



おおさかしゃかい いりょう ぶ そくびょういん  
**大阪社会医療センター附属病院**

おおさかしにしなりくはぎのちやや ちやうめ ほん ちやう だいりやう  
 〒557-0004大阪府西成区萩之茶屋1丁目11番6号 Tel06-6649-0321 (代表)  
 いりやうふくしそやうだんがかり ちやくつやう  
 医療福祉相談係 Tel06-6649-0325 (直通)

しゅうかん たいそう  
**★習慣にしよう！ラジオ体操★**

ラジオ体操は、第1と第2を合わせて約6分間の運動の中に、  
 柔軟運動、跳躍運動、腕・足を大きく動かす全身運動など、  
 体操として重要な要素が、全て盛り込まれています。

短い時間で、有酸素運動と、筋肉を伸ばすストレッチ効果の  
 両方が期待できる、とても良い体操です。

両手に何か持ちながらラジオ体操を行うと、筋力を強くする  
 効果も期待できます。

手軽にできる運動のひとつとして、ラジオ体操を日常に取り入れてみませんか？  
 気になることがある方は、お気軽に2階リハビリ室までお越しください。



にしなりしみんなん かしかんりやう あんない  
**西成市民館 貸館利用のご案内**

2カ月先まで予約受付をお受けいたします。  
 詳しくは、西成市民館事務所館事務所まで、お越しください。

申し込みは、直接西成市民館事務室（2階受付）までお越しください。（受付時間 9：00～17：00）

	ひるのぶ (9：00～16：30)	よるのぶ (17：00～21：00)	ぜんじつ (9：00～21：00)
講堂 (91.8㎡) 80名	1,200円	1,500円	2,400円
会議室A (23.5㎡) 20名	600円	750円	1,000円
会議室B (14.2㎡) 10名	300円	400円	600円

※新型コロナウイルス感染症予防対策のため、利用人数を制限しております。また、利用団体様から、承諾書の提出をお願いしております。

【有料備品】マイクセット (300円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)、スクリーン (200円)

【無料貸出】延長コード、マイクスタンド、車いす、DVDデッキ