安威川公民館 ☎06（6383）6690　新鳥飼公民館 ☎072（654）6954
千里丘公民館 ☎06（6387）5789　鳥飼東公民館 ☎072（653）5735
味生公民館　☎06（6340）9700　別府コミュニティセンター☎06（6340）8155

※申込みは原則１日から受付開始
※特に記載のない場合、対象は市内在住・在勤・在学者、申込み不要

【安威川公民館】

◆**摂津オリンピア名画劇場**「仮面の男」（アメリカ映画・1997年）
12月7日㈯午後1時半～4時

◆**消防署見学ガイド～消防署ってどんなところ？～** 消防車両の見学など
12月14日㈯午前10時～11時に、市消防本部で※集合は、午前9時45分に市役所玄関前（現地解散）／定員20人／要申込み（安威川公民館へ・☎可・先着）※小学生以下は保護者同伴

◆**旬のヘルシークッキング～簡単おせち作り～** 慶びごはん、いろどり肉巻き、更紗かんてん、お正月キッシュ、ごちそうなます、里芋きんとんを作る
12月17日㈬午前10時～午後1時／定員12人／材料費1千100円／要申込み（☎可・先着）

◆**お正月のアレンジメント講座** プリザーブドフラワーなどを使った丸いアレンジメントを作る
12月19日㈭午後1時半～3時／定員10人／材料費2千円／要申込み（☎可・先着）

【千里丘公民館】

◆**生ヒバで作るクリスマスワッグ** 生ヒバや香りの良い枝を束ねてクリスマスの壁飾りを作る
12月14日㈯午後1時半～3時半／対象は18歳以上／定員16人／材料費1千円／要申込み（☎可・先着）／園芸用のハサミ、エプロン、軍手、持ち帰り用の袋（30㎝×50㎝くらいの作品が入るサイズ）持参

◆**お皿で味わう物語～基本のおせちを作る～** おつまみ田作り、リボンなます、酢ごぼう、ふんわりたまご伊達巻風、お赤飯などを作る
12月18日㈬午前10時～午後1時／定員10人／材料費1千300円／要申込み（☎可・先着）／エプロン、バンダナ、ハンドタオル、筆記用具持参

◆**北欧風ステンドグラス作り** クリスマス用のツリー型ステンドグラス（左画像参照）を作る
12月21日㈯午後1時半～3時／定員15人／材料費2千400円／要申込み（☎可・先着）

【味生公民館】

◆**クリスマスのおもてなし料理** 塩豚ときのこの包み焼き、ミネストローネ、サラダ、レアチーズケーキを作る
12月13日㈮午前10時～午後1時／定員12人／材料費1千円／要申込み（☎可・先着）／エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具持参

◆**お正月の寄せ植え講座** 新春を迎える花で寄せ植えを作る
12月21日㈯午後1時半～3時／定員16人／材料費2千500円／要申込み（☎可・先着）／持ち帰り用袋持参

【新鳥飼公民館】

◆**お正月の寄せ植え講座** 迎春の寄せ植えを作る
12月28日㈯午後2時～3時半／定員12人／材料費3千500円／要申込み（22日㈰まで・☎可・先着）／切りばさみ、手袋、持ち帰り袋持参

【鳥飼東公民館】

◆**みんなでハーモニカ！健康づくり～元気の会 鳥飼東～** みんなでハーモニカを楽しむ
12月16日㈪午後1時半～3時半（計2回）／定員10人／要申込み（☎可・先着）

◆**ベビーちゃんよっといで！～あそぼう広場～** 親子でふれあい遊び、ちいさなクリスマス会
12月20日㈮午前10時半～12時／対象は未就学児の親子と妊娠中の人／定員10組／要申込み（☎可・先着）

◆**ミニ門松作り寄せ植え講座** 迎春の寄せ植えを作る
12月21日㈯▽午前10時～11時半▽午後1時半～3時／定員各11人／材料費1千円／要申込み（電話不可・先着）※申込みは1人1名分のみ。1日㈰午前9時の時点で定員を超えている場合は抽選

