

スポーツ

東和薬品RACTABドーム プール利用補助

年間を通してプールを利用できる利用補助を行っています。利用するには登録が必要です。

料金
○大人…380円(通常は850円)
○小人(中学生以下)…190円(通常は430円)

※4歳未満は無料
入場引換券有効期限
5年3月31日(金)
※販売後の払い戻し不可
※プール開放日・利用時間は月により異なる
※詳しくは生涯学習課と南部市民センターに設置している「月刊行事案内」または、東和薬品RACTABドームホームページ参照
問合せ先
生涯学習課
☎06(6902)7195

女性サポート ステーションWESS

幸福町3-1(コア古川橋内)
☎06(6900)8550 休館 木・日曜日

※WESSの催しはすべて参加無料。申込方法は電話または直接

里親・はぐくみホーム相談会

里親希望者、里親制度に関心のある人は気軽にお越しください。

とき 7月12日(月)
午後1時30分～4時
※事前申込不要。子どもの同伴可
主催 大阪府中央子ども家庭センター、大阪乳児院里親支援機関
おむすび
問合せ先 大阪乳児院里親支援機関
おむすび
☎090(2599)3108

えほんTIME@WESS

とき 7月17日(土)
午前11時～11時30分
対象 未就学児と保護者

SPトランプカードを使って 自分と他人のいいところ探し 自分再発見セミナー

強みや価値観を見つけて、職場や地域で自分らしく活躍するヒントを学びませんか。
とき 7月17日(土)午後2時～4時
講師 岸本宗真(SPトランプファシリテーター)
対象 市在住・在勤・在学の女性

仲間と楽しもう

リコナニ フラ サークル

ハワイアンフラで運動不足の解消や仲間づくりをしませんか。
活動日時
第1～第3土曜日
午後1時30分～3時
活動場所
市立公民館、ルミエールホール
対象 女性
費用 月1回1100円
月2回2200円
申込方法 電話
申込・問合せ先 大栄
☎090(5124)9306

チャレンジ フィットネス

一緒に健康で元気な身体づくりをしませんか。初心者大歓迎。
活動内容・日時
①ノルディックウォーキング…火曜日(月3回)午前10時～11時
②ヨガ…木曜日午後2時30分～3時30分
③健康体操…火曜日午後2時30分～4時、木曜日午前10時30分～正午
活動場所
①弁天池公園
※ノルディックポールを持参。レンタル可(要予約)
②③スタジオBLACK DUCKS(上島町5-30)
対象 18歳以上の人
費用 1回500円
申込方法
電話、FAX、メールまたはボディ・アライアンスホームページ(<http://body-alliance.com/>)から申し込み
申込・問合せ先
ボディ・アライアンス
☎072(812)2881
FAX072(887)2826
✉npo.body.alliance@gmail.com



イベントへ行こう

なごみ隊 ストレス発散エクササイズ ～心も体もリフレッシュ～

地域の子どもたちと交流しませんか。
とき 7月16日(金)、9月17日(金)、4年1月14日(金)、4年2月14日(月)
午前10時～11時
ところ
ルミエールホール
対象
2歳以下の子どもと保護者
費用 無料
申込方法 電話
申込・問合せ先 なごみ広場
☎06(6905)0753

フラワーアレンジメント 楽しい花遊び

とき・内容
○7月18日(日)…トロピカルアレンジ
○8月22日(日)…スープフラワー
○9月26日(日)…ストローワーク
○10月24日(日)…ハロウィンアレンジ
※時間は午後1時～2時
※花の準備状況による内容変更あり
ところ 市民プラザ
費用
2500円から
※催しの内容により異なる
申込方法 電話
申込・問合せ先
フラワーサークルゆう・真山
☎080(3828)3054

総合体育館

中町11-70
☎06(6115)5166

生涯スポーツ教室 ワンコイン体験参加者募集

費用 1回500円
※各教室1人1回まで
申込方法
前日までに電話または直接

曜日	教室名	時間	対象
月曜日	バドミントン	午前9時15分～11時45分	高校生以上
	ヨガストレッチ	午前9時15分～10時30分	
	卓球	正午～午後1時15分 午後1時30分～2時45分	
	クラシックバレエ	午後5時～6時 午後6時～7時30分	4歳～小学生 中学生以上
火曜日	やさしく始めるヒメトレ&体幹トレーニング	午前10時30分～11時30分	高校生以上
	太極拳(24式・48式)	午後0時30分～1時30分	4歳～小学3年生 小学4年生～中学3年生
	チアダンス	午後3時50分～4時50分 午後4時55分～5時55分	
水曜日	バドミントン	午後4時30分～6時 午後6時15分～7時45分	小学生 中学生以上
	卓球	午後6時15分～7時15分	小学生
	バウンドテニス教室	午後0時15分～2時45分	高校生以上
	やさしいピラティス	午前9時30分～10時30分	
木曜日	ヨガ&ストレッチポール	午前10時40分～11時40分	高校生以上
	ろっ骨エクササイズ カキラ	午前9時15分～10時30分 午前10時40分～11時55分	
	卓球	午後1時30分～2時45分	
	イチからはじめる ハワイアンフラ	午後3時30分～4時45分	
	クラシックバレエ	午後5時～6時 午後6時15分～7時45分	
金曜日	親子体操	午前9時30分～10時15分	1歳6カ月～3歳 6カ月の子どもと 保護者
	バスケットボール	午後6時～7時20分	小学1～3年生
	キッズストリートダンス	初級 午後5時～6時 中級 午後6時15分～7時15分	小学生以上
土曜日	ボディジャム	午後7時30分～8時30分	高校生以上
	オリジナルケア	午前9時45分～10時45分	
	やさしいエアロ	午前11時～11時45分	
	クラシックバレエ	午後6時～7時30分	小学生以上

※詳しくは問い合わせまたは総合体育館ホームページ参照

市民公益活動支援センター

北島546(市民プラザ内)
☎072(800)7431 休館 木曜日

市民公益活動に役立つ 広報セミナー

「SNSの活用による情報発信」
FacebookやTwitter、InstagramなどのSNSの特徴を学び、アカウントの作成方法などの使い方を解説しながら演習も行います。
とき 7月24日(土)午後2時～4時
講師 鈴木暁久(デザインひろば)

対象 市在住・在勤・在学の人
費用 無料
持ち物 インターネットが使えるパソコン
申込方法 7月1日(木)午前9時～23日(金)午後5時に電話、FAXまたはメール
申込先
FAX072(800)7432
✉ko-eki-c@aqua.ocn.ne.jp

深北緑地のイベント

※すべて事前申込不要。費用は記載がある催しを除き無料
◆七夕飾り
とき 7月1日(木)～7日(水)
午前9時～午後4時
内容 願い事を書いた短冊を笹に飾り付け
◆深北の日(ボランティアデー)
とき・内容
○7月4日(日)…深野池の浮草取り
○8月1日(日)…アジサイの剪定
※時間は午前9時30分～10時30分
※雨天中止
◆蚊取り線香づくり
とき 7月22日(祝)午前10時～11時
内容 除虫菊パウダーを使った蚊取り線香作り
費用 300円

◆フィカタックのチャレンジミッション
とき 7月25日(日)午前10時～11時
※雨天中止
内容 植物探し
問合せ先 深北緑地管理事務所
☎072(877)7471

松下記念病院 市民公開講座 認知症～正しい理解と予防～

認知症に正しく向き合うための講義や予防体操を行います。
とき 7月14日(水)
午前10時から
ところ 市民プラザ
費用 無料
申込方法 電話
申込・問合せ先 松下記念病院患者支援連携センター
☎06(6992)1231