康

文ポ

化ツ

义

教育ほか

振

興

7

口公

ミ民

お知らせ*/*

興

市民活動の

-- 掲載申込み --

市内公共施設に設置の申込書(市ホー ムページからも取得可)を書いて、掲載 希望号発刊日の1カ月前までに自治振興 課(市役所2階)へ(先着)

問合せ 同課☎ 06 (6383) 1357 へ

◆催し情報 ◆

◆初心者・シニアの「無料体 験スマートフォン&タブレッ ト教室し

3月20日出コミュニティ プラザ・会議室で/対象は初 心者・シニア/①電源の入れ 方から文字入力までのスマホ の基礎を体験② LINE (ライ ン)を詳しく/①午後1時 半~3時②午後3時半~4 時半に/定員①10人②5人

/受講料(1) 200 円(2) 500 円 /要申込み/楽しいシニア のスマホサークル・佐藤☎ 090 (6191) 8432

◆いけばなをしてみよう!

3月27日出午前10時~ 11 時半に、コミュニティプ ラザ・会議室で/対象は小学 生/定員8人/参加費500 円/要申込み/MOA子ども 山月サークル・神田☎ 090 (8482) 4782

● 会員募集 ●

●少年柔道・剣道練習生募集

毎週月曜日・水曜日午後 4時半~7時に、摂津警察 署で/入会金3,000円/会 費月1,000円/対象は柔道 = 小学 1 年生~中学生、剣 道=小学3年生~中学生/ 要申込み/摂津警察署生活 安全課少年係☎ 06 (6319) 1234

∖お気軽に来てみてください∕

●正雀市民ルームの紹介●

正雀市民ルームには、会議室や和室・調理室など集 会や交流・展示など用途に応じて利用できる貸室があ り、営利活動にも利用できます。※詳細は同ルームへ



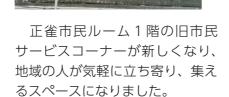


△新しくなったる

4月開催予定講座

▷やさしい日常英会話教室 ▷ハッピーヨーガ教室 ▷からだの歪み・バランス改善教室

工企業市民ルームのほか、市内各所にコミュニティ施設があ りますので、ぜひご利用ください。



ちょっとした休憩や待ち合わせ などにも利用できます。

歩道に面した窓には、季節ごと にクリスマスやひなまつりなどの 飾り付けを行い、来館者の目を楽 しませています。

市民活動支援講座

シニアのための男磨き体操

~ストレッチ・筋力アップ いつまでも動きやすい体づくり~

昨年10月から全9日の日程で、健康維 持のため、無理なく健康に、かつ筋力アッ プを目指す正しいトレーニング法を学ぶ連 続講座が、コロナ対策を行いながら実施さ れ、10人の参加者が汗を流しました。

それぞれの体力に合わせ、無理をしない ことを念頭に、ストレッチや椅子を利用し てのスクワットなどの筋力トレーニング が、なごやかな雰囲気の中で行われました。



健康に対する 意識が変わった



わかりやすく教えて いただき、トレーニ ングの参考になった

日々の生活の中に取り入れて 続ける習慣ができた



自治会の活動だより

コロナに負けない 地域に笑顔と勇気を

《味生校区 大金自治会》



平成27年8月に草や木を刈り込み作った花壇 は、手入れをして5年以上になります。現在、年 に3回の植え替えを女性3人、男性3人の計6人 で行っています。

花壇の花を楽しみにされる人も多く、写真を撮 られたり、散歩コースにされる人もいます。

苦労もありますが、誰とでもお花を通して「き れいですね」「大変ですね」「おはようございます」 と対話ができ励みになっています。

近隣の皆さんが少しでも花を見て爽やかな優し い気持ちに晴れ晴れとなっていただけたらと思っ ています。

~つながりのまち摂津をみんなで育もう~

自治会活動に参加しませんか

問合せ 自治振興課☎ 06 (6383) 1357 へ