



# ラク ニュース

ラク（LARK） 楽しみのある会  
楽を片仮名にして親しく呼んでもらえる互助会の愛称です。

公益財団法人  
河内長野市勤労者福祉サービスセンター  
事務局

〒586-0025  
河内長野市昭栄町7番3号

TEL 0721 - 53 - 9900  
FAX 0721 - 52 - 2606

## 劇団四季 『コーラスライン』堺公演

コーラスラインーそれは舞台の上に引かれた一本の線。  
メインキャストとバックダンサーを隔てる象徴とも言える  
コーラスラインの向こう側には、様々なドラマがあります。  
ブロードウェイの歴史を塗り替えた異色のバックステージ・ミュージカル！  
ダンサーたちがひたむきに紡ぐ舞台への熱き祈りを是非ご覧ください！

A CHORUS LINE  
コーラスライン



撮影:下坂敦俊

- 公演日時 1月8日(金) 開演 18:30 (開場 17:45)
- 会場 フェニーチェ堺 大ホール (南海高野線「堺東駅」徒歩約10分)
- 幹旋料金 S 席 9,000円 (一般料金 9,900円)  
A 席 6,000円 (一般料金 6,600円)
- 幹旋枚数 各4枚 (会員一人につき、2枚までとさせていただきます。)  
\*申込多数の場合は抽選となります。
- 申込期間 12月15日(火)まで受付します。  
3歳以上有料(膝上観劇不可)。2歳以下の入場不可。  
申込後の取消・変更はできません。

## ジェフグルメカード

全国35,000店舗の加盟店でご利用いただけます！



(ジェフグルメカード  
ホームページ)



- 幹旋料金 1セット 2,500円 (500円券×6枚)
- 幹旋枚数 50セット (会員一人につき、2セットまでとさせていただきます。)
- 申込方法 事務局までご連絡ください。幹旋枚数になり次第締め切ります。

## ミスタードーナツ商品券 特別幹旋！

全国のミスタードーナツの店舗でご利用いただけます！



- 幹旋料金 400円 (一般料金 500円)
- 幹旋枚数 50枚 (会員一人につき、4枚 までとさせていただきます。)
- 申込方法 事務局までご連絡ください。幹旋枚数になり次第締め切ります。

# 遺伝子検査

## 「健康寿命サポートプログラム ver.2」 (郵送検診)

「健康寿命サポートプログラム ver.2」はより健康的な生活を目指していただくため、従来のロコモ(ロコモティブシンドローム:「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態)の項目に生活習慣病予防のための項目を追加し、より充実したものとしました。

遺伝子検査結果は、健康診断の結果(現在のからだの状況)と一致するわけではありません。

サインポストでは、いつまでもいきいき元気で健康的な生活をおくるために「一生変わらない遺伝子情報」を調べ、生まれ持った「潜在的な病気のなりやすさ」を把握することでわかる「改善可能な生活習慣の見直し」をご提案いたします。

### ◆検査方法：唾液をとるだけ。採血いらず。

とくにこのような方にお薦めです！

- ・体力がめっきり落ちてきたと感じる
- ・最近、階段の昇り降りがおっくうになってきた
- ・歩くスピードが遅くなってきた
- ・もの忘れが多くなってきた
- ・潜在的な病気のなりやすさが気になる

### ◆ゲノム・個人情報の取扱い

(株)サインポストでは、個人情報の保護に関する法律(平成15年法律第57号およびその後の改正)およびヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針(平成16年12月28日文科・厚労・経産省一公布)等、関連するガイドライン等を遵守しています。また、採取した検体は遺伝子情報測定に必要な範囲でのみ使用し、遺伝子情報測定終了後は検体を破棄処分等速やかに適切な処分を行います。

### ◆検査費用

商品	会員価格(税別)	一般価格(税別)
健康寿命サポートプログラム ver.2 (1個)	<b>28,000円</b>	38,000円
健康寿命サポートプログラム ver.2 (2個セット)	<b>54,000円</b>	76,000円
健康寿命サポートプログラム ver.2 + がん遺伝子検査	<b>60,000円</b>	88,000円

