

各施設の電話番号は31ページをご覧ください

南河内よみかきこうりゅうかい

南河内の識字・日本語教室で勉強している人や、お手伝いをしている人が集まります。いっぱいお話をして交流を楽しみましょう。

とき 1月26日(土)、午後2時～4時(午後1時30分～受け付け)

ところ 松原市役所(松原市阿保一丁目1の1)

定員 30人

参加費 無料

申し込み 1月18日(金)までに、ファクスに名前、電話番号を明記し、生涯学習課〔☎(26)8056・FAX(26)8058〕へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

男女共同参画リーダー養成講座「親と子のコミュニケーションスキル」

「子どもに八つ当たりしてしまうのをやめたい」「親の気持ちをちゃんと伝えたい」こんな風に思ったことはありませんか。この講座では、子どもの感情ときちんと向き合うための具体的な方法を学びます。



コミュニケーションスキルを知り、子どもとの関わり方を見つめ直してみませんか。

とき 1月29日～2月26日の毎週火曜日、午前10時～正午(全5回)

ところ Toppic(きらめき創造館)

対象者 市内在住・在勤・在学の人

定員 30人

※託児あり(おおおね2歳以上就学前の幼児対象、定員5人、要予約)。

受講料 無料

講師 田上 時子さん(NPO法人女性と子どものエンパワメント関西理事長)

申し込み 1月21日(月)までに、ファクスまたはEメールに、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無を明記し、人権政策課〔(内線474)・FAX(25)9037・Eメールjinken@city.tondabayashi.lg.jp〕へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

《新刊案内》

■小説・その他

襷を、君に。

蓮見 恭子

禁足地巡礼

吉田 悠軌

おはなし会

中央図書館 1月13日(日)、27日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 1月5日(土)、19日(土)、2月2日(土)、午後2時～2時30分

じゅうたんコーナーでのよみかき

中央図書館 1月6日(日)、20日(日)、2月3日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 1月12日(土)、26日(土)、午後2時～2時30分

あかちゃんのおはなし会

中央図書館 1月18日(金)、①午前10時10分～10時40分、②午前11時～11時30分

金剛図書館 1月10日(木)、③午前10時10分～10時40分、④午前11時～11時30分、17日(木)、⑤午前10時10分～10時40分、⑥午前11時～11時30分

※①③④は6カ月～1歳未満の乳児と保護者、②⑤は1歳児と保護者、⑥は2歳児と保護者対象(先着各15組、ハンカチ持参)。

※いずれも当日、直接会場へ。



男女共同参画セミナー「私の変わり目、あなたの変り目～日常の「あたりまえ」を疑い、自分を見直そう～」

「夫のシャツをアイロン掛けするのは妻の役目」「男性は仕事のためなら家事・育児を女性に任せていい」といった、これまで世間でいわれている「あたりまえ」とされていた文化、慣習、しきたりなどをジェンダーの視点で見ると、何気なく感じていたストレスやしんどさの正体が分かるかもしれません。

日常の「あたりまえ」に疑問を持ち、自分を縛っている思い込みに気づくことで、新たな自分に出会いませんか。

とき 1月21日(月)、28日(月)、午後1時30分～3時30分(全2回)

ところ 市役所

定員 20人

参加費 無料

講師 鶴岡 弘美さん(市人権協議会相談員)

申し込み 1月15日(火)までに、ファクスまたはEメールに、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、人権政策課〔(内線474)・FAX(25)9037・Eメールjinken@city.tondabayashi.lg.jp〕へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)



クラブ員募集

A 対象者 B 募集人数 C 活動日時
D 活動場所 E 会費 F 申し込み
G 問い合わせ

●秀美会(日本舞踊)

A市内在住・在勤の人 B5人 C第1～3水曜日、午前9時～正午 D中央公民館 E月額2000円 F・G藤田さん〔☎(23)6484〕

●硝美会(ステンドグラス)

A市内在住・在勤の人 B6人 C第2・4日曜日、午前9時30分～正午 D中央公民館 E月額500円 F・G山下 澄代さん〔☎072(367)7781〕

がんばった人に花まる!

