## 公民館

☎06(6908)9114
新橋町34-24　月曜日休館

### 公民館いきいきライフ講座 押し絵講習会

来年の干支西の押し絵

来年の干支（えと）を押し絵でミニ色紙にしませんか。
**とき**
12月１日㈭
午前９時30分～正午
**定員**　10人（申込順）
**費用**　1800円
**持ち物**　筆記具、はさみ（布用・紙用）、木工用ボンド、竹串、縫い針、手拭きタオル
**申込方法**
11月１日㈫午前10時から来館
※午前11時から電話でも受け付け。ただし来館を優先

### パソコン講座 エクセル入門講座

**とき**　11月24日、12月１日・８日の木曜日
※時間は午後１時30分～４時30分
**内容**　エクセルの基本操作、データ入力、グラフ・データベースの利用方法
**対象**　市在住・在勤・在学でパソコンの文字入力ができる人
**定員**　10人（申込順）
**費用**　1500円（３回分）
**申込方法**
11月１日㈫午前10時から来館
※午前11時から電話でも受け付け。ただし来館を優先

### 11月1日から学習室が利用できます

市立公民館では、市民の皆さんの自学自習に活用してもらうため、学習室を設けます。
**利用開始日**　11月１日㈫
※時間は午前９時～午後９時30分（小学生は午後５時30分まで。中学生は午後７時まで）
**対象**　市在住・在勤・在学の人
※当日の貸室利用状況により、開設しない場合あり。来館前に問い合わせ、または市立公民館ホームページ（http://omoroimachi-kadoma.com/komin）で確認

市立公民館ホームページＱＲコード

## 文化会館

☎06(6901)3300
中町2-3　火曜日休館

### 大人の健康料理教室

大人に必要な栄養を考えた、簡単料理を作ります。初心者、男性も大歓迎です。
**とき**　11月26日㈯
午前10時～午後１時
**献立**　フライパンで作るピザ、野菜たっぷりチャウダー、りんごのケーキ
**講師**　麦谷直美・文化会館サークル「コシナール」講師
**対象**　成人
**定員**　14人（申込順）
**費用**　2000円
**持ち物**　エプロン、三角巾、ふきん３枚、筆記具
**申込方法**　11月２日㈬午前10時から電話または来館

### ロビー展示「サークル和裁」

子どもの肌襦袢（じゅばん）から振袖まで、さまざまな作品を展示します。
**展示期間**　11月２日㈬～27日㈰午前９時～午後９時30分
※火曜日を除く

### 文化会館　秋季サークル生募集

新鮮な出会いを求めて仲間と一緒に自分の趣味を楽しみませんか。
**申込方法**　各サークルの新入生来館日の活動時間中に直接
※材料費やテキスト代などは別途必要

| サークル名（内容）※対象 | 活動日時 | 入・会費（円） | 募集人数 | 新入生来館日 | 持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 月曜書道の会 ※女性 | 第１・第３月曜日 午前10時～正午 | 入1000 月1300 | 5 | 11月７日㈪・21日㈪ | 書道道具 ※見学可 |
| くすの木会（書道） ※成人 | 第２・第４月曜日 午前10時～正午 | 入1000 月1200 | 6 | 11月14日㈪・28日㈪ | 書道道具 ※見学可 |
| 六十三（むつみ）会（書道） | 第２・第４木曜日 午後１時30分～３時30分 | 入1000 月1500 | 5 | 11月10日㈭・24日㈭ | なし |
| 山びこ会（絵画） ※成人、絵が好きな人 | 第２・第４水曜日 午後１時～５時 | 入500 月800 | 若干 | 11月９日㈬・23日㈷ | なし |
| 野ぶどう（はがき絵） ※成人、絵が好きな人 | 第２水曜日 午前10時30分～午後０時30分 | 入― 月1000 | 3 | 11月９日㈬ | メモ、筆記具 絵の具（あれば） |
| 門真篆友（てんゆう）会（篆刻） ※成人 | 第１・第３金曜日 午後１時30分～４時 | 入500 月1000 | 10 | 11月４日㈮・18日㈮ | 筆記具 |
| 水墨　俳画 ※成人 | 第１・第３土曜日 午後１時～４時 | 入1500 月1500 | 5 | 11月５日㈯・19日㈯ | 硯、墨、絵筆、下敷、雑巾、水入れ ※見学可 |
| みよしの会（百人一首・競技かるた） ※小学生以上 | 土曜日 午後１時～５時 | 入500 月700 | 10 | 12月10日㈯ | 飲み物、タオル、動きやすい服装 |
| 眸吟（ぼうぎん）会（詩吟） | 第１・第３金曜日 午後１時～４時30分 | 入― 月1500 | 5 | 11月４日㈮ | 筆記具 |
| 椛（はな）の会（詩吟） | 第１・第３水曜日 午前10時～午後０時30分 | 入500 月1500 | 5 | 11月16日㈬ | なし |
| 民謡三味線　駒（こま）の会 | 第２・第４木曜日 午後１時～５時 | 入500 月500 | 5 | 11月10日㈭・24日㈭ | 三味線（あれば） |
| ウクレレ・ギターサークル ※ウクレレに興味のある人。初心者も可 | 第２・第４日曜日 午後１時～５時 | 入― 月500 | 若干 | 11月13日㈰・27日㈰ | ウクレレ（あれば） |
| 門真ハーモニカ同好会 | 第１・第３金曜日 午後２時～４時 | 入― 月1000 | 若干 | 11月４日㈮・18日㈮ | ハーモニカ（あれば） |
| 琴楓（きんぷう）会（琴） | 第１・第３金曜日 午後１時～５時 | 入1000 月1000 | 3 | 11月18日㈮ 午後２時 | 爪（あれば） |
| サークル華（フラワーアレンジメント） | 第３水曜日 午後１時30分～４時30分 | 入500 月1500 | 5 | 11月16日㈬ 12月28日㈬ | ※11月は見学のみ ※花代（2000円）が別途必要 |
| さわや華園芸クラブ ※成人 | 第４木曜日 午後１時30分～３時30分 | 入1000 月1300 | 若干 | 12月15日㈭ | ※材料費は実費 |
| アミング（手編み） ※女性 | 第２・第４水曜日 午前10時～正午 | 入1000 月1500 | 5 | 11月９日㈬・16日㈬ | なし |

