

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのぼの通信



12月号

2022年12月1日発行第188号

かいかんび かよう どうよう

開館日：火～土 9:00-21:00

きゅうかんび にち げつ しゅくしつ ねんまつねんし

休館日：日・月・祝日・年末年始

にしなりしみんかん
西成市民館は、地域のみなさまの

いばしょ なかま い おうえん
『居場所づくり、仲間づくり、生きがいづくり』を応援します！



〒557-0004 大阪市西成区萩の茶屋 2-9-1
大阪市立西成市民館 指定管理

【電話】6633-7200 【FAX】6633-7203

しみんかん 市民館 リハビリテーション講座12月16日(金)2時～

「元気に歩くを考える講座」日常何気なく歩いていますが、足腰の負担にならない歩き方を学びましょう。重さに屈した基礎体力も加齢にともない低下することで、気がつかないうちに姿勢バランスが変化しています。自分で姿勢チェックして修正することで健康的な日常生活を維持することが出来ます。歩き方の知識として役立ちます、講座参加は市民館へ事前申し込みして下さい。



ただ て あら かた しょうかい 正しい手の洗い方をご紹介します

がいしゅつ きたたくし ちょうり
外出からの帰宅時や調理
の前後や食事前はこまめに
手洗いをしましょう。

しんがた
新型コロナウイルスを含む
感染症対策の基本は、「手洗
い」や「マスクの着用を含む
咳エチケット」です。

★手洗いのまえに！

つめはみじかく切っておきま
しょう。時計や指輪ははず
しておきましょう。

★洗い終わったら！

せいじつ
清潔なタオルやペーパータ
オルでよくふき取って乾か
します。



おしらせ：12月29日(木)～令和5年1月3日(火)まで市民館はお休みです。



よろず
相談

そうだんにちじ
相談日時

かようび とようび
火曜日～土曜日
9:00～17:00

あいき ふくし こうじょう まち りようしゃ けんりようご じ こひょうげん
地域の福祉の向上や街づくり、利用者の権利擁護や自己表現
のお手伝いとして相談事業を実施しています。

＜相談内容＞

「生活に困った。」「年金について。」「生活保護の申請」など
(毎月第1、第3火曜日は出張よろず相談開催日です)