●第66回富田林市民体育大会

◇軟式野球競技の部

《一般男子》

優勝 キラズ/準優勝 E V E S S A /第3位 エントレス、ピンゴーズ

●第72回府総合体育大会

◇軟式野球競技の部

《一般男子2部》

優勝 富田林市代表チーム

◇弓道競技の部

《団体、一般男子》

優勝 富田林市代表チーム

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり



カルチャー

中央公民館講座

①デコって楽しい！手作りバレンタイン教室

やわらかモチモチ！アメリカ生まれのかわいいお菓子「ウーピーパイ」を、チョコレートを使ってデコレーションしましょう。

とき 2月2日(土)、午後2時～4時15分

対象者 小学生以上の子どもと保護者

定員 12組

受講料 1000円

持ち物 ふきん、エプロン、三角巾、持ち帰り用の入れ物、保冷剤

②卵で絵を描く！？テンペラ画ワークショップ！

テンペラ画とは、ポッティチェリの「ヴィーナスの誕生」など、イタリアルネッサンスの名画でも用いられている西洋の伝統的な絵画技法で、今回は顔料に卵黄テンペラを混ぜ合わせた絵の具を作るところから体験し、作品を制作します。

とき 2月9日(土)、午後1時30分～4時30分

対象者 小学4年生以上

定員 14人

受講料 1000円

持ち物 タオル、飲み物（持っている人は筆）

※汚れてもよい服装で参加してください。

ところ 中央公民館

申し込み いずれも1月24日(木)(必着)

までに、来館または、はがき(1人(組)1枚)に講座名、参加者の住所、氏名(保護者と子ども)、年齢(学年)、電話番号を記入し、☎584-0093本町16の28 中央公民館へ(申し込み多数の場合抽選)

富田林歴史と観光検定試験

とき 2月2日(土)、午後2時～3時

ところ じないまち交流館

内容 富田林寺内町を中心に出題

対象者 市内在住の小学3・4年生の子どもと保護者

定員 10組

参加費 1組1000円(資料代)

申し込み 1月25日(金)までに、参加者の住所、氏名、電話番号を明記し、Eメールで成瀬さん(大阪の文化遺産総合活用実行委員会)〔☎090(7871)5149・Eメールnaruse@heritage-manager.net〕へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

買う前に分かるスマートフォン講座

とき ①2月12日(火)、②3月19日(火)、午後1時～3時

ところ けあばる

内容 スマートフォン(①Android、②iPhone)の機能や基本的な操作方法を実際に体験して学ぶ

定員 各10人

受講料 300円

※スマートフォンは無料で貸し出します。

申し込み 1月9日(火)、午前9時～、けあばるへ(定員各5人、申し込み先着順、電話申し込み不可)

※10日(水)以降は電話でも受け付け。

※1月6日(日)、午前7時～、けあばるホームページ〔http://carepal.or.jp/〕からも申し込みできます(定員各5人、申し込み先着順)。

第5回家庭園芸セミナー ～野菜をじょうずにつくる基礎講座パート2～

とき 1月25日(金)、午後1時30分～3時(午後1時～受け付け)

ところ 府立環境農林水産総合研究所(羽曳野市尺度442)

定員 100人

受講料 無料

申し込み 1月6日(日)～22日(火)に、住所、氏名、電話番号を明記し、ファクスで同研究所〔☎072(979)7070・FAX072(956)9691〕へ(申し込み先着順)

※同研究所ホームページ〔http://www.kannousuiken-osaka.or.jp〕からも申し込みできます。

識字・日本語教室

～にほんごをいっしょにべんきょうしませんか？～

とき 月曜日の部=午後7時～9時、木曜日の部=午前9時30分～11時30分

ところ 人権文化センター

対象者 市内在住・在勤・在学の人で日本語の文字や読み書きに不自由している人

参加費 無料

問い合わせ 人権文化センター

1月・2月のレインボーホール(市民会館)講座表

講座名	定員	参加費
とき () 内に記載のある講座は、※の申し込みがなければ開催しません		
①リボンレイ教室～ハワイの手作り雑貨作り～	各15人	各800円(材料費別)
1月26日(土)、2月23日(土)、午前10時～正午(※4人以上)		
②Happyヨガ～デトックス&キレイのお手伝い～	各25人	1回900円
毎週火曜日(1月1日(祝)は除く)、午前10時30分～11時30分		
③能楽・謡曲講座「謡」「仕舞」編	各10人	月額各3000円(初回無料)
1月22日(火)、29日(火)、2月12日(火)、26日(火)、「謡」編=午後1時～2時30分、「仕舞」編=午後3時～4時30分		
④基礎のハワイアンフラ教室	各20人	月額2000円(初回無料)
第2・4金曜日、午後2時～3時30分		
⑤ゆったりストレッチバレエ～身体を整える～	各10人	月額1250円(初回500円)
1月10日(木)、24日(木)、2月7日(木)、28日(木)、午前11時15分～午後0時15分		
⑥親子ふれあい体操(おおむね1～4歳までの幼児と保護者対象)	各25組	4860円
原則毎週金曜日(全12回)、午後1時～2時		
申し込み 1月7日(月)、午前10時～、①～⑤はレインボーホール、⑥はNPO法人ふらっとスペース金剛〔☎(29)5227〕へ(申し込み先着順、電話申し込み可)		

