

味舌体育館

痩身体操講座



1 回目はおなかと骨盤周囲、2 回目は骨盤周囲と下半身に効かせます

【時】 ① 5/15 (木) 10:00 ～ 11:00 ② 5/29 (木) 10:00 ～ 11:00 【定】 各 15 人 【費】 600 円※ 1 回のみ参加 350 円 【申】 ☎可・先着 【他】 持ち物の詳細は上記 QR で確認を

青少年運動広場

体育施設抽選会



6 月・7 月分の体育施設抽選会を行います。※参加には、事前に団体登録が必要

【時】 5/10 (土)▷グラウンド 9:30 ～▷テニスコート 11:00 ～ 【場】 三宅柳田小学校・多目的ホール※駐車場なし、近隣の有料駐車場をご利用ください

味舌体育館

測って、知ろう、ジブンのカラダ～市民体力テスト～



スポーツ庁の新体力テスト実施要項に基づくテストで、自分に合った健康づくりをサポート※健幸マイレージ対象

【対】① 20 ～ 64 歳② 65 歳以上 【時】 5/24 (土) 9:30 ～ 【定】 ① 15 人② 20 人 【申】 ☎可・先着※前日まで

文化スポーツ課

わがままコンサート



クラシック、ジャズ、ポップスなどさまざまな音楽を、年代を問わず皆さんに楽しんでもらいたい思いを込めて、今年も開催！

【時】 6/15 (日) 13:00 ～※開場は 12:30 ～ 【場】 安威川公民館・大ホール 【費】 無料 【申】 不要

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

【対】 未就園児と保護者、プレママ 【時】 5/21 (木) 10:30 ～ 11:30 【定】 5 組 (10 人)

別府コミュニティセンター

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いましょう

【時】 5/14 (木) 12:00 ～ 12:45 【定】 おおむね 20 人

千里丘公民館

あなたにも描ける似顔絵講座



初心者でも描ける似顔絵のコツを学ぶ

【時】 6/7 (土) 14:00 ～ 15:30 【定】 10 人 【持】 12 色以上のクレヨンまたはクレパス、2B ～ 4B の鉛筆、消しゴム 【申】 ☎可・先着

鳥飼東公民館

子ども絵画講座



絵を楽しく描こう

【対】 小学生以下 【時】 6/5 (木)・19 (木) 16:30 ～ 18:00 【定】10 人 【費】 50 円 【持】 筆記用具、水彩画絵の具セット 【申】 ☎可・先着

千里丘公民館

多肉植物のミニ寄せ植え



リラックス効果のある多肉植物について学び、寄せ植えを作る

【時】 5/31 (土) 13:30 ～ 15:30 【定】 12 人 【費】 1,500 円 【持】 ピンセット、割りばし、ビニール手袋、持ち帰り用袋 (縦・横 15cm くらいの作品が入るもの) 【申】 ☎可・先着※一時保育あり (1 歳 6 か月以上の未就学児・要予約)



味生公民館

ベビーマッサージとセルフケア講座



ベビーマッサージで赤ちゃんとの楽しいタッチコミュニケーションを学ぶ

【対】 4 か月～ 12 か月の子と保護者 【時】 5/29 (木) 10:30 ～ 11:30 【定】 8 組 【費】 300 円 【持】 バスタオル、筆記用具 【申】 ☎可・先着※一時保育あり (1 歳以上の未就学児・要予約)



温水プール

水泳教室受講生募集



募集クラスは、各種水泳教室、アクアビクス、ヨガ、キッズダンスなど※詳しくは上記 QR へ

【対】 1 歳半以上 【時】 7 月 2 日 (木) から順次開始 (計 11 回) 【申】 5/18 (日) までに下記いずれかの方法で

ネットで申込み

上記 QR から新規 ID を取得し、ログイン後のトップページにて希望クラスに申し込んでください。

往復はがきで申込み

必要な内容を往復はがきに書いて温水プール水泳教室係へ郵送 (必着) ※記載内容の詳細は、上記 QR へ

味舌体育館

親子体操教室



ママやパパも子どもと一緒に、楽しく運動あそびをしましょう！

【対】 2 歳以上の未就学児と保護者 【時】 5/17 (土) 13:30 ～ 14:30 【定】 15 組 (30 人) 【費】 500 円 【持】 室内シューズ、飲み物 【申】 ☎可・先着