◆**将棋の日～元気の会 鳥飼東～** 初心者歓迎、みんなで将棋を楽しむ
12月23日㈪午後1時半～3時半／定員10人／要申込み（☎可・先着）

◆**昔ながらのしめ縄作り講座** しめ縄でお正月を迎える準備をする
12月26日㈭午後1時半～3時／定員11人／材料費500円／要申込み（電話不可・先着）※申込みは1人1名分のみ。1日㈰午前9時の時点で定員を超えている場合は抽選

◆**学び合う場づくり～元気の会 鳥飼東～** ちょっとギャラリー　※ギャラリー

（←次ページへ）

柳田テニスコート 工事による利用停止

settsu スポーツ sports

問合せ　文化スポーツ課へ

柳田テニスコートの照明をLED灯に入れ替える工事を行うため、下記期間中は利用ができません。

停止期間　12月9日㈪～1月3日㈮

味舌・味生体育館 開放DAY

settsu スポーツ sports

問合せ　各体育館へ

予約不要の開放DAYを開催します。

利用料　一般150円、中学生以下50円
※市外在住者は利用料が2倍です

場所 / 日時		競技内容
味舌体育館	12月6日㈮・20日㈮ 午後0時～3時	卓球（半面10台） バスケット（半面／3カ所）
	12月13日㈮ 午後0時～3時	卓球（半面10台）・バドミントン・ソフトバレーほか
味生体育館	12月5日㈭ 午後0時～3時	卓球（半面8台） バスケット（半面）
	12月12日㈭ 午後0時～3時	卓球DAY ※全面12台を利用可
	12月19日㈭ 午後0時～3時	卓球（半面8台）・バドミントン・ソフトバレーほか

歩行改善講座「腰のアライメント」

settsu スポーツ sports　腰痛対策

問合せ　味舌体育館へ

猫背や腰痛などが原因で、歩き方や歩行速度に不安を覚えることはありませんか？東京五輪のオーストラリア代表選手が実践していた体操を専属トレーナーから学びます。今よりも歩き方をスムーズにしましょう！

日　程　12月11日㈬～19日㈭（計4回）
※各日程の時間は下表のとおり
対　象　腰や歩行に不安がある大人
場　所　味舌体育館　　**定　員**　10人
参加費　700円　※トレーニング利用券2回分付き
申込み　味舌体育館へ（☎可・先着）

日　程	時　間
12月11日㈬	午後0時半～1時半
12月12日㈭	午前10時～11時
12月18日㈬	午後0時半～1時半
12月19日㈭	午前10時～11時

に展示する作品を募集中
1月6日㈪午後1時半～3時

◆**クラシックを聴こう～ちょっと小耳にはさんだお話～** 豊かな音色で聴き手に美しい絵を描かせる作曲家、一方で私生活はスキャンダル続きだった「ドビュッシー」の曲にまつわる裏話などを聴く
1月9日㈭午前10時半～11時半／定員15人／要申込み（☎可・先着）

【別府コミュニティセンター】

◆**☆べふコミセン☆えほんのひろば** 絵本の読み聞かせや簡単な体操など
12月6日㈮・18日㈬午前10時半～11時半／対象は未就園児の親子と妊娠中の人／定員各5組（10人）

◆**ダンスと歌でつながる人権～第27回人権を考えるつどい～** 人権朗読動画の鑑賞、ダンス・リトミックの発表、参加者の体験談をもとに選ばれたリクエスト曲をアコーディオン伴奏で歌う「歌声ひろば」を開催
12月8日㈰午後3時～4時半

◆**エントランスライブ♪円会しましょう♪** 民謡や歌謡曲、童謡など楽器の演奏に合わせてみんなで歌う
12月11日㈬午前12時～12時45分／定員おおむね20人