(送料込/チケット購入利用料別)

### ◆お申し込みはインターネットで ◆

- 申込手順
- ① 全福センターのホームページ (<https://www.zenpuku.or.jp/>) にアクセスします。
  - ② 「サービス」のカテゴリの「健康・介護」の中から「郵送検診・健診」を選択します。
  - ③ 自宅で遺伝子検査「健康寿命サポートプログラム Ver.2」「がん遺伝子検査」(郵送検診)をクリック後、「ログイン」をクリックし、ID・パスワードを入力後、ログインします。  
(ID・パスワードは、当サービスセンターにお問い合わせください。)
  - ④ ログイン後、内容を確認して、お申し込みください。

### ◆提供：株式会社サインポスト

大阪大学医学部発のベンチャー企業です。2006年から医学的な研究結果に基づいた独自の遺伝子検査サービスを主に医療機関向けに提供している遺伝子検査のパイオニアカンパニーです。

株式会社サインポスト

生活習慣病のリスクや予防法がわかる！

「健康寿命サポートプログラム ver.2」

新しく生まれ変わりました！

旧 6項目 18遺伝子 で評価

新 10項目 65遺伝子 (重複含む)

- ロコモ(筋力低下)
  - 骨粗しょう症
  - 体内老化
  - 関節症
  - 肥満
  - 高血圧
  - 高血糖
  - アルコール
  - ものわすれ
  - 血管・血流
- 4項目追加してバージョンアップ

? 遺伝子検査で何がわかるの?

病気のなりやすさ =

遺伝因子 + 生活習慣(環境因子)

持って生まれた体質(遺伝子)は一生変わらないけど...  
毎日のライフスタイル(食事・運動・休養)は変えられるよね!

「一生変わらない遺伝子情報」を調べ、

生まれ持った「潜在的な病気のなりやすさ」を把握することで

「改善可能な生活習慣を見直し」てみませんか。

# ひらかたパーク



## フリーパス引換券付入園券（冬季） ウィンターカーニバル入場券付入園券

有効期間 12月5日（土）～2021年2月28日（日）  
 幹旋枚数 40枚（会員一人につき、4枚までとさせていただきます。）  
 申込方法 事務局までご連絡ください。幹旋枚数になり次第締め切ります。  
 休園日および営業時間につきましては、ひらかたパークホームページでご確認ください。

<http://www.hirakatapark.co.jp>



フリーパス引換券付入園券		幹旋料金	一般料金
券種	おとな（中学生以上）	3,500円	おとな 4,500円
	小学生	3,000円	小学生 3,800円
	キッズ（2歳～未就学児）	2,000円	キッズ 2,600円

ウィンターカーニバル入場券付入園券		幹旋料金	一般料金
券種	おとな（中学生以上）	1,300円	おとな 2,100円
	こども（2歳～小学生）	900円	こども 1,400円

- フリーパスは、のりもの乗り放題です。（ご利用当日ご本人様のみの有効）
- ウィンターカーニバル入場には別途料金が必要です。
- ウィンターカーニバルは12月19日（土）より営業です。
- ウィンターカーニバルは、アイススケート＋スノーランドです。
- スケート貸靴のご利用には、別途700円が必要です。



お正月は何かとおトクな関西サイクルで決まり！！

## 関西サイクルスポーツセンター入場招待券

ご希望の方は、事務局までご連絡ください。（会員一人につき、4枚までとさせていただきます。）



- 1月2日（土）【変わり種自転車広場無料開放！】 \*入れ替え制となります。
- 1月3日（日）【よしもとお笑いライブ！】 \*人気の若手芸人3組が来園！  
【新春餅まき大会】 \*餅まき大会に参加して豪華景品をゲットしよう！
- 1月4日（月）～9日（土）【新春ガラガラ抽選会】 \*豪華景品をご用意！
- 1月10日（日）・11日（月祝）【ステージショー開催！】 11:00～、14:00～  
\*こどもたちに大人気のキャラクターがやってくる！

