

| |
|-----------|
| お知らせ／募集 |
| 相談 |
| 健康 |
| 公民館・コミセン |
| スポーツ・文化 |
| 図書館 |
| 施設催し／教育ほか |
| 福祉 |
| 産業振興 |
| 子育て |
| 地域／市民活動 |
| ごみ・資源 |

【安威川公民館】

◆はじめての中国語講座
中国語の基礎を学ぶ

11月12日～12月10日の日曜日午前10時～11時半(計5回) / 定員10人 / 要申込み(☎可・先着)

◆クリスマスのミニアルバム作り講座 写真を使ってクリスマススのミニアルバムを作る

12月4日(月)午後1時半～3時 / 定員10人 / 材料費500円 / 要申込み(☎可・先着) / ハサミ、タオル、L判横の写真3～5枚持参 ※一時保育あり(1歳以上の未就学児・要予約)

【千里丘公民館】

◆ステンドグラス作り クリスマス用のリース形ステンドグラスを作る

11月18日(土)午後1時半～3時 / 定員10人 / 材料費2千円 / 要申込み(☎可・先着)

◆集まれキッズコーラス! 歌ってハモってクリスマス♪ クリスマスソング

をメインに練習し、最終日にミニコンサートを開催

11月19日～12月10日の日曜日午前10時～11時半(計4回) / 対象は小学3年生以上 / 定員20人 / 要申込み(☎可・先着)

◆ドイツの伝統菓子シュトーレンを作る クリスマスに向けてシュトーレンを作る

11月29日(水)午前10時～午後1時 / 定員8人 / 材料費700円 / 要申込み(☎可・先着)



◆生ヒバで作るクリスマスリース リラックス効果のある生ヒバを使ってクリスマスリースを作る

12月2日(土)午後1時半～3時 / 対象は18歳以上 / 定員16人 / 材料費1千円 / 要申込み(☎可・先着)

【味生公民館】

◆トールペイント講座 アクセサリーや小物などを入れるジュエリーボックスをトールペイントする

11月16日(木)・30日(木)

午後1時半～3時(計2回) / 定員12人 / 材料費1千170円 / 要申込み(☎可・先着) / 筆記用具、チャコペンシル、ものさし(30cmあれば)持参

◆人権啓発講座「人権を考えるつどい」第一部「男女共同参画社会ってなんだろっ?」についての講演

11月18日(土)午後2時～4時 / 定員50人 / 共催は人権協会四中区校区推進委員会 / 要申込み(☎可・先着)

◆冬の暮らしと食養生 みのかんの酵素シロップ(1kg)と玉ねぎ麴を作る

11月22日(水)午前10時～12時 / 定員12人 / 材料費800円 / 要申込み(☎可・先着) / エプロン、三角巾、タオル、筆記用具持参

◆オータムウォークin星のブランコ(交野市) 紅葉を観ながら楽しいウォーキングで体作り(初心者向け)

11月23日(木)午前8時50分～午後4時 / 定員20人 / 保険代50円 / 要申込み(☎可・先着) / お弁当、飲み物、

歩きやすい服装、靴で参加

【新鳥飼公民館】

◆体スッキリ講座 「整体(体のゆがみと健康)」「睡眠(睡眠について)」を学ぶ

11月12日(日)・19日(日)午前10時半～12時(計2回) / 定員12人 / 要申込み(☎可・先着)

◆グラスアート講座 グラスアートでティッシュケースを作る

11月21日(火)・28日(火)午後1時半～3時(計2回) / 定員10人 / 材料費2千円 / 要申込み(☎可・先着) / ハサミ持参

◆初めての刺しゅう講座 刺しゅうの技法を学んで小物を作る

12月14日～1月25日の木曜日午後1時半～3時半(計5回) / 定員8人 / 費用2千500円 / 要申込み(☎可・先着)

