



健康・福祉

イベント情報

※ 費用は特に記述のない限り、無料です。
 ※ 新型コロナウイルスの感染拡大を受け、イベントが中止・変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

高齢者ふれあいセンター朝陽
 体操教室

▼GNPP
 (元気で長生きピンピン)
 体操教室…ストレッチャや筋力アップ、リラクゼーションなどを取り入れた体操を行います。対象／65歳以上の市内在住者
 日時／6月～来年3月の第1・3木曜日午前10時～11時15分



▼はつらつストレッチ体操教室…介護予防のためのストレッチ・リズム体操を行います。対象／70歳以上の市内在住者
 日時／6月～来年3月の第1・3土曜日午前10時～11時

▼フラダンス教室…対象／市内在住で65歳以上の女性
 日時／6月～来年3月の第1・3土曜日午前10時～11時

▼男の筋力アップ教室…対象／市内在住で65歳以上の男性
 日時／6月～来年3月の第1・3土曜日午前10時～11時



暮らし

地区公民館で本を借りよう!



あなたの町の小さな図書館「地区公民館」で本を貸し出しています。また、本の読み聞かせや整理をお手伝いするボランティアを随時募集しています。詳しくはお問い合わせ

【共通項目】
 場所／高齢者ふれあいセンター朝陽(下野町5丁目。駐車場なし) 費用／1200円(傷害保険料(任意)) 定員／各20人程度(申込先着順)
 申込・問合せ／5月21日(木)までに電話連絡のうえ直接、高齢者ふれあいセンター朝陽(☎438・4456 水曜・祝日休館)へ

2・4土曜日午前10時半～11時半

日時	場所
第1・3土曜日 13:00～15:00	光陽地区公民館(並松町・駐車場なし ☎439-4786)
毎週水曜日 14:30～16:30	城北地区公民館(吉井町1丁目 ☎445-8578)
毎週木曜日 14:00～17:00	光明地区公民館(尾生町 ☎441-8889)
第3水曜日 14:00～16:00	新条地区公民館(荒木町2丁目 ☎441-4123)
第4水曜日 11:00～12:00	

せくください。日時・場所/右表のとおり 問合せ/各地区公民館

声による「自己開放」
 朗読でボイストレーニング

大きな声で朗読し、自分を

開放してみませんか。ボイストレーニングで自分の声を鍛え、声の変化を楽しみましょう。普段使用しない筋肉を使うことで、脳の活性化を図れます。日時／5月22日(金)・29日(金)午後2時～4時 場所／男女共同参画センター(加守町4丁目) 講師／野村百合子氏(VOICE TRAINING STUDIO RAIN BOW) 定員/各20人(申込先着順) 保育/2歳～就学前児童6人(傷害保険料1000円) 申込・問合せ/5月15日(金)までに電話またはファクス・電子メール(講座名、〒住所、氏名、電話番号、保育希望者は子の氏名・生年月日・性別・アレルギーや障害の有無を記入)で男女共同参画センター(☎441・2535 ☎441・2536 ☎441・2533 danjoc@city.kishiwada.osaka.jp)へ



5・6月 自動車文庫

図書館本館(☎422-2142)
 ※ 今後スケジュールなどが変更になる可能性があります。詳しくは図書館ホームページをご確認ください。

ステーション	日時
東ヶ丘町	5/2(土)、6/6(土)14:00～15:00
上松台西	5/10(日)、6/7(日)9:45～10:30
上松台東	5/10(日)、6/7(日)11:00～11:45
内畑町	5/7(木)、6/4(木)14:30～16:00
下池田町東	5/9(土)、6/13(土)15:30～16:15
星和上松台	5/24(日)、6/21(日)9:45～10:30
葛城町	5/24(日)、6/21(日)11:00～11:45
修斉	5/19(火)、6/9(火)14:30～16:15
河合町	5/14(木)、6/11(木)14:30～16:00
岡山町黄金塚	5/17(日)、6/14(日)11:00～11:45
尾生町	5/26(火)、6/18(木)14:30～16:00
若葉ヶ丘町	5/23(土)、6/20(土)15:30～16:15
天神山町	5/31(日)、6/28(日)10:00～11:00
稲葉町	5/21(木)、6/25(木)14:30～16:00
市民病院	5/31(日)、6/28(日)14:30～15:30

新しい趣味を見つけよう!

市立公民館クラブ体験WEEK

市立公民館で活動している各種団体が、体験プログラムを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。

日程など 左表のとおり

※ 印のないものは当日先着順。

場所 市立公民館(堺町)
 申込・問合せ ☎423・9615 へ
 市民館(☎423・9615)へ

日程	内容(費用)	時間	定員	持ち物
5/19(火)	体操	9:50～11:20	-	タオル
	手芸(500円)	13:30～15:30	-	-
5/20(水)	人形劇◎	10:00～12:00	-	-
	舞踊	14:00～15:30	-	足袋または靴下
5/21(木)	ストレッチ	19:00～20:30	-	タオル
5/22(金)	陶芸◎	18:30～21:00	5人	タオル、エプロン
	リコーダー	13:30～15:30	-	リコーダー(あれば)
5/23(土)	篆刻◎	14:00～17:00	3人	-
	バンド音楽◎	10:00～11:30	3人	-
5/24(日)	ダンス	10:00～12:00	-	タオル、室内用の靴
	音頭・民謡	19:00～20:30	-	-
5/26(火)	体操	9:50～11:20	-	タオル
	マジック◎	19:00～20:00	-	-
5/28(木)	書道◎	14:00～15:30	-	書道具(あれば)
	歴史	14:00～17:00	-	-
6/5(金)	彫刻◎(300円)	19:00～21:00	5人	彫刻刀(あれば)
	陶芸◎	18:30～21:00	5人	タオル、エプロン
6/6(土)	茶道◎(300円)	15:00～16:00	5人	-
	音頭・民謡	19:00～20:30	-	-
6/7(日)	沖縄舞踊	19:00～20:00	5人	-
	社交ダンス	18:30～20:15	2人	-
6/9(火)	歴史	14:00～17:00	-	-
	詩吟◎	19:00～20:00	3人	-
6/11(木)	陶芸◎	18:30～21:00	5人	タオル、エプロン
6/12(金)	オカリナ◎	13:30～14:30	-	-
6/14(日)	料理◎(1,500円)	9:30～12:00	5人	エプロン、三角巾