◆**ドラマが面白くなる歴史話** 豊臣家や戦国時代にまつわる話をシリーズで実施
12月13日㈮午後1時半～3時／定員15人／要申込み（☎可・先着）

◆**クリスマスデコプレートをつくろう** 直径30㎝のドアプレートを飾り付ける
12月21日㈯午後1時半～3時／対象は4歳以上※小学生以下は保護者同伴／定員10人／材料費800円／要申込み（☎可・先着）
※一時保育あり（要予約・先着）

◆**コミセン真冬のきもだめし！** 薄暗～い館内をめぐりながら「勇気のお札」を集めて怖さを撃退！
1月11日㈯▽ショートコース＝午後3時半～4時半▽ロングコース＝午後4時半～5時半／対象は3歳～小学生※未就学児は保護者同伴／定員各30人／参加費100円／要申込み（☎可・先着）

とっておきの楽しい♪フレッシュコンサート

settsu 文化 culture

問合せ　文化スポーツ課へ

摂津音楽祭受賞者などによるクラシックコンサートです。未就学児も入場可能。家族で楽しめるコンサートです。ピアノ、フルート、ヴァイオリンの音色をお楽しみください。

日　時　12月15日㈰午後2時から(午後1時半開場)
場　所　市民文化ホール

完泳大会のお知らせ

settsu スポーツ sports

問合せ　温水プールへ

「400ｍ」「800ｍ」「1500ｍ」それぞれの種目で設定した制限時間内で完泳を目指します。

日　程　12月22日㈰ ※開始時間は下表を参照
場　所　温水プール　**定　員**　各30人(先着順)
参加費　温水プール入場料のみ
　大人450円、小人220円
申込み　温水プールで配布の申込書を書いて、同プールへ提出

時　間	種　目	制限時間
午前11時半から	400ｍ個人メドレー	10分以内
午後1時から	800ｍ自由形	20分以内
午後3時から	1500ｍ自由形	30分以内

〜ニュースポーツ体験会〜「ボッチャ」「スティックリング」「スリータッチビーチボール」

settsu スポーツ sports

問合せ　文化スポーツ課へ

ニュースポーツは新しく考案されたスポーツで、年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめます。一緒に体験してみませんか。事前申込不要です。

日　時　12月8日㈰午前9時から
場　所　鳥飼体育館
持ち物　体育館シューズ、飲み物
※運営は市スポーツ推進委員協議会

親子体操教室

settsu スポーツ sports

問合せ　味舌体育館へ

親子で一緒に体を動かす体操教室です。

日　時　12月21日㈯午後1時半〜2時半
場　所　味舌体育館
対　象　2歳以上の未就学児と保護者
定　員　15組（30人）　**参加費**　1回500円
申込み　SSKスクール事務局（味舌体育館内）
　☎06（7507）2746へ・先着

摂津市美術展 審査結果

settsu 文化 culture

問合せ　文化スポーツへ

10月6日㈰に、第49回摂津市美術展の審査を実施し、以下の4作品が市長賞を受賞しました。
※その他の入賞作品は市ホームページ（下記QR）へ
▷日本画「生命の躍動」久保博義
▷工芸「ブラック花瓶」三見幸夫
▷書「杜甫詩「宿府」」大和千翠
▷デザイン「untitled 02」安倍萌桃

第一生命グループ女子陸上部OGによる 〜走り方教室〜

settsu スポーツ sports

問合せ　文化スポーツ課へ

3月8日土　青少年運動広場で開催

第一生命女子陸上部OG
垣見　優佳さん

第一生命女子陸上部OGの垣見優佳さんから正しい走り方や体の使い方などを学びます。
垣見さんは2009年・2010年の全日本実業団対抗女子駅伝4区で2年連続1位の女性アスリートです。

	対　象	時　間	定員
1部	小学1〜3年生	午前10時から	30人
2部	小学4〜6年生	午後1時半から	30人

申込み　12月1日㈰〜1月5日㈰まで
　申込みフォーム（下記QR）から（先着）
※雨天中止の場合は、当日午前7時に市ホームページへ掲載します

申込みはこちらから ▶ 1部　2部