

日本の伝統料理の学びと実演

日本の食文化を世界中に発信している先生から日本の伝統料理を学ぶ講座です。

📅11月30日(土)、午後1時～4時

📍トピックTopic

講師 田中 愛子さん(フードスタディーズ研究家・料理家)

👤中学生以上の人

定20人 料無料 備筆記用具

※調理実習は行いません。

申11月10日(日)までに、メールに講座名、住所、氏名、電話番号を明記し、株式会社リリク

📧chinami@ririku.jp

へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)

※右図からも申し込み可。



SDGs入門講座「もったいないやん へらそう食品ロス」

カードゲームを取り入れながら、楽しく気軽にSDGsや食品ロスについて学びます。

📅12月6日(金)、午前10時～正午

📍中央公民館

※小学3年生以下は保護者同伴。

定20人

料無料

備飲み物、筆記用具

申11月20日(水)(必着)までに、来館、またははがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢または学年を明記し、〒584-0093本町16の28 中央公民館へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)

旧杉山家住宅 秋の呈茶会

📅11月23日(祝)、午後1時30分～4時

📍旧杉山家住宅

定30人

料400円(抹茶・お菓子代)

※別途入館料実費。

申11月6日(水)、午前10時～、旧杉山家住宅へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

新刊案内

こころは今日も旅をする 五木 寛之
クロスステッチで楽しむ正倉院文様

遠藤 佐絵子

歴史とともに楽しむ日本の美しい色

魚田 昌美

おはなし会

中央図書館 11月24日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 11月2日(土)、16日(土)、午後2時～2時30分

あかちゃんのおはなし会

●ひよこ組=おおむね6カ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者

中央図書館 11月15日(金)、午前10時10分～10時40分

金剛図書館 11月14日(木)、午前10時10分～10時40分、午前11時10分～11時40分

がんばった人に花まる!

●第72回市民体育大会

◇軟式野球の部

《一般男子》優勝 ピースリバティ―/準優勝 河内っ子/第3位 エンドレス、BLGカンパニー

◇ソフトボールの部

《一般男子》優勝 金剛ホームズ/準優勝 藤沢台イーグルス/第3位 くのきベアーズ、久野喜ファミリー
《一般女子》優勝 富田林喜志パンサーズ/準優勝 ブラスト/第3位 あざみ

《壮年男子》優勝 富田林トータス/準優勝 金剛伏山台ソフトボールクラブ/第3位 藤沢クラブループス、西住宅セブン

《シニア男子》優勝 富田林ファイターズ/準優勝 梅の里ソフトボールクラブ/第3位 富田林スターズ
◇バスケットボールの部

《一般男子》優勝 EXTREME/準

●うさぎ組=おおむね1歳児と保護者

中央図書館 11月15日(金)、午前11時10分～11時40分

金剛図書館 11月21

日(木)、午前10時10分～10時40分



●くま組=おおむね2歳児と保護者

金剛図書館 11月21日(木)、午前11時10分～11時40分

※先着各15組、薄手のハンカチ持参。

じゅうたんコーナーでのよみきかせ

中央図書館 11月3日(祝)、17日(日)、12月1日(日)、午前10時30分～11時、11月9日(土)、10日(日)、午前10時30分～11時、午後1時～1時30分

金剛図書館 11月23日(祝)、30日(土)、午後2時～2時30分、11月9日(土)、10日(日)、午前10時30分～11時、午後2時～2時30分

※いずれも当日、直接会場へ。

優勝 PECINO/第3位 ガチンコバスケットクラブ

《一般女子》優勝 ライアンズ/準優勝 ファイブアウト/第3位 双六

◇サッカーの部

《一般男子》優勝 SOLEIL/準優勝 サイクロン/第3位 パントス

●市民スポーツ・レクリエーション祭

◇インディアカの部

《女子》優勝 つばさ

《シニア初心者》優勝 シニアフレンド



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

トマトクラブ(健康体操)