味舌体育館・味生体育館

味舌体育館 開放 DAY
味生体育館 開放 DAY



予約不要で体育館を使用できます

【時】▷味舌体育館 5/2 (金)・9 (金)・16 (金)▷味生体育館 5/8 (木)・15 (木)・22 (木) いずれも 12:00 ～ 15:00 【費】 150 円 (中学生以下 50 円・市外在住者は 2 倍)

別府コミュニティセンター

コミセンはよくばり☆ハッピーキッズデー



多くの皆さまのご来館をお待ちしています

【時】 5/25 (日)▷オープニングミニコンサート 10:30 ～▷クラルテの人形劇 (2 演目) 11:00 ～ (5 歳未満は保護者同伴)▷ゲーム・飲食 12:00 ～▷アコーディオンの伴奏で読み聞かせ 12:45 ～ 【費】 ゲーム・飲食おおむね 50 ～ 600 円※その他無料 【申】 クラルテの人形劇のみ要予約・☎可

別府コミュニティセンター

知って得する!!ヘアケア講座



成分表の見方や髪洗い方、ドライヤーの使い方など

【対】 中学生以上 【時】 5/31 (土) 10:30 ～ 12:30 【定】 10 人 【持】 使用中のシャンプー (成分表の記載があるもの) 【申】 ☎可・先着※一時保育あり (1 歳以上の未就学児・要予約)

別府コミュニティセンター

初めてのリトミック体験講座



赤ちゃんの時から音楽体験!リズムに合わせて体を動かす楽しいプログラムです

【対】 未就園児と保護者 【時】 6/4 (木)・11 (木)・7/2 (木) 10:00 ～ 11:00 【定】 各 5 組 【費】 3 回 300 円 【申】 ☎可・先着

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みましょう

【時】 5/19 (月) 13:30 ～ 15:30 【定】 10 人 【申】 ☎可・先着

鳥飼東公民館

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もう

【時】 5/26 (月)・6/2 (月) 13:30 ～ 15:30 (計 2 回) 【定】 10 人 【申】 ☎可・先着

鳥飼東公民館

第 29 回鳥飼東公民館まつり～みんなの輪 希望の輪 鳥飼東公民館～



多くの皆さまのご来館をお待ちしています

【時】 5/25 (日)▽作品展示 10:00 ～ 15:00▽発表の部 11:15 ～ 14:30▽ちんどん ya 夢 10:00 ～▽飲食・スーパースクール 10:30 ～ 15:00 【他】 支払いは、現金のみ



安威川公民館

旬のヘルシークッキング



シシャモの香味フリット、きくらげとアサリの中国風マリネ、ブロッコリーとまいたけのスープ、チーズマフィンを作る

【時】 5/27 (木) 10:00 ～ 13:00 【定】 12 人 【費】 1,000 円 【持】 筆記用具、エプロン、三角巾 【申】 ☎可・先着

新鳥飼公民館

子どもバレエ講座



バレエの基本を体験する

【対】 3 歳～小学 6 年生 【時】 5/26 (月)・6/2 (月)・9 (月)いずれも 16:00 ～ 17:15 (計 3 回) 【定】 10 人 【持】 バレエシューズ (上履き可)、飲み物、動きやすい服装 【申】 ☎可・先着