富田林きらめき大学

●女流棋士と将棋体験しよう

初心者向けに将棋のルールや駒の進め方の説明から、経験者向けの直接指導まで、女流棋士の村田 智穂さんと長谷川 優貴さんを招いての、将棋体験を開催します。



とき・内容 2月3日(日)、①午後1時30分～3時＝初心者クラス、②午後3時30分～5時＝経験者クラス

ところ Top Pic (きらめき創造館)

対象者・定員 ①将棋が初めての小・中学生＝20人、②高校生以上の将棋経験者＝10人

参加費 無料

申し込み 1月18日(金)までに、イベント名、参加者の住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、Eメールで生涯学習課〔☎(26)8056・Eメールs-gaku@city.tondabayashi.lg.jp〕へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

第11回こども祭り

舞台発表の鑑賞のほか、食品サンプル作り体験など、子どもはもちろん大人もわくわく楽しめる、見て、体験して、楽しいイベントを開催します。

とき 1月19日(土)、午前10時～午後3時

ところ レインボーホール(市民会館) 1階多目的ホール、中ホール

入場料 無料(当日、直接会場へ)

※一部参加費が必要なコーナーがあります。

問い合わせ レインボーホール

サバーファームだより

サバーランドの丘では、葉牡丹を使って作った今年の干支「亥」が皆さんをお迎えしています。

●イチゴ大福作り

とき 1月6日(日)、13日(日)、14日(月)、20日(日)、27日(日)、2月3日(日)、午前10時30分～正午、午後0時30分～2時、午後2時20分～3時30分

定員 各20人 **参加費** 700円

※いずれも当日、午前9時30分～受け付け(申し込み先着順)。

※入園料は別途必要です(ただし、レストラン「サバーキッチン」のみご利用の場合は、入園料なしでご利用いただけます)。

問い合わせ サバーファーム

第22回「富美展」出展作品を募集します

市美術協会では、3月27日(水)～31日(日)に、すばるホールで同展を開催します。あなたの力作をお待ちしております。

募集作品 日本画、洋画、書、彫刻、写真(テーマは問いませんが、未発表の作品に限ります)

※優秀作品には市長賞や市教育委員会賞などを授与します。

参加費 1点2000円

申し込み 市役所、すばるホール、中央・金剛・東公民館、金剛連絡所に備え付けの出品申込書に必要事項を記入し、参加費を指定口座に入金のうえ、2月20日(水)(消印有効)までに☎584-0004木戸山町7の38 植木 啓次さん 方同協会事務局〔☎090(9094)6343〕へ ※申込書は事務局へ請求していただくこともできます。

プラネ de えほん

プラネタリウムのスクリーンに絵本を映し出します。内容はおおむね1～3歳の幼児と保護者を対象にしたものですが、特に年齢制限はありません。

とき 1月10日(木)、2月14日(木)、午前10時30分～11時

ところ すばるホール3階プラネタリウム室

定員 各100人(当日、直接会場へ)

参加費 無料

問い合わせ すばるホール



カルチャー

パソコン要約筆記基礎講座

聴覚障がい者などへの情報提供に必要なパソコン要約筆記の基礎となる技術を学習します。

とき 2月10日(日)、3月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、午前9時～午後0時30分(全5回)

ところ 市役所、キックス(河内長野市昭栄町7の1)

対象者 富田林市、河内長野市、大阪狭山市、太子町、河南町、千早赤阪村に在住・在勤・在学で、18歳以上の人 ※タッチタイピング(1分間に70文字程度)ができる人に限ります。

定員 10人

受講料 無料(教材費実費)

持ち物 ノートパソコン(ウィンドウズ7以上が搭載されているもの)

申し込み 1月18日(金)までに、障がい福祉課(内線193)へ(申し込み多数の場合抽選)

