

## 市民公益活動支援センター

北島546 (市民プラザ3階)  
☎072(800)7431 休館 木曜日対象 市在住・在勤・在学の人  
問合先 ☎ ko-eki-c@aqua.ocn.ne.jp地域資源セミナー  
～知る・見る・掘る～

門真れんこんについて学んだ後に、れんこん掘り体験をします。  
とき 12月3日(日)  
午前10時～午後1時  
費用 500円  
申込方法 11月13日(月)～24日(金)に来館、電話またはメール

## パソコン市民質問(Q&amp;A)教室

パソコン初心者で操作に困っている人は気軽に参加してください。  
とき 11月4日(土)・18日(土)  
午前10時～11時30分  
費用 無料  
持ち物 パソコン  
申込方法 開催前日の正午までに来館、電話またはメール

## フリーマーケット

登録団体と市民の出会いや交流の場を提供します。  
とき 11月12日(日)  
午前10時～午後2時  
費用 無料  
※出店希望の場合は要連絡

## 事務ブース利用団体を募集

募集内容 事務ブースH  
※7.2平方メートル  
利用期間 6年1月5日(金)から1年間  
対象 市民公益活動支援センターに団体登録をしている市民公益活動団体  
利用料 月額3500円  
申込方法 12月1日(金)～15日(金)午後5時までに来館、電話またはメール  
※申込多数の場合は抽選会を実施

## リサイクルプラザ

深田町19-5  
☎06(6902)0045 休館 水曜日パナソニック出前授業  
手作りランタン工作教室

LEDランタン作りを通じて、エコや省エネについて学びませんか。抽選でマイボトルをプレゼントします。

とき 11月19日(日)  
午前10時～11時30分  
講師 前田功(パナソニック(株)エレクトリックワークス社)  
対象 市在住の小学4～6年生  
※保護者同伴可  
費用 800円  
申込方法 11月1日(水)～17日(金)に電話



## 総合体育館

中町11-70  
☎06(6115)5166コース型スポーツ教室  
体験者を募集

そのほかの教室や費用など詳しくはお問い合わせ下さい。  
申込方法 直接

とき	大人教室	こども教室
月曜日	バドミントン	—
火曜日	コアピラティス	—
水曜日	健康体操	卓球
木曜日	ろっ骨エクササイズカキラ	クラシックバレエ
金曜日	初めての大人のジャズダンス	バスケットボール、キッズストリートダンス
土曜日	ボディバランス	—



## 仲間と楽しもう

## 前結び着付け研究会

紐を使わず楽で着くずれしない着方と手元を見ながら帯結びのお稽古をします。  
活動日時 毎週金曜日  
午前10時～正午  
活動場所 ルミエールホール  
対象 女性  
費用 3000円(6回分)  
申込方法 電話  
申込・問合先 宮原  
☎090(4566)6446

スポーツウェルネス吹矢  
(大阪門真なみはや支部)

吹矢式呼吸法で、矢を的に吹き得点を競います。健康増進のために参加しませんか。  
活動日時・場所 会場毎に月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・問合先 堂岡  
☎090(5091)8634

## サークルシェイプ

ベテランインストラクターの指導でヨガやストレッチエアロビクスなどを行います。  
活動日時 11月2日(木)、9日(木)、16日(木)、12月7日(木)、14日(木)、21日(木)  
午後1時30分～3時(月3回)  
活動場所 総合体育館  
対象 50歳以上の女性  
費用 入会金500円  
月会費2000円  
※いつでも見学、体験可  
申込・問合方法 活動日に直接

## 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じて話し方を学びませんか。  
活動日時 第3金曜日  
午前10時～正午  
活動場所 ルミエールホール  
対象 市在住・在勤の人  
費用 月会費1000円  
申込方法 電話  
申込・問合先 親話会  
☎06(6908)6429

## カトレヤ社交ダンスサークル

初心者でも楽しく踊れるよう指導します。見学大歓迎。  
活動日時 毎週日曜日  
午前9時30分～11時30分  
活動場所 総合体育館  
費用 月会費2500円  
申込方法 電話  
申込・問合先 尾崎  
☎090(3972)1479

## ひまわり交流会

身体障がい児を持つ家族の交流の場です。手帳、医療的ケアの有無を問いません。  
活動日時 月1回  
※平日と土日を交互に開催  
活動場所 南部市民センター  
対象 小学生以下の身体障がい児をもつ家族  
費用 無料  
申込方法 電話またはメール  
申込・問合先 西宗  
☎080(1468)0186  
✉ strawberry123126@gmail.com

## 書道 くすのき つくしんぼ

正しい文字の書き方を楽しく学びましょう。初心者歓迎。新しい友達にも出会えます。  
活動日時 ○くすのき…第1・第3木曜日午前9時30分～11時30分  
○つくしんぼ…第1・第3火曜日午後1時30分～3時30分  
活動場所 老人福祉センター  
対象 60歳以上の人

費用 入会金800円  
月会費1200円

申込方法 電話  
申込・問合先 木村  
☎06(6901)9547

申込方法 電話または直接  
申込・問合先 中西  
☎090(5649)6962

## 手話サークル くすの木

手話で聞こえない人と聞こえる人が交流し、一緒に活動します。  
活動日時・場所  
○第1・第2・第4水曜日午後7時～9時…市立公民館  
○第1・第2・第4金曜日午後1時30分～3時30分…保健福祉センター  
※祝日は除く  
費用 月会費200円  
※自由に見学可  
申込方法 電話またはメール  
申込・問合先 入山  
☎090(3619)6449  
✉ a.iriyama@au.com

## ピアノを始めませんか

初心者から経験者まで基礎から希望に合わせて学べます。  
活動日時  
○第2・第4水曜日午後2時30分～3時30分、午後5時～9時  
○第1・第3金曜日午前11時～正午  
※時間は応相談  
活動場所 市民プラザ  
費用 入会金1000円  
月会費3900円  
申込方法 電話  
申込・問合先 宮本  
☎090(7877)8147

## 筆ペン同好会

大人は筆ペンとボールペン、子どもはかきかたと書道が同時に学べます。  
活動日時・対象  
第2・第4水曜日

○18歳以上の人…午前10時30分～正午、午後1時30分～3時30分  
○4歳～中学生…午後3時30分～5時

活動場所 ルミエールホール

費用 月会費  
大人2400円、子ども1800円  
申込方法 電話  
申込・問合先 岡本  
☎090(5066)9644

お花の好きな人、初心者大歓迎です。  
活動日時 第1・第3火曜日  
午後1時～3時  
活動場所 ふらわーPASSION  
(朝日町9-3)  
費用 材料費2000円  
申込方法 電話  
申込・問合先 ふらわーPASSION  
☎090(6555)1592

## すみれ社交ダンスサークル

認知機能減少防止のために社交ダンスを始めませんか。少人数制でコーヒー付きです。

活動日時 金曜日  
午後1時30分～4時(月3回)  
活動場所 市民プラザ  
対象 65歳以上の人  
費用 入会金2000円  
月会費2500円

趣味を通じて  
お友達を増やしましょう

オリジナルグッズ制作やゲーム、模型やパソコンなど趣味を通じてスキルや人脈を高めませんか。  
活動日時 土・日曜日  
午後2時～4時  
※人数が集まり次第活動開始  
活動場所 市民プラザなど  
対象 20歳～65歳の人  
費用 無料  
※材料費が別途必要  
申込方法 電話  
申込・問合先 西山  
☎090(3612)0983