



## 門真市二十歳のつどい実行委員会 メンバーを募集

5年門真市二十歳のつどい実行委員会メンバー

◆二十歳のつどい開催日  
とき 6年1月8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 5年度に20歳になる人(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ)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 6月16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 生涯学習課  
☎06(6902)7139 FAX06(6905)3264  
✉kys07@city.kadoma.osaka.jp



申し込みはこちら

## 公民館

新橋町34-24 ☎06(6908)9114

休館 月曜日

### ロビー展示

公民館で活動する団体の皆さんの作品を展示しています。

### 展示内容

- 1階…写真
- 2階…筆文字

費用 無料

## スポーツ

### 総合型地域スポーツクラブ はすねクラブ マルチスポーツ体験

さまざまな球技やスポーツを体験し、遊び感覚でカラダの動きを身につけるキッズスクールです。

とき・対象  
5月10日・17日・24日・31日の水曜日

- Aクラス(小学1～3年生)…午後4時30分～5時20分
- Bクラス(小学4～6年生)…午後5時35分～6時25分

### ところ

市民プラザ体育室

### 申込方法

Webフォームから申し込み

### 問合せ先

門真はすねクラブ・山田  
☎090(2707)9769



Webフォームはこちら

## 総合体育館

中町11-70

☎06(6115)5166

### 姿勢改善ピラティス 体験者を募集

身体の深層のインナーマッスルにアプローチし、ボディメンテナンスやコンディションの改善をめざします。

とき 5月12日(金)・19日(金)  
午前10時～11時

費用 820円

申込方法 電話または直接

### スポーツ教室参加者を募集

#### 教室の例

- 子ども教室…バスケットボール、チアダンス、卓球
- 大人教室…ジャズダンス、フラダンス、軸トレエクササイズ
- ※そのほかの教室や費用など詳しくは問い合わせ
- ※1人1回820円で体験可。要予約



## 文化協会 文展・芸能発表会

### ◆文展

とき  
5月27日(土)午前10時～午後5時、  
5月28日(日)午前10時～午後4時  
内容 絵画、木目込、組紐、パッチワーク

### ◆芸能部発表会

とき 5月28日(日)  
午前10時から  
内容 民踊、新舞踊、民謡、琴、吟詩舞、フラダンス、銭太鼓、郷土芸能ひんや節

### ◆共通

ところ ルミエールホール  
問合せ先 門真市文化協会・内田  
☎06(6908)2910

## 松下記念病院 市民公開講座

### ◆熱中症～備えと対策～

とき 5月15日(月)  
午後2時から

### ◆人生100年時代～笑顔で健康に過ごすために～

とき 5月22日(月)午後2時から

### ◆共通

ところ 松下記念病院

費用 無料

申込方法 電話

申込・問合せ先 松下記念病院

☎06(6992)1231

## 深北緑地のイベント

すべて雨天中止、事前申込不要、費用は無料です。

### ◆おえかきフェスタ

園路にチョークでおえかきしましょう。

とき 5月5日(祝)

午前11時～午後3時

### ◆深北の日(ボランティアデー)

園内の清掃活動にご協力ください。

とき 5月7日(日)午前10時～11時

### ◆まちかどプランツ

ヒマワリの植付けをします。

とき 5月27日(土)午前10時～11時

問合せ先 深北緑地管理事務所

☎072(877)7471

## 助けあいひろば 第6回フードドライブ

余っている食料品や日用品などを必要な人に無償で配布する活動です。

とき 5月14日(日)

午前11時～午後2時

ところ みんなのひろば(アラキ)(千石東町2-49)

◆家庭で余っている食料品や日用品などをご提供ください

受付期間・受付場所・提供方法

○直接持参する場合…5月12日(金)

・13日(土)午前10時～午後2時、

みんなのひろば(アラキ)

○引き取りを希望する場合…いつでも、電話

※5月14日(日)以降も受け付け可

問合せ先 けいはん医療生活協同組合・黒井

☎070(6802)9613

## 前結び着付け研究会 着物ショー

生徒による発表会です。お気軽にお越しください。

とき 5月14日(日)  
午後1時30分から

※事前申込不要

ところ ルミエールホール

入場料 無料

### 問合せ先

前結び着付け研究会・松尾

☎080(9751)0790

## わいわい子ども食堂

昼食をみんなで食べましょう。調理経験者が調理します。アレルギー除去食には対応していません。

とき 5月28日(日)

午前11時30分～午後1時30分

※事前申込不要

ところ ギャラリーカフェアラキ

(千石東町2-49)

### 対象

高校3年生以下の人

※保護者同伴可

費用 無料

※同伴する保護者は1食300円

### 問合せ先

かどま子どもを守る市民の会・山中

☎090(5880)1836



## 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、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

会場ごとに月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・問合せ先 堂岡

☎090(5091)8634

## マインドエアロビクス教室

障がいのある人と一緒にエアロビクスを楽しみませんか。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

### 活動場所

門真小学校体育館

対象 障がいのある人とその家族

や支援者、一緒に楽しみたい人

費用 門真市手をつなぐ育成会

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

※体験あり

申込・問合せ先

門真市手をつなぐ育成会・東野

☎090(9278)9238

## 童謡・唱和・昭和歌謡の歌声

みんなで懐かしい歌を歌ってリフレッシュしましょう。

活動日時 金曜日(月2回)

午後1時～2時

活動場所 市民プラザ

費用 入会金500円

月会費1500円

申込方法 電話

申込・問合せ先 小澤

☎090(7103)4793

## 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9時30分～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

※見学あり。活動場所へ直接

申込方法 電話

申込・問合せ先 林

☎090(9256)6673

## 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。初心者大歓迎。

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・問合せ先 宮原

☎090(4566)6446

## 子ども書道サークル 書こう会

正しく美しい文字が書けるように毛筆と硬筆で練習します。

活動日時 金曜日(月3回)

午後5時15分～8時

活動場所 市民プラザ

対象 年中以上の人

費用 入会金2000円

月会費3000円

申込方法 電話

※留守番電話の場合は名前を録音

申込・問合せ先 今井

☎090(3828)5610

## ピアノをはじめませんか

基礎から学びたい初心者から経験者まで大歓迎。希望に合わせて学べます。

活動日時 第2・第4水曜日

午後5時～9時

※1回30分。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

※体験レッスンあり。1回500円

申込・問合せ先

ピアノ&ボイストレーニング・宮本

☎090(7877)8147

## カラオケ華

演歌やポップスなどを歌ってカラオケの練習をします。高野まり子先生が教える和やかな教室です。

### 活動日時

第1・第3土曜日

午前10時～正午

### 活動場所

市立公民館

費用 入会金500円

月会費2000円

### 申込方法

電話または直接

申込・問合せ先 坂田

☎090(4493)5060