広告枠



スポーツ

中学生活動Smile スポーツクラブ

●バドミントンでリフレッシュ

とき 1月24日(木)、31日(木)、2月7日(木)、午後6時45分～8時(全3回)

ところ 児童館

対象者 市内在住・在学の中学生

定員 12人

参加費 無料

持ち物 上靴、タオル、飲み物(持っている人はバドミントンラケット)

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 1月8日(火)～17日(木)に、児童館へ(電話申し込み可)

※申し込み多数の場合は抽選し、定員に満たなかった場合は引き続き受け付けます。



イベント

きらめきファクトリーイベント

●きらめきバレンタイン♡本命チョコレートを作ろう!!

とき 1月18日(金)、午後6時～8時

ところ きらめきファクトリー

対象者 16歳以上の人

定員 10人

参加費 2000円

持ち物 エプロン、三角巾

申し込み 1月6日(日)～、きらめきファクトリーへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

たび旅とんだばやし～富田林の 古代を知るまち歩きツアー～

富田林の古墳より出土した遺物を埋蔵文化財センターで見学後、国指定史跡「新堂廃寺跡」を訪れます。

昼食後は、近つ飛鳥博物館を学芸員の説明付きで見学します。

とき・ところ 1月29日(火)、2月1日(金)、いずれも午前9時50分、近鉄長野線「富田林西口駅」改札前集合

※午後4時30分ごろ、近つ飛鳥博物館で解散。

定員 各20人

参加費 2700円(昼食付き、別途バス代260円実費)

申し込み 1月20日(日)までに、きらめきファクトリーへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

まちゼミIN寺内町

寺内町やその周辺のお店の人々が、それぞれの店舗で講師となり、専門的な知識や、こつなどさまざまな情報を教えてくれる、少人数制のゼミを開催します。

とき 2月1日(金)～28日(木)

ところ 富田林寺内町およびその周辺の店舗

※開催日時や参加店舗の場所など詳しくは、まちゼミホームページ[<http://machizemi.tonshow.or.jp>]をご覧ください。

参加費 無料

※材料費が必要な場合があります。

申し込み 1月15日(火)～、直接各店舗へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

問い合わせ 富田林商工会(☎(25)1101)

3公民館合同作品展

中央・東・金剛の各公民館クラブの有志が合同で作品展を開催します。

とき 2月1日(金)～4日(月)、午前10時～午後8時(2日(土)、4日(月)は午後6時まで)

ところ エコール・ロゼ1階アトリウム広場

内容 油絵・水彩画・押し花・写真・アートフラワー・粘土工芸などの展示

入場料 無料(当日、直接会場へ)

問い合わせ 中央公民館

第47回定期演奏会

市少年少女合唱団による同演奏会を開催します。「オー・シャンゼリゼ」やミュージカル「ひなぎく」など、楽しい歌がいっぱいです。

とき 1月13日(日)、午後2時～

ところ SAYAKAホール小ホール(大阪狭山市狭山一丁目875の1)

定員 368人(当日、直接会場へ)

入場料 無料

問い合わせ 鷲見さん(☎(21)3620)、中村さん(☎090(5131)8377)

たこあげ大会

市こども会育成連絡協議会と市青少年指導員連絡協議会が、同大会を開催します。

とき 1月20日(日)、午前11時～(午前10時～受け付け) ※雨天中止。

ところ 石川河川敷川西グラウンド

参加費 無料(当日、直接会場へ)

表彰 ユニークなたこで参加した人やたこがよく揚がった人などを表彰

※できるだけ手作りのたこで参加してください(子どもには参加賞あり)。

問い合わせ 生涯学習課(☎(26)8056)

広告枠

各施設の電話番号は31ページをご覧ください

※各施設へ電話をされる際には、おかけ間違いのないようにご注意ください。

学校体育施設の開放に伴う 利用団体の登録を受け付け

地域スポーツの振興を目的に、市立小・中学校の体育施設を学校教育に支障のない範囲で開放しています。

平成31年度の利用団体登録を次のとおり受け付けます。

開放日 月～金曜日（夜間の体育館のみ）、土・日曜日、祝日

開放校 喜志西・新堂・錦郡・彼方・高辺台・寺池台・久野喜台・伏山台・藤沢台・向陽台・小金台・大伴・富田林・喜志小学校、第二中学校（体育館のみ）

開放施設 運動場、体育館

登録資格 代表者が20歳以上で、主に希望する学校の校区に在住する人で構成する10人以上の団体

申し込み 1月25日(金)、午後5時30分までに所定の申請書に必要事項を記入し、団体の会員名簿、29年度収支決算書を添えてT o p i c（きらめき創造館）3階生涯学習課〔☎(26)8062〕（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分）、または市民総合体育館（午前9時～午後9時）へ
※書類審査あり。

