



癒しのヨガ

体の硬さに合わせてできる、ゆったりとしたヨガです。活動日・場所 水曜日午後7時～8時30分(月3回)、ルミエールホール 定員 15人 費用 月会費3000円 ※1回のみ参加は1200円。初回無料体験あり 申込方法 電話 申込・問合せ先 種田 ☎090(8650)5409

着付サークル菜

前結びで菜に帯が結べます。着物でお出かけもします。

ホット★ライン HOT LINE

健康体操教室

呼吸に合わせて全身のストレッチをします。とき 10月3日・17日・24日の月曜日 ※時間は午前10時～11時30分 ところ スタジオBLACK DUCK S(上島町5-30) 対象 18歳以上の入 定員 各回6人(申込順) 費用 2000円(3回分) ※1回のみ参加は1000円 申込方法 各回の前日午後5時までに電話 申込・問合せ先 NPO法人ボディ・アライアンス・西村 ☎072(812)2881

シルバーDay

シルバー人材センターの臨時入会説明会、ロビーコンサート、手作り品販売のほか、昔遊びコーナーなどを設置します。とき 10月9日(日)午前10時～午後3時

地域理解推進啓発活動

APPLE講演会 とき 10月20日(木)午前10時15分～午後0時30分 ※当日会場へ直接 ところ 寝屋川市立市民会館(寝屋川市秦町41-1) 内容 講演会「命を守るために」～大規模災害への備え～ 講師 増澤高志・生活工房(補助具・福祉機器研究所)代表 費用 無料 問合せ先 府立寝屋川支援学校・林 ☎072(824)1025

ヨガのイベント

視力向上、リフトアップなどに効くヨガの体験レッスンです。とき・ところ ○10月20日(木)…市民交流会館・中塚荘 ○10月28日(金)…生涯学習センター(市民プラザ内) ※時間は午前10時30分～正午 費用 各回1000円 申込方法 電話またはFAX 申込・問合せ先 坂東 ☎090(6550)5520 FAX06(6903)6129

門真市鍼灸マッサージ師会 ボランティアマッサージ奉仕

高齢者を対象に無料でマッサージをします。とき 10月21日(金)午後1時～4時 ※受け付けは午後1時～3時 ところ 南部市民センター 対象 市在住で70歳以上の入

活動日・場所 金曜日午前10時～11時30分、文化会館 対象 女性 定員 5人 費用 3000円(全6回分) 申込方法 電話 申込・問合せ先 三村 ☎080(2525)8281

シニアのためのボイストレーニング

ストレッチや声を発することで健康維持に役立てませんか。活動日・場所 第2・第4水曜日午後3時50分～4時50分、市民プラザ 対象 60歳以上の人 定員 10人 費用 入会金1000円 月会費2000円 申込方法 電話 申込・問合せ先 宮本

※当日会場へ直接 ※臨時入会説明会は午前11時から、午後1時から(2回開催) ところ 市民プラザ駐車場ほか 問合せ先 門真市シルバー人材センター ☎06(6905)5911

シルバー便利やDay with 地域交流サロン・つどエール

喫茶、包丁研ぎなどのほか、地域交流サロンで健康体操をします。とき 10月3日・17日の月曜日 ※時間は午前9時～午後3時。当日会場へ直接 ※毎月第1・第3月曜日に開催 ところ 門真市役所別館、門真市シルバー人材センター 問合せ先 門真市シルバー人材センター ☎06(6905)5911

キッズバイクカーニバル 第2回ラブリーフェスタ杯

キッズバイク(ペダルがない自転車)レースです。地元の出場者を募集します。とき・内容・費用 10月10日(祝) ○午前10時～正午…ENJOYコース(体験コース)、500円(キッズバイクレンタル代) ※キッズバイク持参の場合は200円 ○午後1時～3時…ラブリーフェスタ杯(レース)、2500円 ところ イオン古川橋駅前店屋上特設会場 対象 2歳～6歳の幼児 定員 若干 申込方法 電話またはキッズバイクカーニバルブログ(http://ameblo.jp/kidsbike-carnival/)から申し込み 申込・問合せ先 キッズバイクカーニバル実行委員会 ☎072(812)2881

認知症サポーター養成講座

とき 10月21日(金)午後2時30分～4時 ところ 保健福祉センター 対象 市在住の人 定員 70人(申込順) 費用 無料 申込方法 10月3日(月)～17日(月)に電話またはFAX 申込・問合せ先 門真市NPO協議会・高村 ☎072(883)3794 FAX072(883)3793

いきいき健康ウォーク

とき 10月22日(土) 内容 京都御所～鴨川(約7km)をウォーキング 対象 市在住で60歳以上の人 費用 無料 ※交通費、昼食代などは自己負担 申込方法 電話または直接 ※詳しくは問い合わせ 申込・問合せ先 門真市シルバー人材センター ☎06(6905)5911

映画「徘徊～マリン87歳の夏～」上映会・トークイベント

徘徊する母親とそれに向き合う娘のドキュメンタリー映画です。認知症や介護について一緒に考えませんか。 とき 10月30日(日)午後1時～5時 ところ 市民プラザ 定員 10人(申込順) 費用 2000円(花代) 申込方法 電話またはメール 申込・問合せ先 HANA工房夢花・真山 ☎080(3828)3054 info@yumeka.jp