## スポーツ

### ＮＰＯ法人門真はすねクラブ

◆健康・笑顔づくり元気塾
レクリエーションを通して、人生に生きがいを見い出しませんか。
**対象**　60歳以上の人
**とき・内容**
○11月10日㈭…安全確保と危険予知で元気アップ
○11月15日㈫…カラダ・体力再発見で元気アップ
○11月25日㈮…楽しみ、仲間を見つけて元気アップ
※時間は午後１時～５時。受け付けは午後０時45分から
**ところ**　保健福祉センター
**費用**　1000円（３回分）
**定員**　40人（申込順）
◆グラウンドホッケー体験教室
**とき**　11月26日㈯午前10時～11時
**ところ**　市民プラザグラウンド
**対象**　小学３年生～成人
**費用**　無料
◆子ども運動遊び教室
跳ぶ、投げる、走るなど遊びながら基礎体力向上をめざします。
**とき**　11月15日・22日・29日、12月６日・13日の火曜日
※時間は午後６時～７時
**ところ**　市民プラザ剣道場
**対象**　年中～小学３年生
**費用**　4000円（５回分）
※兄弟姉妹で参加または前回の参加者は3500円

※詳しくは門真はすねクラブホームページ（http://kadomahasuneclub.jp/）を参照
**申込方法**　11月１日㈫から電話またはメール
**申込・問合先**　ＮＰＯ法人門真はすねクラブ・山田
☎０９０(２７０７)９７６９
**【子ども運動遊び教室の申込先】**
立溝（たてみぞ）
☎０８０(６１５８)７８２２
※電話は午後６時以降
✉ tatemizo_y@yahoo.co.jp

### 紅葉ウォーキング

万博記念公園で、四季折々の草花、季節ごとの風景を楽しみませんか。
※全行程は約８km
**とき**　11月27日㈰午前10時～午後３時
※受け付けは午前９時30分から
※雨天などで中止の場合は、当日午前７時30分までに連絡あり
**集合場所**　大阪モノレール万博記念公園駅東側スロープ下
**対象**　市在住・在勤・在学の人
※中学生以下は保護者同伴
**定員**　100人（申込順）
**費用**　大人200円、小・中学生60円（入園料。当日徴収）
※交通費などは自己負担
※市で保険に加入
**持ち物**　弁当、飲み物、雨具、健康保険証の写し
**申込方法**　11月７日㈪～16日㈬に直接または電話
**主催**　門真市スポーツ推進委員協議会
**申込・問合先**
スポーツ振興課
☎０６(６９０２)７１９５

