

● 堺コッカラ体操で心と体を元気に

楽しく体を動かしながら脳を活性化させ、心と体を元気にする体操です。短い体操を音楽に合わせて楽しむことができます。

問 長寿支援課 (☎228-8347 FAX228-8918)

詳しくはこちら↓



堺コッカラ体操とは

堺市と関西大学の地域連携事業として、教授・弘原海さんが考案しました。「ココロ」と「カラダ」を元気にする体操という意味で「ココカラ」とし、また、親しみやすく「コッカラ」となりました。

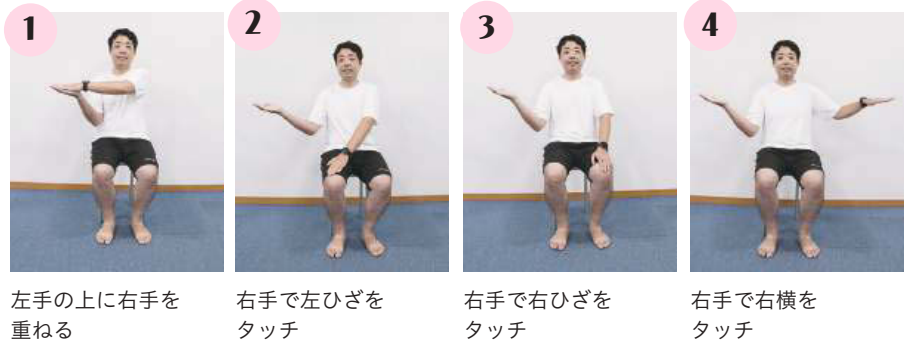
POINT

- 「テンポ」「順番」「立つ・座る」などのパターンを変えると、バリエーションが広がります。
- 一人でもできますが、向かい合ったり、円になったり、複数人でも楽しめます。
- 介護予防が目的の体操ですが、子どもから高齢の方まで楽しむことができます。

老人福祉センターでも体操しています



ひざタッチ



ひざタッチリバー



堺コッカラ体操リーダーになりませんか
リーダー養成講座

- 対象 全回参加できる方
- 日時 11月15・22・29日、12月6日14～16時
- 場所 堺市産業振興センター（中百舌鳥駅前）
- 要申込 11月1日から住所・氏名・電話・FAX・年齢を直接か電話、FAXで問へ。先着順

● 重複受診に気を付けよう

同じ病気で複数の医療機関などを受診すると、さまざまな影響を起こす可能性があります。かかりつけ医などを持ち、同じ医療機関などを受診しましょう。

問 国民健康保険課 (☎228-7522 FAX222-1452)

重複受診の影響は

- 体に負担がかかる
- 一貫した医療を受けにくくなる
- 医療費がかかる



重複受診を防ぐには



かかりつけ医などを持つ



体調が悪くない時は受診しない

納得がいくまで説明を受ける

● 老人福祉センターを利用しませんか

クラブ活動ができる貸室や囲碁、将棋、卓球ができるスペースなどがあります。介護予防教室など生活に役立つ講座も開催しています。※入浴事業は来年3月31日で終了します（北老人福祉センターは機器故障により既に終了）。

問 長寿支援課 (☎228-8347 FAX228-8918)

- 対象 60歳以上の方
- 開館 9～17時15分
- 休館 日曜日、祝休日



堺老人福祉センター	堺区協和町3丁128-4	☎244-7155
中老人福祉センター	中区八田南之町162	☎281-2701
東老人福祉センター	東区役所内	☎287-8150
西老人福祉センター	西区役所内	☎275-0850
南老人福祉センター	南区御池台5丁2-7	☎299-3232
北老人福祉センター	北区常磐町1丁25-1	☎255-6380
美原老人福祉センター	美原区黒山782-10	☎362-3939



● 水道・下水道の満足度を教えてください アンケートにご協力を

水道や下水道は「安全な水」を通して、皆さんの「暮らしと健康」を守っています。これからの上下水道の事業の在り方やサービスなどの参考にするため、アンケートにご協力ください。

問 上下水道局お客様センター (☎0570-02-1132 FAX252-4132)

これからの料金

水道水の安全・安心

災害への備え

- 期間 12月20日まで
- 方法 市電子申請システムか回答紙を上下水道局ホームページ（QRコード）から印刷して郵送で

詳しくはこちら↓



すいちゃんのタオルかハンカチ【写真】を抽選でプレゼント

水道や下水道は当たり前であり、普段はあまり気に留めないかもしれませんが。これからも安心して利用いただくため、皆さんの率直な意見を聞かせてください。

経営企画室職員