おやこ雪山登山

市スポーツ推進委員と山登りをしませんか。

とき・ところ 2月11日(祝)、午前9時、市民総合体育館集合

※荒天中止、午後4時ごろ、集合場所で解散。

行き先 金剛山

※現地まではバスで移動。

対象者 市内在住の小・中学生と保護者

定員 100人

参加費 2500円

持ち物 アイゼン、タオル、飲み物、軽食、雨具

申し込み 1月15日(火)～31日(休)（土・日曜日は除く）に、参加費を添えてT o p i c（きらめき創造館）3階生涯学習課〔☎(26)8062〕へ（申し込み先着順、電話申し込み不可）
※必ず親子で参加してください。

雪遊びファミリーツアー

とき 2月23日(土)～24日(日)

行き先 兵庫県八幡高原スキー場

内容 家族でウィンタースポーツ（スキー、スノーボード）を楽しむ
※未経験者用スクールあり。

対象者 市内在住・在勤・在学の人
※参加申し込みは、原則として家族単位。ただし、定員に満たない場合は、個人参加も可能となりますので、1月31日(休)までに生涯学習課〔☎(26)8062〕へお問い合わせください。

定員 35人（最少催行人数20人）

参加費 1万8000円（小学生1万4000円、小学生未満1万2000円）

※宿舎1泊（1朝食、2昼食、1夕食付き）、傷害保険料、往復のバス代を含む。
※別途リフト券代、道具やウェアなどのレンタル代実費。料金は事前にお問い合わせください。

※3人以下での申し込みの場合、相部屋になる場合があります。

申し込み 1月8日(火)～31日(休)（土・日曜日、祝日は除く）に、参加費、レンタル代を添えてT o p i c（きらめき創造館）3階生涯学習課〔☎(26)8062〕へ（申し込み先着順、電話申し込み不可）

スキーツアー

とき・ところ 2月11日(祝)、午前5時45分、けあばる集合 ※午後6時ごろ、集合場所で解散。

行き先 滋賀県ヨゴコーゲンリゾート★ヤップスキー場

対象者・定員 ①小学生＝28人、②中学生以上＝10人
※最少催行人数17人。

参加費 1万円（傷害保険代、往復のバス代を含む）

※別途昼食代、リフト券代、道具やウェアなどのレンタル代実費。

申し込み 1月9日(火)、午前11時～、ウェルネスけあばるへ（定員①10人、②5人、申し込み先着順、電話申し込み可）

※1月6日(日)、午前7時～、けあばるホームページ〔<http://carepal.or.jp/>〕からも申し込みできます（定員①18人、②5人、申し込み先着順）。