| サークル名（内容）※対象 | 活動日時 | 入・会費（円） | 募集人数 | 新入生来館日 | 持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| ステッチ（パッチワーク） ※成人女性 | 第２・第４水曜日 午前10時～正午 | 入500 月1000 | 5 | 11月９日㈬ | 裁縫道具、筆記具 |
| キルトタイム（パッチワーク） | 第２月曜日 午後１時30分～３時30分 | 入500 月1000 | 5 | 11月14日㈪ | 裁縫道具 |
| サークル和裁 ※女性 | 第１・第３月曜日 午前10時～午後３時 | 入1000 月1000 | 3 | 11月７日㈪・21日㈪ | 裁縫道具 |
| 前結び着付研究会 ※16歳以上の女性 | 金曜日 午前10時～11時30分 | 入― １回500 | 5 | 11月11日㈮・25日㈮ | 袋帯、帯締、帯揚、帯枕 |
| 親話会（話し方） ※成人 | 第２金曜日 午前10時～正午 | 入― 月500 | 若干 | 11月11日㈮ | 筆記具 |
| 朗読サークル「ふたば」 | 第２・第４月曜日 午前10時～正午 | 入500 月2500 | 若干 | 11月28日㈪ | 筆記具 |
| マウス会（パソコン） ※簡単な操作ができる人 | 第１・第３金曜日 午前９時～正午 | 入1000 月1000 | 3 | 11月４日㈮・18日㈮ | ノートパソコン |
| 大阪トップマジシャンズクラブ（マジック） | 第１・第３月曜日 午後１時30分～４時 | 入1000 月2000 | 若干 | 11月７日㈪ | 筆記具 |
| ホトトギス会（カラオケ） | 第２・第４土曜日 午前９時30分～正午 | 入1000 年2000 | 5 | 11月12日㈯・26日㈯ | なし |
| 門真ダンス（社交ダンス） ※性別不問 | 月曜日 午後１時～４時 | 入1500 月2000 | 若干 | 11月７日㈪・14日㈪ | なし |
| ドリーム（社交ダンス） ※ダンス経験者 | 水曜日または木曜日 午後６時～９時30分 | 入1000 月2000 | 若干 | 11月２日㈬ 12月７日㈬ | ダンスシューズ |
| ブルースカイ（社交ダンス） | 土曜日 午後７時～９時 | 入1000 月2000 | 若干 | 11月12日㈯ | 革靴またはダンスシューズ |
| カトレアダンス（社交ダンス） ※初心者 | 日曜日 午前10時～正午 | 入500 月2000 | 若干 | 12月４日㈰ 午前10時 | 動きやすい服装 |
| リコナニフラサークル（フラダンス） ※初心者 | 土曜日 午後１時30分～５時 | 入2100 月2100 | 10 | 11月12日㈯・26日㈯ | 飲み物、動きやすい服装 |
| 英会話サークル ※初心者も可 | 第１・第３・第４木曜日 午前10時～正午 | 入1000 月3000 | 5 | 11月17日㈭・24日㈭ | 筆記具 |
| 英会話イブニング ※初心者、高齢者も歓迎 | 第１・第３・第４月曜日 午後５時30分～７時30分 | 入1000 月3000 | 5 | 11月21日㈪・28日㈪ | 筆記具 |
| 英会話エルダー ※英語で外国人と話したい人 | 第１・第３・第４月曜日 午前10時～正午 | 入1000 月3500 | 10 | 11月28日㈪ 午前９時30分 | 筆記具 |
| ソフトエアロビクス ※中高年 | 第１～第３木曜日 午後１時30分～３時 | 入500 月2000 | 若干 | 11月10日㈭・17日㈭ | 飲み物、タオル、運動靴 |
| 壮健（３Ｂ体操） ※性別不問 | 第１・第３土曜日 午前10時～11時45分 | 入1000 月1500 | 男女各３ | 11月５日㈯・19日㈯ | 飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装 |
| いきいき（健康体操） ※55歳以上の人 | 第１・第３金曜日 午後１時30分～３時 | 入1000 月1500 | 若干 | 11月４日㈮・18日㈮ | 飲み物、タオル、運動靴 |
| ストレッチサークル | 第１・第３水曜日 午前10時～11時30分 | 入500 月350 | 5 | 11月２日㈬・16日㈬ | 飲み物、タオル、動きやすい服装 |
| ノビノビ健康体操 ※女性 | 第３・第４日曜日 午前10時～正午 | 入1000 月1000 | 5 | 11月20日㈰・27日㈰ | 飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装 |
| カラオケさくら ※40歳以上 | 第２・第４金曜日 午後１時30分～３時30分 | 入1000 月1500 | 10 | 11月11日㈮・25日㈮ | 筆記具、飲み物 |
| 撫子（なでしこ）（折り紙） ※60歳以上 | 第２金曜日 午後１時30分～３時30分 | 入500 月500 | 5 | 11月11日㈮ | なし |
| 銭太鼓　順雪（よしゆき）会 ※成人 | 第２・第４月曜日 午前10時～11時30分 | 入― 月2000 | 若干 | 11月28日㈪ | ※体験可。バチは貸し出し |