

市民活動のひろば

Everyone's plaza

-- 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」

3月20日(土)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②LINE(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①200円②500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(土)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 ● ☎ 06 (6381) 0116

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



△窓飾り



△新しくなったスペース



正雀市民ルーム1階の旧市民サービスコーナーが新しくなり、地域の人が気軽に立ち寄り、集えるスペースになりました。
 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。

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
 ※詳細は同ルームへ

正雀市民ルームのほか、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。

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た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



(参加者の声)

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