【鳥飼東公民館】

◆ベビーちゃんよついで! あそぼう広場 親子でふれあい遊び、秋を楽しむ

11月17日(金)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)

◆みんなでハーマニカ! 健康づくり～元気の会 鳥飼東～ ハーマニカを楽しむ

11月20日(月)午後1時半～3時 / 定員4人 / 要申込み(☎可・先着)

◆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

11月27日(月)午後1時半～3時 / 定員10人 / 要申込み(☎可・先着)

◆メタルアートの元気の会 鳥飼東～ ブリキの蝶々を作る

12月4日(月)午後1時半～3時 / 定員10人 / 要申込み(☎可・先着)

◆旬を食べよう～季節の旨みまなびと簡単レシピ(座学)～ 年末も美味しく過ごすための旬の食材を使ったレシピを学ぶ

12月14日(木)午前10時半～11時半 / 定員15人 / 要申込み(☎可・先着)

※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

【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♪ 曲目は当
 日のお楽しみ
 11月8日(水)午前12時～12
 時45分/定員おおむね20人
 ◆「マジシャンかつつの「マ
 ジック教室」ボールマジッ
 ク編 マジックを見た後に
 マジック教室を開催
 11月12日(日)午前10時～11

時半/定員15人/材料費
 6000円/要申込み(☎可・
 先着)

◆「ドラマが面白くなる歴史
 話」徳川御三郷の歴史話
 11月13日(月)午後1時半～
 3時/定員15人/要申込み
 (☎可・先着)

◆「☆べんこみせん☆えほん
 のひろば」絵本の読み聞か
 せや簡単な体操など
 11月15日(水)午前10時半～
 11時半/対象は未就学児と
 保護者・妊娠中の人/定員

5組(10人)
 ◆「クリスマススのハーバリウ
 ムを作ろう!」プリザーブ
 ドフラワーでボトルアート
 11月25日(日)午後1時～3
 時/対象は小学生以上(小
 学2年生以下は保護者同
 伴)/定員10人/材料費
 1千500円/要申込み
 (☎可・先着)

◆「コミセンはよくばり☆
 ハッピーキッズデー」おも
 ちゃの広場やクラルテの人
 形劇、ワークシヨップなど

◆「クリスマスデコ巻きずし
 を作ってみよう!」クリス
 マス仕様のデコレーシヨ
 ン巻き寿司を作る
 12月9日(土)午後1時半～
 3時半/対象は小学生と保
 護者(1人参加可)/定員
 7組/材料費1千500円
 /要申込み(☎可・先着)

◆「クリスマスデコ巻きずし
 を作ってみよう!」クリス
 マス仕様のデコレーシヨ
 ン巻き寿司を作る
 12月9日(土)午後1時半～
 3時半/対象は小学生と保
 護者(1人参加可)/定員
 7組/材料費1千500円
 /要申込み(☎可・先着)

◆「クリスマスデコ巻きずし
 を作ってみよう!」クリス
 マス仕様のデコレーシヨ
 ン巻き寿司を作る
 12月9日(土)午後1時半～
 3時半/対象は小学生と保
 護者(1人参加可)/定員
 7組/材料費1千500円
 /要申込み(☎可・先着)

●お知らせ

12・1月分 体育施設抽選会

次の日程で、抽選会を行
 います(事前に団体登録が
 必要)。
 11月11日(土)▽グラウンド
 11月11日(土)▽テニスコ
 ート11月11日に、安威川公
 民館で
 問合せ 青少年
 運動広場へ



●スポーツ

◆「市民フォークダンスパ
 ティー」市民が参加できる
 フォークダンスパーティー
 11月23日(祝)午後1時～3
 時半に、三宅柳田小学校で
 /体育館シューズ、飲み物
 持参、動きやすい服装で参
 加/問合せは文化スポーツ
 課へ