A60歳以上の人 B若干名 C毎週木曜日、午後1時～2時30分 D市民総合体育館 E月額1500円 F木末さん ☎(24)5901

㊦=とき、㊧=ところ、㊨=内容、㊩=対象者、㊪=定員、㊫=費用、㊬=持ち物、㊭=申し込み、㊮=問い合わせ



カルチャー

市民活動に使おう！ チャットGPT超初心者講座

難しい知識は不要です。市民活動でも活用できるコツを学びましょう。

㊦11月27日(水)、午後7時～8時30分
㊧市民公益活動支援センター（小金台二丁目5の10）

㊨市民活動を行っている、または始めようと考えている人

㊪8人 ㊫無料

㊭11月6日(水)～、市民公益活動支援センターへ（申し込み先着順、電話申し込み可）

初心者向け英会話教室

基本のあいさつから日常会話まで、英語に親しみ楽しく学びましょう。



㊦11月12日(火)～、毎月第2・4火曜日、午後1時～3時

㊧NPO法人きんきうえぶ（小金台二丁目5の10）

㊨要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

㊪6人 ㊫1回500円

㊭11月6日(水)～、NPO法人きんきうえぶ ☎(29)0019 へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

関西文化の日 「旧杉山家住宅を知ろう！」

㊦11月16日(土)、17日(日)、午前10時～午後5時（当日直接会場へ）

㊧旧杉山家住宅、じないまち交流館

㊨旧杉山家住宅に関するパネル展示 ※当日先着順で、①オリジナルポストカードや②わたがし無料券をプレゼントします。

㊪①各150人、②各100人

㊫無料（旧杉山家住宅入館料も無料）

㊬旧杉山家住宅

就活&入社後にも活かせる 実践ビジネスマナー講座

企業でマナー研修を担当している講師がビジネスマナーを伝授します。演習やロールプレイングを通じて実践力を高め、新たなフィールドへ踏み出すきっかけにしましょう。

㊦12月3日(火)、午後2時～4時

㊧すばるホール

㊨講師 阿部 浩子さん（アドバンスワードサポート代表）

㊪25人

㊫無料

㊭11月6日(水)～12月2日(月)に、右図から申し込み（申し込み先着順）



㊬商工観光課（内線481）

とんだばやし日本語よみかき教室

㊦毎週月・水・木・金曜日＝午前10時～11時30分、火曜日＝午後7時～8時30分

㊧月・木・金曜日＝TONPAL（多文化共生・人権プラザ）、火・水曜日＝中央公民館

㊨海外から日本に来て日本語のコミュニケーションがむずかしい人

㊫無料（0円）

㊭TONPAL 2階（特活）とんだばやし国際交流協会 ☎(24)2622・✉ticc@m4.kcn.ne.jp へ（申し込み先着順、電話での申し込みもできます）

居場所においでよ！

何気ない日常会話や趣味の話をしたり、将来について一緒に考えたり、最初の一步を踏み出すための居場所です。

㊦11月27日(水)、午後1時～3時

㊧Topic

㊨ひきこもり当事者やその家族など

㊪6人 ㊫無料

㊭11月6日(水)～、生涯学習課 ☎(26)8056 へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

