健康・福祉

身体を動かしアンチエイジング！（後期）

対象／成人　**日時**／11月～来年3月の金曜日午後1時半～2時50分（全9回）　**場所**／山直市民センター　**講師**／朝海伯子氏（健康運動指導士）　**費用**／90円（傷害保険料）　**定員**／30人（申込先着順）　**申込・問合**／10月23日㈫（必着）までに往復はがき（1枚につき1人。講座名、〒住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、電話番号を記入）で山直市民センター（〒596―0808 三田町715―1 ☎441・1451）へ

心身ともにほぐそう！ストレッチ教室

運動が苦手な人、一人では長続きしない人、まずはストレッチから始めてみませんか。**対象**／40～64歳で本市の住民基本台帳に記載がある人（運動制限がある人は除く）　**日時**／①11月8日㈭ ②11月19日㈪ ③12月10日㈪ ④12月17日㈪ ⑤1月21日㈪ ⑥1月29日㈫ ⑦2月19日㈫ ⑧2月25日㈪（全8回）午後1時半～2時半（③・⑤・⑧は午後3時まで）　**場所**／保健センター（別所町3丁目）　**定員**／20人（申込先着順）　**申込・問合**／10月9日㈫から電話で保健センター（☎423・8811）へ

自重運動で筋力アップ！

加齢に伴う身体の変化と対処法を学びましょう。**日時**／11月16日㈮午後2時半～4時　**場所**／城北地区公民館（吉井町1丁目）　**講師**／徳久貴男氏（岸和田市社会福祉協議会事務局長）　**定員**／50人（申込先着順）　**申込・問合**／11月15日㈭までに電話で地域包括支援センターいなば荘北部（☎447・4178）へ

盲ろう者通訳・介助者養成研修

対象／盲ろう者通訳・介助者として活動する意思があり、すべてのカリキュラムを受講できる人　**日程**／11月29日㈭～来年2月4日㈪のうちの16日間　**場所**／府障がい者社会参加促進センター　**費用**／実費（テキスト代）　**定員**／60人（定員を超えた場合は選考）　**申込**／11月2日㈮（必着）までに市障害者支援課で配布する申込書に必要事項を記入し、郵送で大阪障害者自立支援協会（〒543―0072 大阪市天王寺区生玉前町5―33　府障がい者社会参加促進センター内）へ　**問合**／府障がい福祉室自立支援課（☎06・6944・9176）

自然・環境

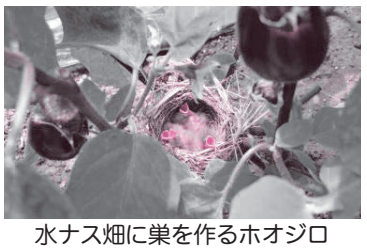
自然資料館・ミニ実習

大人だけの参加も歓迎します。**対象**／3歳以上（小学生以下は保護者同伴で）　**日程など**／右下表のとおり　**時間**／午後2時～4時（30分前受け付け開始）　**場所**／自然資料館（堺町）　**費用**／高校生以上200円（入館料。同伴者も必要。10月28日㈰は特別展開催のため400円）　**定員**／各20人（当日先着順）　**問合**／自然資料館（☎423・8100）

日程	内容
10/7㈰	チリメンモンスターをさがそう
10/8㈷	丹波竜復元にチャレンジしよう（材料費100円）
10/14㈰	ジオマグであそぼう
10/21㈰	海藻おしば（材料費300円）
10/28㈰	古生物や恐竜の絵を描こう

自然資料館特別展「なるほど！巣・ワールド」

いろいろな生き物の巣を実物などで紹介します。**日時**／10月27日㈯～来年1月14日㈷午前10時～午後5時（入館は午後4時まで。月曜日休館）　**場所**／自然資料館（堺町）　**費用**／高校生以上400円（入館料）　**問合**／自然資料館（☎423・8100）
※10月25日㈭・26日㈮は特別展準備のため休館します。


