

【安威川公民館】

◆旬のヘルシークッキング
 チキンチーズピラフ、フルーツとあずきの黒こま白和えなどを作る
 5月21日(火)午前10時～午後1時／定員12人／材料費800円／要申込み(☎可・先着)

図る
 6月1日(土)午後1時半～3時／対象は小学生以上(低学年は保護者同伴)／定員15人／要申込み(☎可・先着) ※防災グッズプレゼント

【新鳥飼公民館】

◆初夏のリース作り 生花を使ってリースを作る※一部造花も利用する場合あり
 6月1日(土)午後1時半～3時／定員10人／材料費1千円／要申込み(☎可・先着)

◆ギター弾いてみませんか？ 自分のペースで楽しむ、ギター弾き語り講座
 5月20日～7月22日の月曜日午後2時～4時(計8回)／定員8人／要申込み(☎可・先着)／ギター持参※弾きたい曲の本または譜面があれば持参

◆旬を食べよう！季節の旨みまるごと簡単レシピ(座学) 梅雨のジメジメを吹き飛ばし、夏を迎える旬のレシピを学ぶ
 6月11日(火)午前10時半～11時半／定員15人／要申込み(☎可・先着)

【千里丘公民館】

◆みんなの防災くいざという時のために備えよう！ HUG(避難所運営ゲーム)を行い、防災意識の向上を

◆身近にできるボランティア アベルマーク講座 ベル

【鳥飼東公民館】

マークで子どもたちに笑顔
 5月13日(月)午後1時半～3時／定員10人／要申込み(☎可・先着)
 ◆みんなでハーモニカ！健康づくり／元気の会 鳥飼東 ハーモニカを楽しむ
 5月20日(月)午後1時半～3時半／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
 5月27日(月)午後1時半～3時半／定員10人／要申込み(☎可・先着)
 ◆ミニ盆栽の育て方講座／植え付けから四季の手入れまで 盆栽の植え付けから花後の手入れまでを学ぶ
 6月1日(土)午後1時半～3時半／定員11人／材料費500円／要申込み(☎可・先着)
 ◆ノルディックウォーキング講座 2本のポールで姿勢改善と歩幅が広がるコツを学ぶ
 6月2日(日)午前9時～10時半／定員10人／要申込み(☎可・先着)／ポール持

参※お持ちでない人はレンタル可(500円)
 ◆短歌入門講座 日常の風景を短歌にする
 6月3日(月)・10日(月)・7月8日(月)午後1時半～3時(計3回)／定員15人／要申込み(☎可・先着)
 ◆コグニサイズで楽しく脳トレ 脳と体の体操を楽しむながら機能を向上
 6月4日(火)・11日(火)・18日(火)午前10時半～12時(計3回)／定員15人／要申込み(☎可・先着)
 ◆クラシックを聴こう！ ちょっと小耳にはさんだお話し ベートーヴェンってどんな人？曲にまつわる裏話などを聞く
 6月6日(木)午前10時半～11時半／定員15人／要申込み(☎可・先着)

先着)／エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具持参
 ◆漢字DE脳トレ！知れば楽しい漢字の話 脳トレに役立つ大人の漢字パズルやゲームなど
 5月28日(火)・6月11日(火)午後1時半～3時(計2回)／定員15人／要申込み(☎可・先着)／筆記用具持参
 ◆動物のデッサン講座 好きな動物の写真などを見て鉛筆画を基礎から学ぶ
 6月8日～8月24日の土曜日午後1時半～3時(計10回)／定員10人／教材費1千500円／要申込み(☎可・先着)／筆記用具持参

【別府コミュニティセンター】

◆エントランスライブ！円会しまじょう！ 曲目は当日のお楽しみ
 5月8日(火)午前12時～12時45分／定員おおむね20人

◆☆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
 5月15日(火)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5組(10人)
 ◆コミセンはよくばり☆ハッピーキッズデー クラルの人形劇他、ミニコンサート、ワークシヨップなど
 5月25日(土)午前11時から／定員おおむね80人※5歳

未満は保護者同伴／要申込み(☎可・先着)
 ◆じどうセンター移動児童館「ふわふわパーク」親子でのふれあいや遊びコーナーなど
 5月30日(木)午前10時半～11時半／対象は未就学児と保護者／定員10組(20人)／要申込み(☎可・先着)

味生公民館まつり
 ～夢と絆といい仲間！！～
 5月18日④・19日⑤
 午前10時～午後3時
 18日(土)＝作品展示
 19日(日)＝ハッピーオンステージ、作品展示、キッチンカーなどを学ぶ