味生公民館

摂津市の水害と防災



水害に備えた防災の話とハザードマップの説明※防災啓発グッズをプレゼント

【時】 5/31 (土) 10:00 ～ 11:00 【定】 15 人 【持】 筆記用具 【申】 ☎可・先着

味生公民館

意外と知らない髪の毛の話



プロから、髪の手入れ&悩みなどのアドバイスを聞く

【時】 6/2 (月) 13:30 ～ 15:00 【定】 15 人 【持】 筆記用具 【申】 ☎可・先着

味生公民館

第 35 回味生公民館まつり～夢と絆といい仲間!!～



多くの皆さまのご来館をお待ちしています

【時】 5/18 (日)▽作品展示 10:00 ～ 15:00▽飲食・ゲーム 10:00 ～ 15:00▽ハッピーオンステージ 11:00 ～ 15:00 【他】 支払いは、現金のみ



文化スポーツ課

市民ハイキング



神戸市・再度公園から布引の滝コース (約 10km・上級コース) ※健幸マイレージ対象

【時】 5/11 (日) 8:35 ～ 15:30 ※受付は 8:20 ～、雨天の場合は 5/18 (日)に延期、開催の可否の確認は、当日午前 7 時以降に市役所代表電話 ☎ 06 (6383) 1111 まで

【費】 1,670 円 (交通費往復) ※集合は JR 千里丘駅改札前、解散は現地

【持】 飲み物、昼食 【他】 人数制限を行う場合あり



味舌体育館

姿勢改善体操講座



猫背、巻き肩、骨盤から脚にかけてのストレッチを体操で調整します

【時】 5/22 (木) ① 10:00 ～ 11:00 ② 13:00 ～ 14:00 【定】 各 15 人 【費】 350 円 (1 回) 【持】 室内シューズ、タオル、飲み物 【申】 ☎可・先着

文化スポーツ課

市民ニューススポーツのつどい「スティックリング大会」



初心者からベテランまで、誰でも参加大歓迎

【時】 6/28 (土) 9:30 ～※受付は 9:00 ～ 【場】 味舌体育館 【持】 室内シューズ、スティック (貸出可) 【申】 6/13 (金) まで※詳細は上記 QR へ

別府コミュニティセンター

知って得する!!ヘアケア講座



成分表の見方や髪洗い方、ドライヤーの使い方など

【対】 中学生以上 【時】 5/31 (土) 10:30 ～ 12:30 【定】 10 人 【持】 使用中のシャンプー (成分表の記載があるもの) 【申】 ☎可・先着※一時保育あり (1 歳以上の未就学児・要予約)

別府コミュニティセンター

初めてのリトミック体験講座



赤ちゃんの時から音楽体験!リズムに合わせて体を動かす楽しいプログラムです

【対】 未就園児と保護者 【時】 6/4 (木)・11 (木)・7/2 (木) 10:00 ～ 11:00 【定】 各 5 組 【費】 3 回 300 円 【申】 ☎可・先着

鳥飼東公民館

第 29 回鳥飼東公民館まつり～みんなの輪 希望の輪 鳥飼東公民館～



多くの皆さまのご来館をお待ちしています

【時】 5/25 (日)▽作品展示 10:00 ～ 15:00▽発表の部 11:15 ～ 14:30▽ちんどん ya 夢 10:00 ～▽飲食・スーパースクール 10:30 ～ 15:00 【他】 支払いは、現金のみ



新鳥飼公民館

オイルハンドマッサージ講座



手のコリをほぐし、脳をリフレッシュ

【時】 6/4 (木) 10:30 ～ 12:00 【定】 8 人 【費】 100 円 【持】 手拭きタオル 【申】 ☎可・先着

味生公民館

第 35 回味生公民館まつり～夢と絆といい仲間!!～



多くの皆さまのご来館をお待ちしています

【時】 5/18 (日)▽作品展示 10:00 ～ 15:00▽飲食・ゲーム 10:00 ～ 15:00▽ハッピーオンステージ 11:00 ～ 15:00 【他】 支払いは、現金のみ