けあばる園芸講座

㊦①11月29日(金)、②12月7日(土)、いずれも午後1時30分～3時30分

㊧けあばる

㊨①季節の寄せ植え作り、②クリスマスオーナメント作り

㊩①どなたでも、②小学生

㊪各20人（最少催行人数各5人）

㊫①3300円、②550円（材料費を含む）

㊬持ち帰り用の袋

※汚れてもよい服でご参加ください。

㊭11月21日(土)、午前9時～、電話で、けあばるへ（申し込み先着順）

※11月6日(水)、午前7時～、右図からも申し込み可（申し込み先着順）。



切り絵で作る年賀状

㊦11月27日(水)、午前10時～正午

㊧東公民館

㊨年賀状用の干支を切り絵で作る

㊩市内在住・在勤・在学の人

㊪15人 ㊫600円 ㊬筆記用具

㊭11月6日(水)～、電話で、岸田さん（きりえクラブ） ☎072(365)2452（午後1時～5時）へ（申し込み先着順）

富田林きらめき講座 「寺内町の伝統的な町家を知ろう」

富田林寺内

町の伝統的町

家にまつわる

話の後、主な

町家を見学し

ながら寺内町を散策します。

㊦11月16日(土)、午後1時～2時30分

㊧きらめきファクトリー、富田林寺内町

㊨講師 中辻 亘さん（寺内町サポーターの会）

㊩中学生以上の人

㊪15人 ㊫200円

㊭11月9日(土)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）

※当選者には11月11日(月)に連絡。



たのしい科学実験教室

㊦①12月26日(木)、②27日(金)、③令和7年1月6日(月)、④7日(火)、いずれも午後2時～3時30分

※①と②、③と④は異なる内容のため、重複参加も可能です。

㊧①②金剛連絡所、③④TONPAL (多文化共生・人権プラザ)

㊨もえるかな?、磁石のふしぎ

㊩小・中学生

※対象者または保護者が市内在住・在勤・在学の人に限ります。

㊪各22人 ㊫無料

㊭11月19日(火)までに、児童館へ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可）



※右上図からも申し込み可。

たび旅とんだばやし ～古代ロマンと高低差を見る まち歩きツアー～

古代に地形を活かし作られた水路が現在も存在しています。それらの成り立ちを考古学の観点から学び、実際の水路を講師とともにまち歩きをしながらたどります。（約4km）

㊦㊧11月19日(火)、23日(祝)、午前11時、きらめきファクトリー集合、午後3時30分、近鉄長野線「喜志駅」解散予定

㊪各15人 ㊫2000円（昼食付き）

㊭11月13日(水)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）



※きらめきファクトリー公式LINE（右図）からも申し込みできます。

ボーイスカウト体験入隊

㊦11月17日(日)、午前9時～正午

㊧磯長小学校（太子町春日1569）

㊨平成30年4月2日生まれ～小学4年生の子ども ㊪20人 ㊫無料

㊭11月6日(水)～、北さん（日本ボーイスカウト富田林第1団）〔☎090（3288）5331〕へ（申し込み先着順）

食品メーカーさんに教えてもらおう 「チョコレートの未来について」

チョコレートを取り巻く環境問題を知り、私たちにできることを考えます。

㊦12月25日(水)、午後2時～2時45分
㊧児童館

㊨不二製油株式会社、NPO法人放課後NPOアフタースクールによる食育講座「未来を守るチョコアクション」※チョコレートのプレゼントあり。

㊩小学生

※対象者または保護者が市内在住・在勤・在学の人に限ります。

㊪30人（最少催行人数10人）

㊫無料

㊭11月18日(月)までに、児童館へ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可）



※右上図からも申し込み可。

歴史探索ウォークラリー ～富田林寺内町の謎を解き明かせ～

問題・解答用紙を受け取り、寺内町を巡るウォークラリーです。解答者の中から抽選で100人に寺内町のお店で使える割引券が当たります。

㊦11月6日(水)～12月27日(金)、午前11時～午後3時（当日直接会場へ）

㊧じないまち交流館

※小学生以下は保護者同伴。

㊫無料 ㊬歩きやすい服装・靴

㊭じないまち交流館

大阪マンホールEXPO2024 ～親子で楽しむ下水道～

㊦11月16日(土)、17日(日)、午前10時～午後4時

㊧大阪市下水道科学館（大阪市此花区高見一丁目2の53）

㊨実験や模型による体験、缶バッジ制作など

㊪500人 ㊫無料（当日直接会場へ）

※当日先着順でマンホールカードを配布します。

㊭下水道課（内線263）

マンホールスタンプラリー

5カ所に設置しているスタンプを重ね捺すと、市マンホールカードデザインのポストカードが完成します。完成したポストカードを下水道課窓口で提示していただくとマンホール缶バッジをプレゼントします。