\*新型コロナウイルス感染拡大状況により、予告なく変更・中止になる場合がございます。  
 詳しくは関西サイクルホームページにてご確認ください。 <http://www.kcsc.or.jp/>



## オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ

第134回定期演奏会 指揮：齊藤 一郎

プログラム ◆R.ニクソン：太平洋の祭り ◆W.F.マクベス：聖歌と祭り ◆C.T.スミス：フェスティヴァル・ヴァリエーションズ  
 ◆伊藤 康英：吹奏楽のための抒情的「祭り」 ◆H.O.リード：メキシコの祭り ほか

公演日時 1月31日（日）開演 14:00（開場 13:00）

会場 ザ・シンフォニーホール

幹旋料金 S 席 4,000円（一般料金 5,000円）

A 席 3,000円（一般料金 4,000円）

幹旋枚数 各10枚（会員一人につき、4枚までとさせていただきます。）

申込期間 12月21日（月）まで受付します。幹旋枚数になり次第締め切ります。

出演者、曲目等に変更がある場合があります。予めご了承ください。

就学前のお子様のお入りはご遠慮ください。

ソーシャルディスタンス確保のため、隣と1席空けてのご案内となる予定ですが、状況により十分な感染予防対策を取った上で、間隔を空けない配席となる場合がございます。



©Jorgen\_Axelvall

# 銀河鉄道999 シネマ・コンサート

SF アニメブームを巻き起こした日本アニメ史に残る珠玉の名作【映画】を、コンサート会場ならではの大きなスクリーンとフルオーケストラの生演奏で体感できる、贅沢なエンタテインメントショーです。

指揮:栗田博文 演奏:大阪交響楽団 スペシャルゲスト:タケカワユキヒデ

主題歌『THE GALAXY EXPRESS 999』『TAKING OFF』ほか

公演日時 2月11日(木・祝) 開演 15:00 (開場 14:00)

会場 フェニーチェ堺 大ホール (南海高野線「堺東駅」徒歩約10分)

幹旋料金 全席指定 S席 **7,000円** (一般料金 8,800円)

幹旋枚数 20枚 (会員一人につき、4枚までとさせていただきます。)

申込期間 12月24日(木)まで受付します。幹旋枚数になり次第締め切ります。  
□3歳未満のお子様のお入場不可。



©松本零士・東映アニメーション




## 「お、ねだん以上。」

ニトリの大型家具が  
**会員特別価格でご購入できます!**

ニトリの商品が、更に「お、ねだん以上。」でご購入いただけるチャンスです。店頭にはない、会員限定特別企画。是非、ご利用ください。

### 対象商品

ニトリが配送センターより定めた「大型家具」

ニトリ公式通販サイト「ニトリネット」では  **配達員 独立設置** が目印

※対象商品の確認法

(店頭)注文カードに「ニトリ設置品」と記載のある商品

(Web)ニトリ公式通販サイト「ニトリネット」にて納品方法が「配達員設置」の商品

### ご利用方法

1. お近くのニトリ店舗またはWEB(ニトリネット)から商品選択
2. 対象商品であることを確認
3. 全福センターHPにアクセス後、会員ログインし、ニトリ掲載ページより「特別注文用紙」をプリントアウト
4. 必要事項をご記入の上、メールまたはFAXで注文
5. 在庫確認後、納期等のお知らせ
6. お支払い(銀行または郵便振込)
7. 納品



全福センターHP



ニトリの感染症対策

### 年末年始の事務局業務について

年末年始は 2020年12月29日(火) から 2021年1月3日(日) まで休業いたします。

年始は 1月4日(月) からとなります。

各種チケット・申請書等の必要な方は、お早めにご連絡ください。

【業務時間】 9:00~17:15 【休業日】 土曜・日曜・祝祭日