

## 総合体育館

中町11-70  
☎06(6115)5166

- 入退館の際はマスクの着用と手指消毒をお願いします。
- 受講する際は間隔を空け、大声での会話はご遠慮ください。
- 熱や咳などの症状がある場合は参加を控えてください。

### 10月～12月のコース型スポーツ教室生を募集

申込方法 電話または直接  
※各講座1回限り体験可。費用は820円  
※時間など詳しくは問い合わせまたは総合体育館ホームページ参照

曜日	内容・対象	回数	費用
月曜日	バドミントン	10回	7150円
	ヨガストレッチ	10回	7350円
	卓球	10回	6150円
火曜日	バランスボール	8回	5280円
	コアピラティス	8回	5280円
	さわやか健康体操	10回	7350円
	チアダンス (4歳～小学3年生、小学4年生～中学3年生)	4回	6600円
水曜日	やさしいピラティス	10回	6600円
	ヨガ&ストレッチボール	10回	6600円
	バウンドテニス教室	10回	5100円
木曜日	イチからはじめるハワイアンフラ ※1カ月分	4回 ※1カ月分	6600円 ※1カ月分
	親子体操 (1歳6カ月～3歳6カ月の子どもと保護者)	10回	6150円
	ちびっこ体操(2歳6カ月～未就園児)	10回	6150円
金曜日	楽しくヨガ	10回	7150円
	健康体操	10回	7350円
土曜日	オリジナルケア	10回	7150円
	やさしいエアロ	10回	6150円

## ルミエールホール

末広町29-1  
☎06(6908)5300 (休館) 火曜日

### 2年度門真市文化祭

- ◆ダンスフェスティバル  
とき 10月25日(日)午後1時から
- ◆市民創作展(展示)  
とき 11月1日(日)～3日(祝)  
午前10時～午後4時
- ◆市民音楽祭  
とき 11月1日(日)正午から
- ◆市民芸能祭  
とき 11月3日(祝)午前10時から



### EXPO'20 KADOMA RENKON

収穫したての門真蓮根や蓮根にちなんだ作品を販売します。  
とき 10月17日(土)  
午前10時～午後3時  
※雨天中止。事前申込不要  
※10月11日(日)～17日(土)はツキミコーナーで門真蓮根を使用した限定メニューを提供

10月から6カ月間、ルミエールホールの大・小ホール利用料金の一部を補助します。詳しくは3面をご覧ください。

## 女性サポートステーションWESS

幸福町3-1(コア古川橋内)  
☎06(6900)8550 (休館) 木・日曜日

### コロナ禍対策ワークショップ

コロナ疲れのストレスを解消しましょう。  
とき 10月24日(土)午後2時～4時  
講師 越希美江  
(株)Beyond words代表取締役  
対象 市在住・在勤・在学の女性  
費用 無料  
申込方法 電話または直接  
※一時保育あり。3人まで。10月16日(金)までに申込



お対仕ス  
話処組ト  
し方みレ  
ま法ヤス  
すをの

### えほんTime@WESS 英語であそぼ

とき 10月10日(土)  
午前11時30分～正午  
出演 国際的文化教育活動推進・支援団体ALPHA  
対象 幼児、小学生と保護者  
費用 無料  
申込方法 電話または直接

### えほんTime@WESS

とき 10月17日(土)  
午前11時～11時30分  
出演 絵本ことの葉会  
対象 未就学児と保護者  
費用 無料  
申込方法 電話または直接

## イベントへ行こう

### 深北緑地のイベント

- ◆ふかきたまちかどプランツ  
とき・ところ  
○10月10日(土)…コスモスの刈取り  
○10月24日(土)…レンゲの種まき  
※雨天中止。時間は午前10時～11時、費用は無料。事前申込不要
- ◆レンコン掘り隊  
とき 10月25日(日)  
午前10時～正午  
※雨天中止  
対象 小学生以上  
※保護者同伴  
費用 1組500円  
申込方法  
10月5日(月)午前10時から電話
- ◆フィカタックのチャレンジミッション  
とき 10月18日(日)  
午前10時～11時  
※雨天中止。事前申込不要  
内容 ドングリを探せ
- ◆どんぐり祭り  
とき 11月3日(祝)  
午前10時～午後4時  
※正午～午後1時を除く。事前申込不要  
内容 どんぐりや木の実を使った作品づくり  
費用 無料  
申込・問合せ  
深北緑地管理事務所  
☎072(877)7471

