

元気はつらつ講座  
「リラックスヨガ」  
無理せず、ヨガを楽しみましょう。対象／成人女性 日時

内容	日程	場所
グラウンドゴルフ体験会	6/9(日)	浜工業公園(地蔵浜町)
	6/16(日)	天神山小学校(天神山町1丁目)
体育館スポーツ体験会★	6/29(土)	山直北小学校(田治米町)

※ ★印は、体育館シューズをご持参ください。

0300)へ

教室名	曜日	時間
からだ改善教室	月	10:50～11:50
リラックスヨガ	木	9:15～10:15

誰もが安心できる暮らしを目指し、判断能力が不十分な人の生活を支援する市民後見人養成講座の説明会です。8月から始まる講座の受講を希望する人は必ず参加してください。

市民後見人養成講座  
オリエンテーション

初めまして。高年齢者も気軽に参加できます。期間／7月～9月(全10回) 場所／臨海会館(教室名など／左表のとおり) 費用／4千円(傷害保険料含む) 定員／各35人(抽選) 申込・問合せ／6月14日(金)必着)までに往復はがき(1枚につき1人1教室。教室名、〒住所、氏名、フリガナ、年齢、電話番号を記入)で臨海会館(〒5960015地蔵浜町10-10 浜工業公園内) ☎436・0300)へ

支援学校の子どもたちと一緒に過ごし、介助の基礎を学んでみませんか。日時・内容／7月5日(金)午後3時～5時・講義「子どもの介助の仕方」(車いすの押し方) 7月10日(水)～12日(金)午前9時半～正午・授業見学と介助実習(全2回) 場所／府立岸和田支援学校(土生町5丁目) 定員／12人(申込先着順) 申込・問合せ／6月26日(水)までに電話またはファクス(〒住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入)で府立岸和田支援学校(☎426・3033 426・5310)へ

岸和田支援学校  
ボランティア体験講座

音楽に合わせて生き生きと踊り、健康維持にも役立つフォークダンスを体験してみませんか。1回だけの参加も可能です。対象／成人 日時／6月27日(水)、7月11日(水)・25日(水)午後3時半～5時 場所／葛城地区公民館(土生滝町) 講師／松下裕子氏(日本フォークダンス連盟公認インストラクター) 定員／10人(申込先着順) 申込・問合せ／6月14日(金)午前9時半から電話で葛城地区公民館(☎428・1787)へ

総合体育館  
第2期フィットネス教室

期間 7月～9月(全10回)  
場所 総合体育館  
教室名など 右表のとおり  
費用 4,000円(傷害保険料含む)  
定員 右表のとおり(抽選)  
申込・問合せ 6月7日(金)必着)までに往復はがき(1枚につき1人1教室。教室名、〒住所、氏名、年齢、電話番号を記入)で総合体育館(〒596-0044西之内町45-1 ☎441-9200)へ  
※ ★印の教室は、いずれか1教室のみ申し込み可。



教室名	曜日	時間	定員
かんたんエアロ	1 木	10:50～11:50	70人
	2 金	10:50～11:50	70人
かんたんエアロプラス	水	10:50～11:50	70人
楽しんでエアロ	木	9:30～10:30	70人
中高年エアロ	金	9:30～10:30	70人
脂肪燃焼系エアロ	水	19:10～20:10	70人
ボクシングエクササイズ	水	9:30～10:30	70人
ZUMBA(ズンバ)	1 火	9:30～10:30	70人
	2 月	10:50～11:50	70人
バランスコーディネーション	水	10:50～11:50	60人
エアロ&ピラティス	水	20:20～21:20	70人
中高年の肩凝り腰痛体操	1 火	10:40～11:50	60人
	2 木	14:20～15:30	60人
リラックスヨガ(★)	1 火	9:30～10:30	60人
	2 木	14:30～15:30	60人
	3 金	10:50～11:50	60人
	4 火	20:20～21:20	60人
ボディーメイクヨガ(★)	1 火	10:50～11:50	60人
	2 水	13:15～14:15	60人
	3 木	10:50～11:50	60人
ピラティス(★)	水	9:30～10:30	60人
	木	9:30～10:30	60人
背骨コンディショニング	金	9:30～10:30	60人
ウォーク&ストレッチ	1 金	14:20～15:30	50人
	2 火	14:20～15:30	50人
シェイプ&姿勢改善エクササイズ	火	19:10～20:10	60人
ろっ骨エクササイズ kaQiLa	月	10:50～11:50	60人
寝たまま骨盤ゆらぎ体操	月	9:30～10:30	60人
太極拳	月	9:30～10:30	60人



スポーツ

グラウンドゴルフ・体育館スポーツを楽しもう!  
対象／市内在住・在勤・在学者 日程など／左表のとおり  
時間／午前9時～正午(6月29日(土)のみ午前10時～正午) 申込・問合せ／各日程の2日前までに電話でスポーツ振興課(☎447・7072)へ

臨海会館  
第2期フィットネス教室

6月27日(水)午前10時半～正午 場所／八木市民センター(池尻町) 講師／多賀井美紀氏(ヨガインストラクター) 定員／50人(申込先着順) 費用／30円(傷害保険料) 申込・問合せ／6月6日(水)から電話で八木市民センター(☎443・6848)へ



健康・福祉

フォークダンスエクササイズ  
体験講座

費用は特に記述のない限り、無料です。

い。日時／6月29日(土)午後2時～4時 場所／福祉総合センター(野田町1丁目) 定員／63人(申込先着順) 申込・前日までに電話で大阪後見支援センター(☎06・6764・7760)へ 問合せ／福祉政策課地域福祉推進担当(☎423・9467)

6・7月 自動車文庫

図書館本館(☎422-2142)

ステーション	日時
東ヶ丘町	6/1(土)、7/6(土)14:00～15:00
上松台西	6/2(日)、7/7(日)9:45～10:30
上松台東	6/2(日)、7/7(日)11:00～11:45
内畑町	6/6(木)、7/4(木)14:30～16:00
下池田町東	6/8(土)、7/13(土)15:30～16:15
星和上松台	6/16(日)、7/21(日)9:45～10:30
葛城町	6/16(日)、7/21(日)11:00～11:45
修斉	6/11(水)14:30～16:15 7/2(水)14:30～16:00
河合町	6/13(木)、7/10(水)14:30～16:00
岡山町黄金塚	6/9(日)、7/14(日)11:00～11:45
尾生町	6/20(木)、7/9(水)14:30～16:00
若葉ヶ丘町	6/22(土)、7/27(土)15:30～16:15
天神山町	6/23(日)、7/28(日)10:00～11:00
稲葉町	6/27(水)14:30～16:00 7/17(水)13:00～14:30
市民病院	6/23(日)、7/28(日)14:30～15:30