◆「フレッシュコンサート
 摂津音楽祭本選出場者など
 による、未就学児も入場可
 能な楽しいクラシックコン
 サート

12月3日(日)午後2時か
 ら、安威川公民館で/問合
 せは文化スポーツ課へ

◆「味舌体育館フレイル予防
 講座 40代から始めるフレ
 イル予防」10年20年後も元
 気な毎日!年齢とともに
 に、筋力や心身の活力が低
 下する「フレイル」の予防
 について学ぶ
 12月9日(土)・来年2月
 10日(土)・3月9日(土)午前
 10時～11時半に、味舌体
 育館で/定員各20人/要
 申込み(味舌体育館 ☎06
 (7507) 2746へ・
 先着)

4大会連続五輪出場 **福士加代子** さんによる

～ランニング教室～

◎走るのが楽しくなるコツ (小・中学生の部)

内容 走り方や体の使い方などを学ぶ
 日時 12月16日(土)午前10時～11時半

◎楽に楽しく走る (高校生以上の部)

内容 走り方のコツやフォームチェックなど
 日時 12月16日(土)午後1時～2時半

=共通=

定員 各50人※多数のとき抽選(結果は書面で郵送)

場所 青少年運動広場

申込み 11月22日(木)までに、上記QRから申込み。ま
 たは官製はがきに名前、住所、生年月日、電話番号(小・中学生は学校名、学年も記載)を書いて、
 文化スポーツ課へ郵送(必着)※応募はがきは1
 人につき1枚必要

※雨天の場合は12月23日(日)に順延(23日が雨天の場合
 は味舌体育館で開催)



別府コミュニティセンターまつり

～皆で楽しもうコミセンまつり～

11月19日(日) 午前10時～午後3時
 作品展示、ステージ発表、将棋体験コー
 ナー、地域関係団体によるゲームコーナーや
 軽食・飲み物・デパ地下のお菓子などの販売



お知らせ/
 募集

相
 談
 健

康

公民館・
 コミセン

スポーツ
 ・文化

図
 書
 館

施設
 催し/
 教育
 ほか

福

社

産
 業
 振
 興

子
 育
 て

地
 域
 活
 動

ご
 み
 資
 源

出場者募集

摂津ふれあいマラソン

2月4日 日

淀川河川公園（鳥飼西地区）

●種目 【男子】▽2km＝小学4・5年生▽3km＝小学6年生・
 中学1年生▽5km＝中学2・3年生、一般・高校生、壮年（50歳
 以上）▽10km＝一般・高校生、壮年（50歳以上）

【女子】▽2km＝小学4・5年生▽3km＝小学6年生、中学生▽
 5km＝一般・高校生▽10km＝一般・高校生

【親子チャレンジラン】1km＝未就学児～小学生と保護者（2人1組）

●参加費 ▽一般、壮年2,000円▽高校生1,000円▽小・中学生
 500円※事前申込が必要。親子チャレンジランは無料（先着150組
 300人）

●申込み 12月1日（金）までに、下記QRから申込み。または11月
 22日（水）までに、市役所2階・文化スポーツ課、市内公共施設で配布
 の申込用紙を書いて、参加費を郵便振替にて納付。