### はじめてのピアノレッスン

初心者も本格的に勉強したい人も一緒にチャレンジしませんか。  
とき 10月17日(土)  
午前10時から  
※個人レッスンは1人30分

ところ 市民プラザ  
対象 3歳以上の人  
費用 1500円  
申込方法 電話  
※希望する楽譜の持参可  
申込・問合せ  
レジャージュ・熊谷  
☎072(881)1014

### 市民公開講座 口の中にも腫瘍はできます

口腔がんとお口のケアについてお話しします。  
とき 10月28日(水)  
午後1時30分から  
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)5373

### 月亭方正 落語会 IN 門真市

月亭方正、豊来家玉之助、笑福亭笑利などを囃家に迎え、落語会を開催します。  
とき 11月1日(月)  
午後7時開演  
ところ ルミエールホール  
対象 18歳以上の人  
費用 前売3000円、当日3500円  
申込方法 チケットぴあまたはルミエールホール事務所で販売  
問合せ BEAUTYUPCOUTURE・沼田  
☎080(5712)1395

## 仲間と楽しもう

### リコナニフラサークル

ハワイアンフラで運動不足の解消や仲間づくりをしませんか。  
活動日時 第1～第3土曜日  
午後1時30分～3時  
活動場所 文化会館  
対象 女性  
費用 月2回2200円  
月3回3300円  
申込方法 電話  
申込・問合せ 大栄  
☎090(5124)9306

### 門真フラサークル

美容と健康に効果があるフラを基礎から学びませんか。  
活動日時 第1～第3土曜日  
午後3時15分～4時45分  
活動場所 総合体育館または文化会館  
対象 女性  
費用 月会費3700円  
申込方法 電話  
申込・問合せ 大栄  
☎090(5124)9306

### シニア健康ヨガ

体を動かしたいシニア女性を募集します。  
活動日時 火曜日(月4回)  
午後2時30分～3時20分  
活動場所 宝塚音楽スタジオ(御堂町11-5)  
対象 60歳以上の女性  
費用 月会費3000円  
申込方法 電話  
申込・問合せ 宝塚音楽スタジオ  
☎06(6903)7997

### 風船バレー体験教室 NOS OF 門真

実際に車椅子を使った風船バレーの実践や、サポートをする体験教室です。初心者大歓迎です。  
活動日時 10月～3年3月の原則第1・第3土曜日  
正午～午後3時  
活動場所 総合体育館  
対象 市在住・在勤の人  
費用 体験1回100円  
メンバー月会費500円  
申込方法 活動日の2日前までに電話またはメール  
申込・問合せ  
NOS OF 門真・松川  
☎080(4485)3271  
✉ takenomarina@docomo.ne.jp

### 癒しのヨガ

ヨガの呼吸法で心身を整えましょう。初心者大歓迎です。  
活動日時・場所・費用  
◆ルミエールホール  
○第1・第3水曜日午前10時～11時30分…2000円  
○水曜日(月3回)午後7時～8時30分…3000円  
○水曜日(月4回)午後7時～8時30分…4000円  
◆市民プラザ(午後5時15分～6時45分または午後7時～8時30分)  
○土曜日(月2回)…2000円  
○土曜日(月3回)…3000円  
※初めての人は1回無料体験あり  
対象 中学生以上  
申込方法 メール  
申込・問合せ  
癒しのヨガ・種田  
☎090(8650)5409  
✉ 7-naomi-yoga@ezweb.ne.jp

体調に不安がある人は、イベントへの参加を控えましょう。