



● 童謡・歌唱・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

● バスケットボール ネクストイノベーション

少人数で楽しく練習しています。
楽しみながらスキルアップしませんか。初心者大歓迎です。
活動日時 毎週土・日曜日
午後7時～9時30分

活動場所 第三中学校
対象 小学6年生～中学生
費用 月会費1500円
申込方法 電話またはメール
申込・問合せ先 川島
☎090(2045)9650
✉nextinnovation.kadoma@gmail.com

● スマイルキャンサーサロン

がんを経験した人が集まる茶話会です。
活動日時 毎月第4火曜日
午後2時～4時
活動場所 保健福祉センター
対象 がん患者やその家族・遺族
費用 無料
※参加希望者は活動日時に直接
問合せ 門真市がん患者会
✉kadomacan@gmail.com

総合体育館

中町11-70
☎06(6115)5166

◆休館日 5年12月29日(金)～1月3日(水)

コース型スポーツ教室 ワンコイン体験者を募集

体験できる教室など、詳しくは
お問い合わせください。
とき 1月4日(木)～20日(土)
費用 1回500円
※通常は1回820円
※1人1回限り
申込方法 体験希望前日までに電話または
直接

正月太り解消！ ワンコインイベント

とき・内容 1月8日(祝)
○午後3時30分～4時…誰でも簡
単ダンベル体操

○午後4時30分～5時…姿勢も良
くなるストレッチ
対象 高校生以上
費用 1回500円
申込方法 1月7日(日)までに電話または直
接

インボディ測定会

高精度体組成計を使って、体脂
肪や筋肉量を測定します。
とき 1月21日(日)～2月4日(日)
費用 100円
※妊婦とペースメーカーを利用す
る人は測定不可
申込方法 直接



イベントへ行こう

● カンボジア 地雷撤去キャンペーン 書損じハガキを集めています

換金後、地雷撤去団体へ寄附し
ます。はがき2・3枚で1㎡の地
雷撤去費用になります。
提供方法 3月31日(日)までに書損
じはがき、未使用ハガキ・切手
・テレフォンカード・QUOカー
ドなどを郵送（必着）
提供・問合せ 千814-0002
福岡市早良区西新1-7-10-702
（一財）カンボジア地雷撤去キャン
ペーン
☎092(833)7575

● かどま素人寄席 第10回記念「女子会寄席」

女子のみの出演で落語や講談、
腹話術などを披露します。
とき 1月25日(木)
午後1時30分～3時
※事前申込不要
ところ 保健福祉センター
費用 無料
問合せ てんてん事務局
☎090(7106)4309

● 深北緑地のイベント

◆深北の日（ボランティアデー）
園内の清掃をします。
とき 1月7日(日)
午前10時～11時
※雨天中止。事前申込不要
費用 無料
◆冬の野鳥観察会
冬鳥などを観察します。野鳥観
察が初めての人も大歓迎です。
とき 1月20日(土)
午前10時30分～11時30分、
午後1時30分～2時30分
※雨天時は1月27日(土)へ延期
費用 300円
申込方法 1月8日(祝)午前10時から電話
申込・問合せ 深北緑地管理事務所
☎072(877)7471

● 松下記念病院 市民公開講座

とき・内容
○1月30日(火)午後2時から…心不
全
○2月5日(月)午後2時から…冬の
スキンケア
ところ 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

● 防災セミナー

災害時の支援活動や今すぐでき
る7つの備え「自助、公助」など
をお伝えします。
とき 2月8日(木)
午後2時～4時
ところ 保健福祉センター
対象 市民
費用 無料
申込方法 電話またはFAX
申込・問合せ 門真市NPO協議会・高村
☎072(883)3794
FAX072(883)3793

● バドミントン教室 1・2・3月開催分

基礎からの講習とゲームをし
ます。初心者も経験者も気軽にバド
ミントンを楽しみましょう。
とき 1月27日(土)、2月24日(土)、3月
23日(土)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
○中学生・高校生…100円
○一般…500円
※小学生は無料
※ラケットの無料貸出しもあり
問合せ 門真市バドミントン連盟
・宮島
☎072(885)1955

● 関西医科大学総合医療センタ ー市民健康講座

とき 1月13日(土)
午後2時～4時
※事前申込不要
ところ 鶴見区民センター
（大阪市鶴見区横堤5-3-15）
内容 身近になった先端医療をまなぶ
○もっと知りたい！ロボット手術
～特に大腸手術について～
○消化器病における内視鏡検査と
治療～特に怖い胆道がん・膵臓
がんを中心に～
○よく見かける不整脈とその治療
法～その不整脈、放っておいて
大丈夫？～
問合せ 関西医科大学総合医療センター
庶務課
☎06(6993)9507

● 表情筋ヨガ 体験レッスン

表情筋を正しく使って若返りま
しょう。シワやたるみにアプロ
チするメソッドをお伝えします。
とき 1月17日(水)・24(水)
午前10時～11時
ところ 市民プラザ
対象 30歳～65歳の女性
費用 3500円
申込方法 電話
申込・問合せ 塩見
☎090(9868)7482

● 前結び着付け研究会 着付けショー

着物を着てステージに立ちませ
んか。優しく着付けを指導します。
初心者大歓迎。
対象 18歳～70歳の女性
費用 3000円
（当日の昼食代を含む）
※練習日時と場所は個別に対応
申込方法 電話
◆着付けショー
とき 5月4日(祝)
午前10時～午後3時
ところ ルミエールホール
申込・問合せ 前結び着付け研究会
☎080(9751)0790

● こころにほっといきぬきサロン

お話を聞くサロンです。楽しい
ことや悩みごとなど自由にお話し
ませんか。
とき・ところ
○第2水曜日…市民プラザ
○第4水曜日…保健福祉センター
※時間は午後1時～2時
※事前申込不要
費用 無料
問合せ 傾聴ボランティアグル
ープこころの耳会（門真市社会福
祉協議会）
☎06(6902)6453

● パナソニック合唱団 コミュニティコンサート2024

地域の皆さんに感謝を込めて歌
います。どなたでも楽しめる演目
です。
とき 2月23日(祝)
午後3時30分から
※事前申込不要
ところ ルミエールホール
費用 無料
問合せ パナソニック合唱団
http://mcccchoir.jimdofree.com/
※専用フォームから問い合わせ

● はすのEN～二十歳の縁

思い出のスライドショーを観て
ビンゴゲームをします。軽食を準
備しています。
とき 1月8日(祝)
正午開場
※事前申込不要
ところ ルミエールホール
対象 門真はすはな中学校区地域
の20歳の人
費用 1000円
問合せ 門真はすはな中学校区地域会議
✉seijin@hasuhanakaigi.com

● 大学通信教育 春期合同入学説明会

入学を希望する大学などの職員
と直接相談ができます。
とき（2月）・ところ
○4日(日)…梅田スカイビル
（大阪市北区大淀中1-1-88）
○10日(土)…マイドームおおさか
（大阪市中央区本町橋2-5）
※時間は午前11時～午後4時※事
前申込不要。入退場自由
対象 高校生以上
費用 無料
※参加校など詳しくは私立大学通
信教育協会ホームページ参照
問合せ 私立大学通信教育協会
☎03(3818)3870

