

※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。また、催しなどに参加の際は必ずマスクを着用し、発熱がある人・重症化リスクの高い人などは参加をお控えください。

# イベント情報



健康・福祉

## ただちに減塩！ 高血圧改善教室

血圧に関する正しい知識を理解し、減塩のポイントを学びましょう。血圧の記録や健診結果などがあればお持ちください。対象／本市の住民基本台帳に記載のある40歳～69歳の人で、血圧測定値が収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の人  
日時／1月19日(火)午後1時半～4時 場所／保健センター(別所町3丁目) 講師／木村晋三氏(市医師会)、市管理栄養士 定員／20人(申込先着順) 申込・問合せ／電話で保健センター(☎423・8811)へ

## フレッシュらいふ教室

食生活や口腔ケア、認知症予防のお話です。口や体を元気にする体操も紹介します。対象／65歳以上の市内在住者  
日時／1月21日～2月25日の木曜日午前10時～11時半(2月11日(祝)を除く。全5回) 場所／城北地区公民館(吉井町

1丁目) 定員／20人(申込先着順) 申込・問合せ／1月4日(月)～14日(木)に電話で介護保険課(☎423・9475)へ

## おまのピラティス講座

ピラティスでインナーマッスルや体幹を鍛えましょう。対象／男性 日時／1月31日(日)午後1時半～3時 場所／山直市民センター(三田町) 講師／藤田美世氏 定員／15人(申込先着順) 申込・問合せ／1月6日(水)から電話で山直市民センター(☎441・1451)へ

## 発酵食 ～腸内環境を整えて健康に～

発酵食について学び、健康な体づくりに役立てましょう。調理は行いません。日時／2月4日(木)午前10時半～正午 場所／山直市民センター(三田町) 講師／おくのひろみ氏(料理研究家) 定員／20人(申込先着順) 保育／1歳半～就学前児童5人(申込先着順。1月28日(木)までに要申し込み) 申込・問合せ／1月



子育て

13日(木)から電話で山直市民センター(☎441・1451)へ

## マドカドラマスクール 劇団員募集

市の育成団体であるマドカドラマスクールでは、「自分を生き生きと表現したい」と思う子ども達がプロの演出家のもと、基礎から演技を学び、作品を作り上げていきます。体験レッスン、見学は随時受け付け中です。対象／小学3年生～20歳 問合せ／マドカホール(☎443・3800)

## あかちゃんサロン

親子で楽しい時間を過ごしたい、参加者同士でも交流しましょう。毎月第1木曜日開催しています。対象／未歩行児と保護者 日時／1月7日(木)、2月4日(木)、3月4日(木) 午前10時～正午 場所／市立公民館(堺町) 内容／ふれあい遊び、お話など 講師／

※ 費用は特に記述のない限り、無料です。

市保育士など 定員／各7組(申込先着順) 申込・問合せ／電話で市立公民館(☎423・9615)へ

## おはなし会

絵本の読み聞かせや紙芝居、パネルシアターなど、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に楽しめるプログラムでお待ちしています。対象／幼児  
日時／1月10日(日)午前11時～20分程度 場所／図書館本館(岸城町) 定員／10人(当日先着順) 問合せ／図書館本館(☎422・2142)

## にこにこ家庭教育学級 公開講座

「主婦に役立つお金のほなし」みんなが気になるお金の疑問をファイナンシャルプランナーに聞いてみませんか。対象／年長～小学生の子を持つ保護者 日時／1月26日(火)午前10時～正午 場所／山直市民センター(三田町) 講師／草野麻里氏(ファイナンシャル

## 1・2月

## 自動車文庫

図書館本館(☎422-2142)

雨天中止。振り替えできる場合は臨時で巡回することがあります。

ステーション	日時
東ヶ丘町	1/9(土)、2/6(土)14:00～15:00
上松台西	1/10(日)、2/7(日)9:45～10:30
上松台東	1/10(日)、2/7(日)11:00～11:45
内畑町	1/7(木)、2/4(木)14:30～16:00
下池田町東	1/16(土)、2/13(土)15:30～16:15
星和上松台	1/24(日)、2/21(日)9:45～10:30
葛城町	1/24(日)、2/21(日)11:00～11:45
修斉	1/19(火)、2/9(火)14:30～16:15
河合町	1/14(木)、2/10(木)14:30～16:00
岡山町黄金塚	1/17(日)、2/14(日)11:00～11:45
尾生町	1/21(木)、2/18(木)14:30～16:00
若葉ヶ丘町	1/30(土)、2/27(土)15:30～16:15
天神山町	1/31(日)、2/28(日)10:00～11:00
稲葉町	1/28(木)、2/25(木)14:30～16:00

※ 市民病院ステーションは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、しばらくの間休止します。

## もしかして、 私はアダルトチルドレン？

高圧的だった父親。思い通りにならないうと泣く母親。時折思い出して心がざわざわする。大切に育ててもらったのに、そんな風に思うのは私の心が狭いから？自分の思考のクセを知り、生きづらさから自分を解放しましょう。

日時 1月31日(日)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 柳谷和美氏(おやこひろば桜梅桃李代表)  
定員 30人(申込先着順)  
申込・問合せ 電話または電子メール(講座名、〒住所、氏名、電話番号を記入)で男女共同参画センター(☎441・2535 ☎danjoc@city.kishiwada.osaka.jp)へ

## 新年互礼会を中止します

1月4日(月)に開催を予定していましたが新年互礼会は、新型コロナウイルス感染拡大の状況に鑑み中止いたします。  
問合せ 秘書課(☎423・9406)