

模擬紙面作成にあたっての仕様書

1. 作成紙面サイズ

タブロイド判半ページ 縦200mm×横271mm（全面カラー）

「えいち」のタイトル等は不要。上記スペースを全て記事スペースとしてください。

2. 内 容

以下のとおり、「なにわ元気塾（介護予防教室）」を周知する記事を作成してください。

（以下の見出し・プログラム等を掲載し、既存の地図(.png)を使用していただいても結構ですが、地図・イラスト等は自由に使ってください）

※仕様書記載の文言をすべて使う必要はありません。キャッチコピー等、追加して紙面に
入れていただいても構いません。

【大見出し】

なにわ元気塾（介護予防教室）

【中見出し】

地域の人と交流を深め、介護予防で自立した活動的な生活を送るための情報がいっぱい

【活動内容】

・体操・運動

自宅でできる筋力トレーニング・ストレッチ・体操、体力測定など

・食事・栄養

バランスのとれた食生活、買い物時の食品・惣菜の選び方、自宅でできる栄養改善の工夫、
食事や栄養に関する演習など

・口腔機能

お口と全身の健康の関係や口腔ケアのお話、お口の働きを鍛えるための体操など

・認知症・うつ予防

認知症に関する知識と予防のお話、こころの健康づくり、相談機関の紹介などのお話と認知
症予防のためのトレーニングなど

・その他

音楽療法、手工芸などの制作活動、生活習慣病予防、季節に応じた健康情報や地域の方々と
交流するための知識や実技など

【場 所】

お住いの地域会館にて 月1回 午後2時～3時

高松会館	金塚ふれあい会館	文の里会館	常盤西会館	阿倍野連合会館	丸山文化センター	王子福祉会館	長池連合会館	晴明丘会館	阪南連合会館
第4火曜日	第2木曜日	第2水曜日	第2金曜日	第4金曜日	第3水曜日	第3木曜日	第1水曜日	第1金曜日	第1木曜日

【参加料】

無料

【お問い合わせ先】

阿倍野区社会福祉協議会

TEL 06-6628-1212 FAX 06-6628-9393