



おおさかしゃかいりりょう 大阪社会医療センター付属病院

〒557-0004 大阪府西成区萩之茶屋1丁目11番6号 TEL.06-6649-0321 (代表)

医療福祉相談係 TEL.06-6649-0325 (直通)



## 健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは？

健康的に日常生活を支障なく送ることができる期間のことです。

生活習慣病（これまでの生活習慣が深く関係している病気。糖尿病・心疾患・がん・脳梗塞など）が健康寿命を縮める原因になります。

生活習慣病の予防には、適度な運動が効果的です。

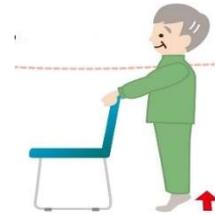
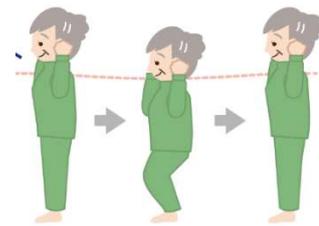
### ●立った状態でのスクワット

- ・ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりと伸ばす。
- ・ひざに痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。

### ●立った状態でのかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす。
  - ・ひざが曲がらないように気を付けましょう。
- 生活の中であえて階段を使用するなど、意識的に歩くことも効果的な運動につながります。

ご質問などがある場合は、お気軽に2階リハビリ室までお越しください。



## 西成市民館 貸館利用のご案内

2階事務室で受け付けます。受付時間は9:00～17:00まで

貸館の予約は、10/31までの開館日が予約できます。詳しくは事務所まで。ホームページをご覧ください！

申込みは、直接西成市民館事務室までお越しください。

	ひるぶ 昼の部 (9:00～16:30)	よるぶ 夜の部 (17:00～21:00)	いちにち 一日 (9:00～21:00)
講堂 (91.8 m)	1,200 円	1,500 円	2,400 円
会議室	A (23.5 m)	750 円	1,000 円
	B (14.2 m)	400 円	600 円

【有料備品】 マイクセット (300円)、カラオケセット (500円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)  
スクリーン (200円)、空調 (200円/1台1時間)

【無料備品】 延長コード、マイクスタンド、DVD デッキ、VHS デッキ、CD デッキ

この人を探しています

なまえ とき さかえ 栄さん 72才 男

ご存じの方は西成市民館まで  
お知らせください  
電話 06-6633-7200