



### サンフレッシュ

ストレッチや低音から高音までの発声練習をした後、演歌、ポップス、唱歌などを歌います。  
 活動日時 第2・第4水曜日午後3時50分～4時50分または第1・第3金曜日午前11時～正午  
 活動場所 市民プラザ  
 対象 20歳以上の人  
 費用 入会金1000円 月会費3000円  
 申込方法 電話  
 申込・問合せ先 サンフレッシュ ☎090(7962)4725

### 癒しのヨガ

ゆったりとしたヨガの呼吸法で心身を整えましょう。初心者大歓迎。  
 活動日時  
 ○第1・第3水曜日午前10時～11時30分(月2回)  
 ○水曜日午後7時～8時30分(月3回または4回)  
 ○土曜日午後5時15分～6時45分または午後7時～8時30分(月2回～4回)  
 活動場所  
 ○水曜日…末広自治会館  
 ○土曜日…市民プラザ  
 対象 20歳以上の人  
 費用 1カ月の参加回数×1000円  
 ※1カ月分をまとめて徴収  
 ※1回のみ参加は1200円。初回無料体験あり  
 申込方法 電話またはメール  
 申込・問合せ先 種田 ☎090(8650)5409  
 7-7naomi-yoga@ezweb.ne.jp

### マインドエアロビクス教室

障がい児・者の心と身体に優し



### 深北緑地の催し

◆ふかきたまちかどプランツ  
 とき・内容  
 ○5月6日(休)午前10時～10時30分…緑のカーテン作り  
 ○5月6日(休)午後1時30分～2時…花壇の花摘み  
 ○5月12日(日)午後2時～2時30分…花壇の花摘み  
 ○5月19日(日)午前10時～11時…綿の種まき  
 ※事前申込不要。雨天中止  
 費用 無料  
 ◆リサイクルフェア  
 とき 5月12日(日)  
 午前10時～午後4時  
 ※雨天中止  
 問合せ先 深北緑地管理事務所 ☎072(877)7471

### 松下記念病院 市民公開講座

「自分らしく生きる」をテーマに認知症などについて講演します。  
 とき 5月18日(土)  
 午後2時～4時  
 ※事前申込不要  
 ところ 守口市南部エリアコミュニティセンター  
 費用 無料  
 問合せ先 松下記念病院患者支援連携センター・田畑 ☎06(6992)5373

### 松下老健はーとぴあ健康講座

とき 5月18日(土)  
 午後1時30分～3時  
 ※事前申込不要  
 ところ 守口文化センター

いソフトエアロビクスです。ストレッチや運動不足の解消を図りましょう。  
 活動日時 第1・第3土曜日  
 午前10時30分～11時30分  
 ※日程は変更する場合あり  
 活動場所 門真小学校体育館  
 対象 障がい児・者と家族、支援者  
 費用  
 ○会員…1組1回200円  
 ○会員外…1組1回500円  
 申込方法 電話  
 申込・問合せ先 門真市手をつなぐ育成会・東野 ☎090(9278)9238

### 撫子

みんなで楽しく折り紙をします。  
 活動日時 第2金曜日  
 午後1時30分～3時30分  
 ※事前申込不要  
 活動場所 文化会館  
 対象 60歳以上の人  
 費用 入会金500円 月会費500円  
 問合せ先 岡本 ☎090(5252)7260

### 野ぶどう

一緒にハガキ絵を楽しみましょう。  
 活動日時 第2水曜日  
 午前10時30分～午後0時30分  
 活動場所 文化会館  
 費用 月会費1000円  
 申込方法 電話または直接  
 申込・問合せ先 鈴木 ☎080(1419)3736

### らくらく体操

楽しい音楽に合わせて動き、いつまでも自分の力で動ける体づくりをしましょう。  
 活動日時 木曜日  
 午前10時15分～11時45分

内容 胸やけ、胸痛…その症状、もしかして逆流性食道炎  
 講師 清水健(しみずファミリークリニック院長)  
 費用 無料  
 問合せ先 河野 ☎06(6992)8131

### 第4回知っていますか? LGBTのこと!

多様な性のあり方を知り、LGBTを理解するための講座です。  
 とき 5月19日(日)  
 午後1時30分～3時  
 ※事前申込不要  
 ところ 文化会館  
 費用 300円(資料代)  
 問合せ先 (株)ホウジョウ・尾形 ☎06(6115)5144

### なごみ隊 ～手形アートをしよう!～

親子で手形アートを作ります。なごみ広場の園児と交流しましょう。  
 とき 5月23日(休)午前10時～11時  
 ところ 文化会館  
 対象 2歳以下の子どもと保護者  
 費用 無料  
 申込方法 電話  
 申込・問合せ先 なごみ広場 ☎06(6905)0753

### ヘルシーランチ クッキング

食育ボランティアとヘルシーな料理を作ります。  
 とき 5月23日(休)  
 午前10時～午後2時  
 ところ 保健福祉センター  
 メニュー サバ缶のヘルシーハンバーグ、きのこのスープほか  
 対象 市在住の人