グラウンドゴルフ大会

とき 1月22日(火)、午前9時35分～正午（午前8時45分～受け付け、雨天時は29日(火)に延期）

ところ 石川河川敷川西グラウンドゴルフ場

内容 24ホールストロークプレー

定員 100人

参加費 500円（当日徴収）

申し込み 1月7日(日)、午前10時～、市民総合体育館〔FAX(25)1440〕へ（申し込み先着順、電話・ファクス申し込み可）



保健医療

子育て

相談

暮らし

ゆとり

広告枠

※広告の問い合わせは、合同会社IM総合企画〔☎072(242)7997・FAX072(296)7375〕へ。

電話番号 & 今月の休館日

- ※休館日は翌月の5日まで掲載。
※年末年始の休館日は、5ページにも記載。
- 市民総合体育館 ☎(24)2265
1/1～4
 - 青少年スポーツホール ☎(29)3778
1/1～4
 - 総合スポーツ公園 ☎(35)2121
1/1～4
 - 図書館
中央☎(25)4921・金剛☎(28)1171
1/1～3、7、15、21、28、2/4
 - 公民館
中央☎(24)3333・金剛☎(28)1121
東☎(25)1772・喜志分館☎(25)7966
1/1～3、7、14、15、21、28、2/4
 - 人権文化センター ☎(24)0583
1/1～3、6、13、14、20、27、2/3
 - 児童館 ☎(25)0666
1/1～3、6、13、14、20、27、2/3
 - Topic(きらめき創造館)☎(26)8056
1/1～3、14
 - すばるホール ☎(25)0222
1/1～3、7、21、28、2/4
※1/4は午後5時30分で閉館します。
 - レインボーホール(市民会館)☎(25)1117
1/1～3、9、16、23、30
 - 市民公益活動支援センター☎(26)7887
1/1～3、5、6、12～14、19、20、26、27、2/2、3
 - 総合福祉会館 ☎(25)8261
1/1～3、14 ※毎週木曜日と1/4は浴場の利用はできません。
 - かがりの郷 ☎(20)6070
1/1～3、14 ※毎週月曜日と1/4は浴場の利用はできません。
 - けあばる ☎(28)8600
ウエルネスけあばる ☎(28)8668
1/1～3、7、14、21、28、2/4
 - 農業公園サバーファーム☎(35)3500
1/1～3、7、15、21、28、2/4
 - 旧杉山住宅・寺内町センター☎(23)6117
じないまち交流館 ☎(26)0110
旧田中家住宅 ☎(25)6771
1/1～7、15、21、28、2/4
 - きらめきファクトリー☎(24)5500
1/1～3
 - 消防本部・消防署 ☎(23)0119
金剛分署 ☎(29)0119
消防災害情報案内☎0180(99)7299
 - 防災情報音声案内サービス(防災無線音声確認) ☎0800(805)5653



スポーツ

東公民館講座

①お正月太り解消・筋力アップで体脂肪燃焼体操

筋力と新陳代謝を向上させ、心も体もスッキリしましょう。

とき 1月23日～3月27日の毎週水曜日、午後1時30分～3時(全10回)

持ち物 上靴、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)

※動きやすい服装で参加してください。

②新春・笑いヨガ

とき 2月7日(休)、3月14日(休)、午前10時～11時(全2回)

持ち物 タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

ところ 東公民館

定員 各20人

受講料 無料

申し込み ①は1月17日(休)、②は24日(休)(いずれも必着)までに、来館または、はがき(1人1枚)に講座名、参加者の住所、氏名(ふりがな)、年代、電話番号を記入し、☎584-0045山田町一丁目5の50 東公民館へ(申し込み多数の場合抽選)

1月・2月の東公民館ホール一般開放

とき 1月6日～3月3日の毎週日曜日、午前9時～午後5時

利用内容と貸出遊具 卓球、バドミントンなど

使用料 無料

持ち物 上靴

問い合わせ 東公民館

苦手克服スポーツ遊び教室

走る、投げる、跳ぶなどの動作を組み込んだ簡単な体操教室です。

とき 1月26日(土)、2月23日(土)、3月23日(土)、①午前9時30分～10時30分、②午前10時45分～11時45分

ところ けあばる

対象者 ①小学1～2年生、②小学3～4年生

定員 各10人

参加費 1回1000円

持ち物 運動靴、なわとび、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 1月6日(日)、午前11時～、ウエルネスけあばるへ(定員各5人、申し込み先着順、電話申し込み可)
※1月6日(日)、午前7時～、けあばるホームページ(<http://carepal.or.jp/>)からも申し込みできます(定員各5人、申し込み先着順)。

はじめてのピラティス

とき 1月22日(火)、30日(水)、午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分

ところ 市民総合体育館

内容 ピラティスの呼吸法、体幹の鍛え方、全身の筋肉の使い方

対象者 16歳以上の人

定員 各20人

参加費 1回700円(当日徴収)

持ち物 タオル、飲み物(持っている人はヨガマット)

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 1月8日(火)、午前10時～、市民総合体育館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

地域ファミリーレクリエーション事業“いつでも、どこでも、だれでも”参加者募集			
市スポーツ推進委員協議会では、同事業を毎月実施していますので、ぜひご参加ください。			
イベント名	ところ	とき	内容
①身障者スポーツフィットネス	富田林小学校	20日(日) 午前10時～	グラウンドゴルフ
②ファミリーレクリエーション	大伴小学校	午前9時30分～	
	向陽台小学校	13日(日) 午前10時～	滝谷不動産
③健康ウォーキング		27日(日) 午前8時～	
※いずれも当日直接会場へ、参加費無料(ただし③は交通費、拝観料など実費が必要な場合があります)。問い合わせ 生涯学習課 ☎(26)8062			