

堺市健康づくり食生活改善推進協議会堺支部 (宿院わかば会)

《ボランティアグループ紹介》

健康である為には食事が大切です
食生活改善の啓発を中心に地域に健康の輪を広げるお手伝いをしています
調理講習会、講演会、会員研修そして三才児に手作りおやつ提供、男性料理教室、夏休み親子クッキング教室なども行っています



ディスコン堺協議会 (一般社団法人)日本ディスコン協会所属

《ボランティアグループ紹介》

結成年 2005 年。インストラクターで組織。250 余名。

いつでも、誰でも、手軽にすぐ楽しめる
ニュースポーツ「ディスコン」(生涯スポーツ)

- ◎ 楽しみ方などの体験指導 出前講習
- ◎ 公式競技大会の実施(3月)
- ◎ 「インストラクター資格」の認定 受講者募集中
- ◎ ディスコン用具の販売
- ◎ 堺市老人クラブ連合会と協働実施及び指導

[活動状況] 堺市内7区 各地区で隨時実施中



堺市ディスコン協会

《ボランティアグループ紹介》

ディスコンは若い方から中高年の方までいつでも、気軽にできる、健康・コミュニケーションの増進に最適な楽しいスポーツです。

◆体験プレイ会の会員 募集中！！

○会場と開催日

会場	日時
堺市総合福祉会館	毎月第1・第3木曜日 13:30~16:00
北区市民センター	毎月第4火曜日 13:30~16:00
北区長曾根公民館	毎月第1月曜日 13:30~16:00
中区東百舌鳥公民館 2FL	毎月第2火曜日 9:30~12:00



大阪府柔道整復師会 堺支部

《ボランティアグループ紹介》

いわゆる、町の整骨院・接骨院が所属する団体です。

堺地区約44名の会員を擁し、それぞれの診療所にて、地域医療に貢献するだけでなく、公益活動として各地域のいろんな行事に参加し、外傷救護の医療活動や健康相談、介護支援活動として、転倒予防体操や機能訓練の指導等、活動は多岐に渡っています。

私達会員はプロの医療者としての自覚と誇りを持ち、日々積極的な活動をしています。



堺吹矢サークルボランティアグループ

《ボランティアグループ紹介》

今、話題の吹矢をしませんか？
誰でも気軽に身体機能の状況に関わらず楽しめる吹矢！！

- ①腹式呼吸法の訓練
- ②口腔ケア
- ③腹筋の強化
- ④無理なくダイエット効果が期待！
- ⑤20本の矢を吹くだけで30分のウォーキングと同じカロリー
- ⑥的をねらう集中力

楽しいですよ！ぜひ吹矢を体験してみませんか？



いきいき 歌体操(^^♪) 堀グループ

▼元気と笑顔の歌体操で延びよ、健康寿命！

《ボランティアグループ紹介》

毎月地域の福祉施設を訪問、利用者と施設職員の皆さんと歌体操♪を通じて元気と笑顔に接して楽しいひと時を過ごしています。
月2回の練習会、打合せを重ね各自の技術の向上に励んでおります。

※常時会員も募集しています

問い合わせ先

代表 今村 マユミ
連絡先 080-3138-6771
練習場所 福祉会館4階大広間 13~16時



まちライブラリー プラザ「ひといき」

がんと健康に関する本を中心に、障害・料理・手芸・絵本なども揃えたミニ図書館です。公共図書館、保健センター、病院と連携し、公共図書館の本を定期的に入れ替え並べています。また、講演会や「フック de トーク」、「おはなし会」、「ケア帽子づくり」などのイベントを年に数回開催しています。

「ひといき」紹介

開催日時：金曜日（10時から15時）

活動場所：堺市立健康福祉プラザ 4階
市民交流ひろば

活動内容：図書の貸出に関する作業
各種イベント開催時のお手伝い

問合せ：視覚・聴覚障害者センター
(072) 275-5027



『ひといき』キャラクター
「とんとん」

