

おすすめスポット付 ウォーキングマップ完成!

光明池駅編

推進委員のみなさんでおすすめスポットの情報や
写真を集めて、保健センター職員と協同で作成した
おすすめスポット付のマップ 第3弾～光明池駅編～
が完成しました!



令和七年度
南区健康づくり推進委員会



おすすめスポットは堺市ホームページで公開中。
推進委員のみなさんのコメントも必見!
アクセスは左の二次元コードから

保健センター廊下
「自主グループ活動紹介コーナー」にて



活動写真や風景写真、
周年記念の号外などを
展示中。
各グループの写真が
ありましたら保健センター
へ提供ください。



ウォーキングマップや
自主活動グループの
動画を流しています!

リレー講座 其の十

『南区ディスコン楽遊会』

～ディスコン体験～

令和4年度からスタートした、活動発表や健康情報を伝え
共有し合うリレー講座。

第10回目の発表は、「南区ディスコン楽遊会」の山本さんでした。

ディスコンはカーリングに似た競技で、年齢・性別問わず誰もが楽しむことができるスポーツです。

今回は、部屋半分のスペースにコートを設定して、赤と青の2チームに分かれて体験しました。
初めての方もたくさんいましたが、皆さん熱く盛り上がっていました。



グループワーク

11月の南区ふれあいまつりに
向けて、市民の方にどのような
啓発できるかを話し合いました。

「体験できるものがあつた方が
良い」「何の運動されているの
か聞いてみる(調査)」などたく
さんの意見がでました。

「健康チェック会」の振り返り

堺市総合医療センターより、昨年2月に実施した健康
チェック会の結果報告がありました。どの評価も、一般
住民と比べて自主活動参加者は、フレイルおよびプレフ
レイルは少なかったです。自主活動は、フレイルの軽減、
運動機能やこころの健康の維持につながっていること
がわかりました。一方で、口腔機能
に差はなく、参加者からは、今後は
口腔体操も取り入れていきたいと
いう感想も聞かれました。



南区健康づくりスローガン

検(健)診と減塩は
健康寿命の秘訣なり

南区健康づくり推進委員会・南保健センター

問合せ:堺市南保健センター

電話:072-293-1222

FAX:072-296-2822