水ナス畑に巣を作るホオジロ

どんぐりで苗木をつくろう～フクロウの森再生プロジェクト～

神於山を散策しながら、どんぐりを集めて苗木を作ります。**対象**／小学生以上（中学生以下は保護者同伴で）　**日**

家庭菜園講座 山直ファームへようこそ！～肥料編～

肥料の基礎知識全般や土づくり、世話の仕方までの講義です。**日時**／11月4日㈰午前10時～正午　**場所**／山直市民センター（三田町）　**講師**／土岐照夫氏（農業技術アドバイザー）　**定員**／30人（申込先着順）　**申込・問合**／10月18日㈭から電話で山直市民センター（☎441・1451）へ

カヤネズミの巣さがし観察会

草むらに巣を作る、日本で一番小さなネズミ「カヤネズミ」の巣を探しに行きませんか。**対象**／小学生以上（小学生は保護者同伴で。幼児同伴不可）　**日時**／11月10日㈯午前10時～午後3時（雨天中止）　**場所**／神於山周辺　**講師**／畠佐代子氏（滋賀県立大学）　**費用**／50円（傷害保険料。交通費は各自負担）　**定員**／20人（抽選）　**申込・問合**／10月31日㈬（必着）までに往復はがきまたは電子メール（講座名、参加者全員の〒住所・氏名・年齢または学年・電話番号を記入）で自然資料館（〒596―0072 堺町6―5　☎423・8100　✉ sizen@city.kishiwada.osaka.jp）へ

暮らし

おとな男子のためのライフスタイルUPアラカルト講座

対象／40代以上の男性　**日程など**／下表のとおり　**時間**／午後7時～8時半　**場所**／市立公民館（堺町）　**定員**／15人（申込先着順）　**申込・問合**／10月4日㈭から電話で市立公民館（☎423・9615）へ

日程	講座名	講師
10/19㈮	おとな男子のヨガ	数珠孝氏（ヨガインストラクター）
11/14㈬	印象UP、おとなの差がつくコーディネート術	里村知哉氏（スタイリスト）

大学の地域連携における学生の役割とは

学生が授業の一環で地域活動を行う意義を、現役学生の視点から考えます。申し込み不要です。**日時**／10月24日㈬午後6時半～8時半　**場所**／市立公民館（堺町）　**講師**／水内洋樹氏（大阪府立大学現代システム科学域）　**問合**／自治振興課協働推進担当（☎423・9740）

食生活改善推進員養成講座

食を中心に健康づくりを学びます。全回出席すれば食生活改善推進員としてボランティア活動をすることができます。

対象　本市の住民基本台帳に記載がある人
日時など　左表のとおり
場所　保健センター（別所町3丁目）
費用　⑦のみ500円（調理実習費）
定員　25人（申込先着順）
申込・問合　10月12日㈮から電話で保健センター（☎423・8811）へ

日時（全8回）	内容
①11/5㈪9時半～12時	・食生活改善推進員とは ・生活習慣病の予防方法
②11/27㈫10時～12時	運動のポイントと実技
③12/3㈪10時～12時	年代別の食育のポイント
④12/25㈫10時～12時	栄養成分の見方と栄養計算方法
⑤1/17㈭13時～16時	バランスの良い食事のポイント
⑥1/29㈫10時～12時	正しく知ろう食中毒
⑦2/6㈫10時～14時半	・体験しよう！ヘルシー献立（調理実習） ・食生活改善推進協議会の活動紹介
⑧2/18㈪10時～12時	・お口の健康 ・これからの健康づくり

11月は大阪産（もん）地産地消推進月間 わくわく！大阪産直売所めぐり ～旬を見つけて、大阪産を当てよう！～

南大阪地域の農産物直売所で、千円ごとにもらえるスタンプを5つ集めて応募すると、抽選で素敵な商品が当たります。

期間　10月6日㈯～11月30日㈮
場所　道の駅愛彩ランド（岸の丘町3丁目）などの南大阪地域10カ所の農産物直売所
問合　府泉州農と緑の総合事務所（☎439・0167）