

門真市二十歳のつどい 実行委員会 メンバー募集

◆二十歳のつどい開催日
とき 5年1月9日(祝)午前10時30分～11時30分
ところ ルミエールホール

活動内容 市二十歳のつどいの企画や出演など
応募資格 令和4年度に20歳になる人(平成14年4月2日～平成15年4月1日生)で、6月頃から月1回程度のミーティングに参加できる人
応募方法 5月20日(金)までに市ホームページの申込フォームに必要事項を入力し送信
応募・問合せ先 生涯学習課
☎06(6902)7139
FAX 06(6905)3264
✉kys07@city.kadoma.osaka.jp



応募はこちら



4年門真市成人祭実行委員会メンバー

中塚 荘

月出町11-1 ☎06(6907)8101
休館 火曜日

4月から通常通り開館します

常設展示「布施寛好み」

布施寛美術コレクションの中から、布施好みが強く現れた焼き物を展示します。また、歌人でもあった布施所蔵の短歌、俳句の掛軸もあわせてご覧ください。

仲間と楽しもう

サンフレッシュ

ストレッチ、ボイストレーニングをした後は、いろんなジャンルの歌を歌います。
活動日時 第2・第4水曜日午後3時50分～4時50分、第1・第3金曜日午前11時～正午
活動場所 市民プラザ
対象 20歳以上の人
費用 入会金1000円
月会費3300円
申込方法 電話
申込・問合せ先 サンフレッシュ
☎090(7962)4725

スポーツウエルネス吹矢 (大阪門真なみはや支部)

吹矢式呼吸法で健康増進につながります。
活動日時・場所 会場ごと月4回
○水曜日正午～午後3時…総合体育館
○日曜日午後1時～5時…市民プラザ
対象 20歳以上の人
費用 入会金1000円
1回500円
※見学・無料体験可。要事前連絡
申込方法 電話
申込・問合せ先 堂岡
☎090(5091)8634

ミスター&ミスクリック

ワードやエクセルなどのソフトを使って勉強します。
活動日時 第2・第4木曜日
午後1時30分～4時30分
活動場所 市立公民館
対象 市在住でパソコン操作を経験したことがある60歳以上の人
費用 入会金1000円
月会費1500円
申込方法 電話
申込・問合せ先 ミスター&ミスクリック・西條
☎072(883)5084

不眠解消・バレエストレッチ

足腰の強化とバランス感覚を整え、自律神経を安定させることで睡眠の導入を促します。
活動日時 火曜日
午後2時30分～3時20分
活動場所 宝塚音楽スタジオ(御堂町11-5)
対象 50歳以上の女性
費用 月会費4000円
申込方法 電話
申込・問合せ先 宝塚音楽スタジオ・花丘
☎06(6903)7997

話し方サークル 親話会

講義やグループ会話、3分間スピーチなどを通して話し方を学びませんか。
活動日時 第3金曜日
午前9時30分～正午
※事前申込不要
活動場所 ルミエールホール
費用 月会費1000円
※4月15日(金)は無料
問合せ 親話会
☎06(6906)8009

マインドエアロビクス教室

障がい児者の心と身体にやさしいエアロビクスで日頃のストレスや運動不足を解消しましょう。
活動日時 第1・第3土曜日
午前10時30分～11時30分
※日時は変更になる場合あり
活動場所 門真小学校体育館
対象 障がい児者とその家族、支援者
費用 ○会員…1家族1回100円
○会員外…1家族1回500円
申込方法 電話
申込・問合せ 門真市手をつなぐ育成会・東野
☎090(9278)9238

イベントへ行こう

深北緑地のイベント

すべて事前申込不要で、費用は無料です。
◆深北の日(ボランティアデー)
とき 4月3日(日)
午前10時～11時
※雨天中止
内容 園内清掃
◆まちかどプランツ
とき 4月10日(日)
午前10時～11時
※雨天中止
内容 チューリップ球根取り、ナノハナ刈り
◆フィカタックのチャレンジミッション
とき 4月17日(日)午前10時～11時
※雨天中止
内容 植物クイズをクリアしよう
申込先 深北緑地管理事務所
☎072(877)7471

フラワーアレンジメント 楽しい花遊び

希望する人はラッピング講座も同日開催します。

とき・内容
○4月10日(日)…ふたつきバスケット
○5月15日(日)…ブードル
○6月26日(日)…流れ落ちる花
○7月24日(日)…星に願いを
○8月28日(日)…トロピカルデザイン
○9月18日(日)…ストローワーク
※時間は午後1時～2時
※日程・内容は変更となる場合あり
ところ 市民プラザ
費用 1回2500円から
※ラッピング講座を希望する人は別途実費負担
申込方法 電話
申込・問合せ先 真山
☎080(3828)3054

バドミントン教室 4月・5月・6月・7月開催

初心者・初級者向けの講習とゲームを基礎から学びます。バドミントンを気軽に楽しみませんか。
とき 4月23日(土)、5月28日(土)、6月25日(土)、7月23日(土)
午後1時～4時
※時間は午後1時～4時
※事前申込不要
※1回だけの参加可
ところ 市民プラザ体育館

対象 中学生以上
※小学4～6年生は保護者とペアで参加可
費用 中学・高校生100円
一般500円
※小学生は無料
問合せ 門真市バドミントン連盟・宮島
☎072(885)1955

松下記念病院 市民公開講座

とき・内容
①4月13日(水)午後1時30分から…がんについてもっと知ろうシリーズ5「女性特有のがん」
②4月23日(土)午後2時から…あきらめないで!あなたの頭痛
ところ ①守口市南部エリアコミュニティセンター
②松下記念病院
費用 無料
申込方法 電話
申込・問合せ 松下記念病院患者支援連携センター
☎06(6992)1231

弁天池公園スプリングカーニバル 春祭復活!弁天池公園にゾンビ現る!

ダンスパフォーマンスやキッチンカー、模擬店など盛りだくさん。春の1日をお楽しみください。

とき 4月29日(祝)
午前9時～午後3時
※事前申し込み不要
ところ 弁天池公園
入場料 無料
※駐車場なし
問合せ 弁天池公園イベント実行委員会事務局
☎06(6905)5911

楽しく太鼓で脳トレ教室

太鼓のゲームで楽しく脳トレしませんか。運動やゲームに自身がない人でも大歓迎です。
とき 5月13日(金)～7月22日(金)の金曜日(全11回)
午後1時～2時30分
ところ 大阪国際大学守口キャンパス
対象 65歳以上で医師から運動を制限されず、新型コロナワクチンを2回以上接種済の人
費用 入会金3000円(スポーツ保険料・施設使用料込み)
申込方法 4月18日(月)～28日(木)に氏名と「脳トレ教室」と入力してメール
申込・問合せ 大阪国際大学地域協働センター
☎06(6902)0617
✉collabo+kouza@oiu.jp

