

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式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レンを作る
 クリスマスに向けてシュトレンを作る
 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
 第二部「てんてん」による落語寄席
 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
 みのりの酵素シロップ(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♪
 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)
 ◆こみせんはよくばり☆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

12月2日(日)午前10時～午後2時/定員50人/要申込み(☎可・先着) ※ワークシヨップは予約不要、要材料費
 ◆クリスマスステ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ョン巻き寿司を作る
 12月9日(日)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)

別府コミュニティセンターまつり
 ～皆で楽しもうこみせんまつり～
 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

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(日)▽グラウンド
 11月12日(月)▽テニスコート
 11月13日(火)午前11時に、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ーティー
 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、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(日)・来年2月10日(日)・3月9日(日)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 ☎06-75007) 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(日)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(日)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(日)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)



お知らせ/
募集

相談
健康

健康

公民館・
こみせん

スポーツ
文化

図書館

施設
教育

福祉

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）



ゲストランナー
お笑い芸人

●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

◆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

スポーツ
 文化

図書館

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