

日時 (全2回)	内容	講師
10/22(月) 13:30~ 15:30	ストレスとの つき合い方	森崎和代氏(女性ラ イフサイクル研究 所フェリアン講師)
10/29(月) 13:30~ 15:30	ピラティス ストレッチ	ピラティスインスト ラクター

自分らしく楽しく暮らすヒ  
ントを学びましょう。対象/全  
回出席できる女性 日時など  
/左表のとおり 場所/女  
性センター(加守町4丁目)  
定員/24人(申込先着順)  
保育/2歳~就学前児童6  
人(申込先着順。傷害保険料  
100円。10月18日(木)まで  
に要申し込み) 申込・問合  
10月11日(木)から電話で女性セ  
ンター(☎441・2535)へ

ストレスと上手につきあおう



健康・福祉

対象/就学前児童と保護者  
日時/11月7日(水)・14日  
(水)・21日(水)午前10時~11時  
(全3回) 場所/葛城地区  
公民館(土生滝町) 講師/  
市保育士 定員/20組(申  
込先着順) 申込・問合/10  
月17日(水)午前9時半から電  
話で葛城地区公民館(☎428・  
1787)へ



子育て

親子で遊ぼう

## 子育て支援センターの催し

### ●岸和田地域子育て支援センター

(下松町4丁目 光陽保育園内 ☎428-2880)

対象は未就園児と保護者。場所は岸和田地域子育て支援センターで。  
申し込み不要。無料。

講座	内容	日時
元気っサロン 「離乳食からの食育」	食事の楽しさ、よく噛むことの大切さな どを学びましょう。	10/10(水) 9時半~11時半
マザーズクラス 「法律とは?」Part.6	弁護士会でも取り上げられる虐待問題。弁 護士(滝井朋子氏)から虐待の法律上の知 識を学びましょう。	10/24(水) 9時半~11時半
園庭あそび	外で思い切り体を使って遊んで五感を刺 激し、基礎体力を向上させましょう。	水曜日 9時半~11時半

### ●子育て支援センターさくらだい(尾生町5丁目 ☎445-1962)

保護者同伴で。申し込み不要。子ども1人100円(傷害保険料。年度内有効)。  
◇のみ10/5(金)9時から電話で要申し込み。先着10組程度。初めての人優先。

講座	対象	日時	場所
自由来館 「さくら」	未歩行児	月、水、木、第1・3金曜 日13時~16時 第2・4金曜日 10時~12時	子育て支援センター さくらだい
赤ちゃんパーク	未歩行児	10/9(水) 10時~11時半	保健センター (別所町3丁目)
ゆるり ~ほっとゆっく りする場~	乳幼児を持つ 保護者	10/5(金)・18(木)・29(月) 10時~12時、10/12(金)・ 26(金)13時~16時	子育て支援センター さくらだい
◇赤ちゃんひろ ば(全3回)	3カ月~ 1歳未満	10/24(水)・31(水)、11/7(水) 10時~11時	子育て支援センター さくらだい
あそびのひろば	歩行始め~ 3歳未満	10/11(木) 10時~11時半 10/25(木) 10時~11時半	子育て支援センター さくらだい 女性センター (加守町4丁目)
親子で あそぼう!	就学前児童	10/17(水) 10時~11時半 10/20(土) 10時~11時半	光陽地区公民館(並 松町。駐車場なし) 八木市民センター (池尻町)
公園で遊ぼう! ふれんどパーク	就学前児童	10/10(水) 10時~11時 10/18(木) 10時~11時 10/19(金) 10時~11時	西之内第1公園(西 之内町。雨天中止) 東岸和田公園(土生 町。雨天時は隣のめ だか保育園で) ときわ公園(上松町。 雨天中止)
こやぎちゃん ルーム	就学前児童	10/3(水) 10時~11時半	八木市民センター (池尻町)
えほんひろば (出入り自由)	就学前児童	10/1(月)、11/5(月) 10時~12時	子育て支援センター さくらだい
ひまわりひろば	支援が必要な 就学前児童	10/15(月)・22(月) 10時~11時半	子育て支援センター さくらだい
ぐりぐらくらぶ	就学前の多胎 児(妊婦も可)	10/12(金) 14時~16時半	春木市民センター (春木若松町)
ぶちママ	妊婦	10/9(水) 13時半~14時半 10/23(水) 13時半~14時半	子育て支援センター さくらだい 桜台市民センター (下松町4丁目)

生活援助サービス従事者研  
修会/介護の担い手募集



新制度が  
始まり、  
ヘルパー  
資格等が  
なくても  
介護の仕  
事ができ  
るようになり  
ました。対  
象/18歳以上の市内在住・  
在勤・在学者 日時/10  
月23日(水)・25日(木)・26日  
(金)午前10時~午後3時(全  
3回) 場所/福祉総合セン  
ター(野田町1丁目) 定員  
/70人(申込先着順) 申込・  
問合/10月16日(火)までに電話

またはファクス・電子メール  
(講座名、住所、氏名、生年  
月日、電話番号、在勤・在学  
者は勤務先・学校名を記入)  
で介護保険課(☎423・94  
75 ㊚423・6927 ㊚  
kaigo@city.kishiwada.  
osaka.jp)へ

### フレッシュライフ教室

口腔ケアや食生活、認知症予  
防のお話です。地域でできる  
体操も紹介します。対象/65  
歳以上の市内在住者 日程な  
ど/右下表のとおり 定員/  
各20人(申込先着順) 申込・  
問合/電話で介護保険課(☎  
423・9475)へ

### 健康づくり教室

対象/本市の住民基本台帳に  
記載がある人 日程など/下  
表のとおり 時間/午後2時  
~3時15分(午後4時まで個  
別相談あり) 場所/保健セン

日時 (各全5回)	場所	申込 開始日
10/24~11/21 の水曜日14:00 ~16:00	浜老人集会所 (中之浜町)	10/3 (水)
11/2~12/21 の金曜日10:00 ~12:00	八木市民セン ター(池尻町)	10/9 (水)

ター(別所町  
3丁目) 定員  
/各70人(申  
込先着順) 申  
込・問合/10月  
10日(水)から電  
話(聴覚障害  
者は住所・氏  
名・生年月日・  
電話番号を記入  
しファクスも  
可)で保健セ  
ンター(☎423・  
8811 ㊚423・  
8833)へ  
※ 手話通訳・  
要約筆記の申  
し込みは10月19日(金)まで。

日程	内容	講師
10/30(水)	脂質異常症 予防シリーズ③	杉浦恵美氏 (岸和田市薬剤師会)
11/5(月)	乳がんの診断と治療法	住吉一浩氏 (乳腺ケア泉州クリニック院長)

### 行ってみよう! 初めての介護教室

がんばりすぎない介護のコツを学びましょ  
う。  
日時 11月1日(木)・8日(木)・15日(木)・29日  
(木)、12月6日(木)午後2時~4時(全5回)  
場所 ピープルケアハウスきしわだ(尾生町)  
内容 介護保険制度や認知症の理解と介  
護、移動動作・食事・排泄・清潔介助に  
ついての講義や実習  
定員 20人(申込先着順)  
申込 電話またはファクス(講座名、住  
所、氏名、生年月日、電話番号を記入)  
でピープルケアハウスきしわだ(☎443・  
0493 ㊚443・5011)へ  
問合 ピープルケアハウスきしわだ、介護  
保険課(☎423・9475)