鳥飼東公民館まつり
 ～みんなの輪 希望の輪 鳥飼東公民館～

5月26日⑥
 午前10時～午後3時
 催し 発表の部、作品展示、ちんどん ya 夢、フードコーナースーパーボールすくい



●お知らせ

6・7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)。
 5月11日(土)▽グラウンド
 午前9時半▽テニスコート
 午前11時に、三宅柳田小学校・多目的ホールで
 問合せ 青少年運動広場へ

●スポーツ・文化

◆健康寿命を延ばそう！自立体力測定会 健康寿命を延ばすために、簡単な体力



◆親子体操教室 月替わりで「親子体操教室」を開催
 5月18日(土)午後1時半～2時半に、味舌体育館で

定員15組(30人)／参加費1組500円／要申込み(☎可・先着)／体育館シューズ、飲み物持参
 ◆初心者のための写真教室 可愛い我が子の可愛い写真の撮り方を学ぶ
 5月26日～6月16日の日曜日午前10時～12時に、安威川公民館で／定員各15人／要申込み(市役所2階・文化スポーツ課へ・☎可・先着)



令和6年度 味舌体育館 開放 DAY 予定表

開 催 毎月3回実施
 時 間 午後0時～3時(3時間)
 料 金 ▷一般(150円)▷中学生以下(50円)
 ※市外の方は、料金が2倍になります
 問合せ 同体育館へ

日程	①競技	②競技
5月10日④	卓球 (半面/10台)	バスケットボール (半面/3カ所)
5月17日⑤	卓球 DAY (全面/16台)	
5月31日⑥	卓球 (半面/10台)	バドミントン/ ソフトバレー

申込
不要

味舌体育館オープン2周年キャンペーン

味舌体育館ではオープン2周年を記念し、さなざまなキャンペーンを実施します。

▽インボディ測定会

体組成計を使って体脂肪や筋肉量を測定
測定のみ：300円

専任トレーナーのアドバイス付：600円

▽プロテイン購入キャンペーン

期間中にプロテインご購入で、ノベルティをプレゼント

▽スポーツ用品祭り

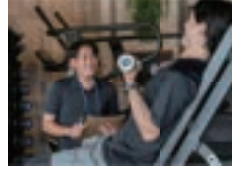
有名ブランドのスポーツ用品を特別価格で販売

▽スポーツ教室無料体験会

同館で実施しているスポーツ教室を、それぞれ1回に限り無料で体験
(定員オーバーのため受講できない場合があります)

※詳細は、同館内掲示物もしくは同館ホームページ
(右記QR)へ

問合せ 同館へ



◆市民ハイキング

奈良県・明日香村～飛鳥めぐり～(約8km・初級コース)

日時 5月12日(日)

午前8時半～午後2時半

※受付は午前8時から

集合 JR千里丘駅改札前(解散は現地)※雨天の場合は19日(日)に延期(中止・延期の確認は午前7時以降に市役所2階・文化スポーツ課へ)

費用 交通費2,430円(往復)
橘寺拝観料400円

持ち物 飲み物、昼食

問合せ 同課へ

※人数制限を行う場合あり
※健幸マイレージ対象



水泳教室受講生募集

申込み 5月19日(日)まで

開始 各教室とも7月2日(火)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)



問合せ 温水プールへ

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

受講手続き 6月2日(日)～6月8日(土)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6月18日(火)・19日(水)に追加募集
※人数が一定数に満たない場合、日曜日の学童教室を中止する場合あり

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		各50人	
親子	1歳半～3歳児と2人1組で/※午後2時～3時、⑥午前11時～12時		M火		M木			25組	12,500円
小学1～6年生(※は中学生可)	バタフライ25mまで/⑥午前11時半～12時半 平泳ぎ25mまで/⑥～⑩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/⑥午後0時半～1時半、⑥～⑩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30人	11,000円
一般(初・中・上級)	午前10時～11時		L火	E水	L木	J金	E土	30人	11,000円
女性(初・中・上級)	午後7時～8時				H木		H土		
	午前10時～11時					F金			
アクアビクス(16歳以上)	⑥午前10時10分～11時、⑥午前11時10分～12時、⑥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)	⑥午後7時15分～7時45分、⑥・⑩午後2時～2時半、⑩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)	⑥午前11時～12時、⑥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)			YO水	YO木	YO金		各15人	11,000円
	キッズダンス(小・中学生)				DJ木				9,000円

お知らせ
募集

相

談

健

康

公民館・
コミセン

スポーツ
文化ツ

図書館

施設
教育
ほかに

福

社

産業
振興

子育
て

地域
活動

ごみ・
資源