

急な病気やケガ こんなときは・・・

意識がない 大量に出血している
急にぐったりしました

すぐに**救急車**を呼んでください
☎119

日曜・祝日・年末年始の
大人・子どもの急病

池田市休日急病診療所を受診
☎ 072-752-1551

夜間や休日の
中学生以下の子どもの急病など

豊能広域子ども急病センターを受診
☎ 072-729-1981

受診すべきか分からない、
どうしていいか分からない場合
(大人・子ども)

救急安心センターおおさかへ相談
看護師・相談員が医師の支援体制のもと24時間365日、
病気やケガの緊急性の判断や応急手当、適切な救急病院
の案内を行います。

☎ #7119

受診すべきか分からない、
どうしていいか分からない場合
(子ども)

大阪府小児救急電話相談へ相談
小児科医の支援体制のもと看護師が相談対応します。
夜間の子どもの急病や病院へ行くべきか判断に迷った
ときにご利用ください。(19時～朝8時)

☎ #8000

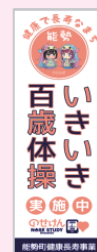
元気な人はもっと元気に！65歳を過ぎたら始めてみませんか

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、週1回公民館に集まり、おもりを手首や足首につけて行う体操です。
200gのおもりを10本入れることができるので、年齢や体力に応じた負荷をかけられます。

「運動を始めたい」「肩や腰が痛む」「なんだか不調」
そんなあなたにおすすめです。

思い立ったが吉日！体操が気になる方は
☎072-731-2160(地域包括支援センター)までお電話ください。



お茶を飲みながら楽しくお話ししよう

オレンジカフェのせ

地域の皆さまが誰でも参加できる
集いの場です。
体操や歌のプログラム等を用意しています！
こどもや若い世代の参加も大歓迎です。

毎月第3火曜日13:30～15:30に
保健福祉センターやさとおか防災
コミュニティセンター等で開催中！
参加費は100円です。



無料送迎バスも
あります♪
(要申込み)

場所をお伝えしますので、
初めて参加される場合は☎072-731-2160
(地域包括支援センター)までお問い合わせください。

あつまる食べるしゃべる

子ども食堂 るるる♪

地域の子どもたちに栄養のある食事や
温かな団らんを提供している食堂です。
おじいちゃん・おばあちゃんや子どもだけの
参加も大歓迎！

毎月第4土曜日11:30～14:00※に
保健福祉センター2Fで開催中！
申込みは不要です。

協力費:子ども無料、大人300円
食材などの寄付も絶賛募集中です♪

※食事がなくなり次第終了します