問合せ 同マラソン大会エントリーセン
 ター ☎ 079 (420) 6663 へ
 ※親子チャレンジランは文化スポーツ課へ



2・3・5・10km



親子
 チャレンジラン



ゲストランナー
 お笑い芸人

◆市民ハイキング

堺市・堺伝匠館・シマ
 ノ自転車博物館を巡る
 （約7km・初級コース）



日時 11月12日（日）午前9時
 ～午後2時※受付は午
 前8時半から

集合 JR千里丘駅改札前（解
 散は現地）※雨天の場
 合は26日（日）に延期（中
 止・延期の確認は午前
 7時以降に市役所へ）

費用 交通費1,400円（往復）
 シマノ自転車博物館
 入場料500円

持ち物 飲み物、昼食

問合せ 文化スポーツ課へ
 ※申込み不要
 ※健幸マイレージ対象

お知らせ
 募集

相
 談

健

康

公民館
 コミセン

スポ
 文
 化
 ツ

図
 書
 館

施設
 教育
 ほか

福

社

産
 業
 振
 興

子
 育
 て

地
 域
 活
 動

ご
 み
 資
 源

水泳教室受講生募集

問合せ 温水プールへ

申込み 11月20日（月）まで
 開始 各教室とも来年1月6日（土）から
 （いずれも計11回）

●インターネット 温水プールのホーム
 ページ（右記QR）から申し込み

●往復はがき 右記の内容を書いて、
 〒566-0022 三島2丁目4-45 温水プールへ（必着）



第4期教室申込み

- ①希望クラス
- ②住所
- ③電話番号
- ④氏名（ふりがな）
- ⑤性別
- ⑥生年月日
- ⑦年齢

公開抽選 11月24日（金）

結果はメール・はがきにて通知
 受講手続き 11月28日（火）～
 12月3日（日）午前10時～午後
 6時に、同プールで
 定員に満たないクラスは12月
 12日（火）・13日（水）に追加募集

| クラス/対象 | 内容/時間 | 日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 定員 | 受講料 |
|--------------------------------|--|----|----|-----|-----|-----|-----|----------------|---------|
| 幼児（3～6歳児） | ※午前11時～12時=Y土① 午後0時～1時=Y土②、午後1時～2時=Y土③ | | | | | | ※ | 各45人 | 9,000円 |
| 幼児（3・4歳児） | 午後2時～3時 | | Y火 | Y水 | | | | 各50人 | |
| 幼児（4～6歳児） | 午後3時～4時（小学生不可） | | A火 | A水 | A木 | A金 | | 25組 | |
| 親子 | 1歳半～3歳児と2人1組で/午前11時～12時 | | | | M木 | | | 25組 | 12,500円 |
| スイミング 小学1～6年生 （日曜日は中学生可） | 平泳ぎ25mまで（◎はバタフライ25mまで） /◎午前11時半～12時半、◎～◎午後4時～ 5時 | B日 | B火 | B水 | B木 | B金 | B土 | 各50人 （◎20人） | 9,000円 |
| 小・中学生 | バタフライ25mまで/◎午後0時半～1時半、 ◎～◎午後5時～6時 | C日 | C火 | C水 | C木 | C金 | C土 | 各20人 | 9,000円 |
| | 個人メドレー100m/午後6時～7時 | | G火 | G水 | G木 | G金 | G土 | 各20人 | 9,000円 |
| 一般（初・中・上級） | 午前10時～11時 | | L火 | E水 | L木 | | E土 | 各30人 | 11,000円 |
| | 午後7時～8時 | | | | H木 | J金 | H土 | 各30人 | 11,000円 |
| 女性（初・中・上級） | 午前10時～11時 | | | | | F金 | | 30人 | 11,000円 |
| アクアビクス （16歳以上） | ◎午前10時10分～11時、◎午前11時10分 ～12時、◎午前11時～11時50分 | R日 | | R水 | | R金 | | 各30人 | 11,000円 |
| アクアウォーキング （16歳以上） | ◎午後7時15分～7時45分、◎・◎午後2時 ～2時半、◎午後3時5分～3時35分 | | | AW水 | AW木 | AW金 | AW土 | 各20人 | 5,500円 |
| 健康運動（16歳以上） | ◎午前11時～12時、◎午前11時15分～12 時15分 | | K火 | | K木 | | | 各30人 | 11,000円 |
| フィットネス ヨガ（18歳以上） | ◎午前11時～12時、◎午後1時～2時、◎午 後7時～8時 | | | Y水 | Y木 | Y金 | | 各15人 | 11,000円 |
| キッズダンス （小・中学生） | ◎午後4時～5時=DJ木 | | | | DJ木 | | | 各15人 | 9,000円 |