## ギネス世界記録 町おこしニッポン



25人以上のチームでガラスケとハイタッチをして世界記録に挑戦します。25人で一組また個人での参加が可能です。個人で参加する場合は当日チームを作ります。  
 とき 6月22日(土)  
 ○予選会…午前9時30分から  
 ○開会…午後0時45分から  
 ところ 総合体育館  
 対象 門真市在住・在勤・在学  
 ・門真を好きな人  
 費用 無料  
 持ち物 上履き、飲み物  
 申込フォームはこちら  
 申込方法 5月1日(祝)からまいぷれ門真ホームページ(htt ps://kadoma.mypl.net/)で申込  
 問合せ かどまギネスチャレ実行委員会(生涯学習センター内) ☎072(887)6682

活動場所 総合体育館  
 対象 60歳以上の人  
 費用 入会金2000円 月会費3000円  
 ※見学・無料体験可  
 申込方法 電話または直接  
 申込・問合せ先 奥村 ☎072(881)6384

### 親話会

話し下手で損をしたり、人間関係で悩んだりしていませんか。「言葉が作る人間関係」をテーマに勉強しましょう。  
 活動日時 第4金曜日  
 午前10時～正午  
 ※事前申込不要  
 活動場所 文化会館  
 費用 月会費500円  
 問合せ先 文化会館 ☎06(6901)3300

### 大正琴サークル「琴姫」

2人の講師が基礎から丁寧にレッスンします。  
 活動日時 土・日曜日(月2回)  
 ○初級クラス…午前10時から  
 ○中級クラス…午前11時から  
 活動場所 市民プラザ  
 費用 650円程度  
 申込方法 5月1日(祝)～10日(金)に電話  
 申込・問合せ先 食育ボランティア・後藤 ☎090(7870)8301

### ホウ酸団子作り

とき 5月23日(休)  
 午後2時から1時間程度  
 ところ 文化会館  
 対象 市在住で60歳以上の人  
 費用 200円  
 申込方法 5月8日(水)から電話または直接  
 申込・問合せ先 門真市シルバー人材センター ☎06(6905)5911

### りきのシネマカフェ

映画に登場するスイーツと映画にまつわる話をお届けします。  
 とき 5月24日(金)  
 午後2時30分～4時  
 ところ 大阪国際大学守口キャンパス1号館カフェ  
 内容 犬が主役または脇役の映画、料理は「タルト・オ・リ」  
 費用 500円  
 申込方法 FAXまたはメール  
 申込・問合せ先 大阪国際学園企画・広報室 ☎06(6907)4325  
 FAX 06(6901)3716  
 7 koho@oiu.jp

### ゆめ伴マーケット&綿花の種まき祭

認知症の人と地元企業が協力して開催する地域交流マーケットです。畑では綿花の種まきも行います。

費用 入会金1500円 月会費2500円  
 申込方法 電話  
 申込・問合せ先 琴姫の会・熊谷 ☎072(881)1014

### 太極拳サークル仲間

1人では続かない健康法もみんなできると楽しくできます。  
 活動日時 毎日  
 午前6時30分～7時30分  
 ※事前申込不要  
 活動場所 北打越公園(打越町30)  
 費用 1回10円(電池代)  
 問合せ先 田中 ☎072(884)0753

### 花みずき

みんなで編み物をします。  
 活動日時 第2・第4水曜日  
 午前10時～正午  
 活動場所 文化会館  
 対象 市在住・在勤・在学の人  
 費用 入会金1000円 月会費1000円  
 申込方法 電話  
 申込・問合せ先 松尾 ☎090(7113)3525

とき 5月25日(土)  
 午前10時30分～午後0時30分  
 ※事前申込不要  
 ところ 街かどケアホームれんか(三ツ島1丁目17-10)  
 問合せ先 ゆめ伴プロジェクトin門真実行委員会・森 ☎090(9169)9491

### 門真市文化協会・芸能発表会

日頃の成果を発表します。  
 とき 6月2日(日)  
 午前10時～午後4時  
 ※事前申込不要  
 ところ 市立公民館  
 内容 郷土芸能ひんや節、民踊、新舞踊、民謡、琴演奏、吟詩舞、フラダンス、銭太鼓  
 費用 無料  
 問合せ先 門真市文化協会・内田 ☎06(6908)2910

### 認知症ケアとアロマ療法 ～オーガニックアロマ～

女性の認知症ケアについてお話します。オーガニックアロマを体験できる雑談会も行います。  
 とき 6月5日(水)午前10時30分から、6月8日(土)午後1時30分から  
 ところ 南部市民センター  
 ※オーガニックオイルのアレルギーがある人は不可  
 費用 講座1000円 雑談会500円  
 申込方法 5月25日(土)までにメール  
 ※申込多数の場合は抽選。結果は6月1日(日)に連絡  
 申込・問合せ先 介護地域アドバイザーERI ☎thankyouall.eri@gmail.com