夢広場プロジェクト」と活動が続き、公園整備ワークショップに参加した市民により結成しました。



おもな活動

- ・オープニングフェス(令和5年度)
- ・つながるミニフェス(令和5年度)
- ・つながる市民納涼祭(令和6年度)

公園の使いこなしにつながるいろいろなチャレンジをイベント形式で実践しています。昨年大好評だったジャズナイトを今年も2月に開催予定です！



会議に参加しよう！

毎月第2火曜日の夜にクラブの運営や活動に関する相談や情報共有を行う「つながる会議」を実施しています。シーパスパークでやりたいこと、チャレンジしてみたいことがある人は誰でも参加できます。



1月のイベント・定期教室紹介

イベント

●パンのTONTON(アレルギー対応パン販売)

日時 1月26日(日) 午前10時半～午後5時

教室

●ジャグリング教室

日時 毎週日曜日 午前10時～正午

●リフレッシュバレエ

日時 1月5日(日) 午後0時30分～1時30分

●U'sN

KIDSダンスクラス

日時 1月7日(火)・21日(火)・28日(火)

午後6時45分～7時45分

BOYSダンスクラス

日時 1月10日～31日の毎週金曜日

午後6時45分～7時45分

●のんびりサロン和花

日時 1月15日(水) 午後2時～4時

Instagramで情報発信中！
イベントなどの詳細はこちら▶



GARB GREEN WALK

今年もGARB GREEN WALKで焼きたてピッツァやシェフ自慢のイタリアンを堪能ください！



どこ de たべる!?

こたつ席ははじめました

木漏れ日あふれるテラス席 ワンちゃんOK！



小人数パーティOKな個室

今週のランチや
イベント情報など

問合せ
予約

Tel 0725・92・6555

※電話番号のお間違えにご注意ください。



SNSでも
情報を配信中！



シーパスパーク
ホームページ



Instagram



Facebook



X