社交ダンスライラック

プロの講師が初歩から指導します。活動日・場所 水曜日午後6時～8時、市民交流会館・中塚荘 費用 入会金2000円 月会費4000円 申込方法 電話または活動日に直接 申込・問合せ先 新実 ☎070(6921)9903

ピアノ教室レジェーロ

新しい手法による音感訓練と本格的なピアノレッスンです。活動日・場所 土曜日午前9時～午後5時または日曜日午前9時～午後1時、市民プラザ 対象 ○3歳児と保護者

コース(体験コース)、500円(キッズバイクレンタル代) ※キッズバイク持参の場合は200円 ○午後1時～3時…ラブリーフェスタ杯(レース)、2500円 ところ イオン古川橋駅前店屋上特設会場 対象 2歳～6歳の幼児 定員 若干 申込方法 電話またはキッズバイクカーニバルブログ(http://ameblo.jp/kidsbike-carnival/)から申し込み 申込・問合せ先 キッズバイクカーニバル実行委員会 ☎072(812)2881

門真ジャズフェスティバル

ジャズバンド約30組がまちかで演奏します。とき 10月10日(祝)正午～午後6時 ところ 京阪古川橋駅前周辺 問合せ先 門真ジャズフェスティバル実行委員会 ☎080(1452)3855

簡単に自分ですぐに出来る

タロット体験講座 意味が書かれたカードを使用する とき 10月22日(土)午後2時～4時30分 ※当日会場へ直接 ところ ルミエールホール 対象 市在住の人 定員 600人(先着順) 費用 無料 問合せ先 門真市介護保険サービス事業者連絡会 ☎072(881)1310

子ども料理教室「簡単手作りツナと秋野菜を楽しもう！」

鶏肉と秋野菜の中華炒め、ツナサラダ、中華風スープなどを栄養士と一緒に作ります。とき 11月12日(土)午前10時30分～午後1時30分 ところ 文化会館 対象 小学1～6年生 定員 20人(申込順) 費用 200円 持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記具 申込方法 10月3日(月)～31日(月)に電話 申込・問合せ先 公益社団法人大阪府栄養士会事務局 ☎06(6943)7970

北河内地区PTAコーラス交歓会

PTAの相互理解と親睦を深め向上し合うことを願い、練習成果を披露する心温まる発表会です。とき 10月22日(土)午後2時30分～4時30分 ※当日会場へ直接 ところ エナジーホール(京阪守口市駅前) 対象 門真市を含む北河内地区在住の人 費用 無料 問合せ先 坂部 ☎072(848)8565

フラワーアレンジメント 「楽しい花遊び」

かぼちゃやかわいいお化けを使ったハロウィンアレンジを楽しみませんか。とき 10月30日(日)午後1時～5時 ところ 市民プラザ 定員 10人(申込順) 費用 2000円(花代) 申込方法 電話またはメール 申込・問合せ先 HANA工房夢花・真山 ☎080(3828)3054 info@yumeka.jp

○4歳・5歳児と保護者 ○6歳児～成人 定員 各5人 費用 入会金2000円 月会費3500円 申込方法 電話 申込・問合せ先 熊谷 ☎072(881)1014

清掃ボランティアメンバー

とき・ところ ○10月1日(土)午前9時から…弁天池公園 ○10月15日(土)午前9時から…地下鉄門真南駅ロータリー、京阪門真市駅・古川橋駅・大和田駅周辺 ※当日会場へ直接。11月以降の日程など詳しくは問い合わせ 問合せ先 門真市シルバー人材センター ☎06(6905)5911

るので、どなたでも簡単にタロット占いができるようになります。とき 10月14日(金)午後1時30分～9時 ところ 市立公民館 対象 女性 定員 5人(申込順) 費用 2000円(タロットカード付き) 申込方法 電話 申込・問合せ先 河原 ☎080(4391)4080

門真ひまつぶし大学

門真のおもしろい歴史講座 あの頃の門真を思い出しませんか。とき 10月19日(水)午前10時～正午 ところ 市民公益活動支援センター(市民プラザ内) 対象 市在住で65歳以上の人 定員 20人(申込順) 費用 無料 申込方法 10月17日(月)までに電話 申込・問合せ先 NPO法人ことはじめ ☎072(881)1310

子ども料理教室「簡単手作りツナと秋野菜を楽しもう！」 鶏肉と秋野菜の中華炒め、ツナサラダ、中華風スープなどを栄養士と一緒に作ります。とき 11月12日(土)午前10時30分～午後1時30分 ところ 文化会館 対象 小学1～6年生 定員 20人(申込順) 費用 200円 持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記具 申込方法 10月3日(月)～31日(月)に電話 申込・問合せ先 公益社団法人大阪府栄養士会事務局 ☎06(6943)7970

第22回門真市長杯

グラウンド・ゴルフ交歓大会 とき 11月23日(祝) ※受け付けは午前9時から ※雨天時は11月25日(金)に延期 ところ 市民プラザグラウンド 対象 市在住でルール・マナーを守れる人 定員 400人(申込順) 費用 会員500円、一般800円 持ち物 クラブ、ボール、昼食、飲み物 申込方法 10月3日(月)～19日(水)に費用を持って各支部へ直接 問合せ先 門真市グラウンド・ゴルフ連盟・太田 ☎072(884)6919