㊦令和8年3月31日(火)まで

※スタンプ台紙はきらめきファクトリーで1枚100円で販売します。

※スタンプの設置場所など詳しくは市ウェブサイト（下水道課のページ）をご覧ください。



㊭下水道課（内線263、264）

寺内町で探して、見つけて、とっぴー を手に入れよう! スタンプラリー

謎解きシートを手に入れて、スマホやタブレットでチェックポイントを探そう。クリアするととっぴーのキーホルダーをプレゼントします。

㊦11月16日(土)～、午前10時～午後4時で受け付け

㊧きらめきファクトリー、富田林寺内町
※謎解きシートはきらめきファクトリーで販売（当日直接会場へ）。

※小学生以下は保護者同伴。

㊪300人（キーホルダーがなくなり次第終了します） ㊫100円

㊭きらめきファクトリー

押し花で作るクリスマスカード

押し花を使ってクリスマスカードを作ります。フレーム付きなので飾っても素敵です。

㊦11月24日(日)、午後2時～3時30分
㊧寺内町センター

※小学生以下は保護者同伴。

講師 坂中 正代さん（押し花アートインストラクター）

㊪10人 ㊫1200円

㊬持ち帰り用の袋

㊭11月6日(水)、午前10時～、じないまち交流館へ（申し込み先着順、電話申し込み可）



スポーツ

苦手克服！ こどもスイミング教室

小学生向けのスイミング教室です。
プール授業が始まる前に水に慣れて
おきませんか。

📅11月23日(祝)、午前11時～正午

場ウエルネスけあばる

📍水慣れからバタ足まで

👤小学生

定15人（最少催行人数5人）

¥1500円（別途施設利用料実費）

👕水着、ゴーグル、スイミングキャップ

📅11月7日(木)、午前11時～、ウエルネスけあばるへ（申し込み先着順、電話申し込み可）

※11月6日(水)、午前7時～、右図からも申し込み可（申し込み先着順）。



水泳プライベートレッスン

📅11月24日(日)、12月1日(日)、22日(日)、午後1時30分～2時、2時～2時30分、11月28日(木)、午後5時30分～6時、6時～6時30分

場ウエルネスけあばる

📍水泳の30分間完全個別レッスン

👤小学生以上の人

定各1人（計8人）

¥2000円（別途施設利用料実費）

👕水着、ゴーグル、スイミングキャップ

📅11月7日(木)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ（申し込み先着順）

※11月6日(水)、午前7時～、右図からも申し込み可（申し込み先着順）。



イベント

第74回市民文化祭 郷土文化大会

📅11月30日(土)、午後0時30分～

場すばるホール 2階小ホール

📍郷土文化の研究発表会

定100人 無料（当日直接会場へ）

場すばるホール

第65回市民劇場

📅12月7日(土)、午後1時30分～4時（午後1時～開場）※各団体の展示会およびハンドメイドフェスは正午～午後4時に中ホールで実施。

場レインボーホール（市民会館）1階多目的ホール

📍第1部は市民などの舞台発表、第2部は落語、お笑いマジック

無料（当日直接会場へ）

※招待券をお持ちの人は当日ご持参ください（開場15分前に入場可）。

場レインボーホール

第21回共に生きる障がい者展

障がいのある人もない人も「ともに、楽しむ・学ぶ・分かち合う」イベントです。

📅11月16日(土)、17日(日)、午前10時～午後4時

場国際障害者交流センター（ビッグ・アイ）（堺市南区茶山台一丁8の1）

無料（当日直接会場へ）

場府民お問合せセンターピピッとライン ☎06(6910)8001・FAX06(6910)8005

こども作品展

📅11月16日(土)、午後2時～5時

※午後3時～、表彰式を開催します。

場レインボーホール（市民会館）2階展示室（表彰式は1階中ホール）

📍書道、絵画、工作の作品展

無料（当日直接会場へ）

場生涯学習課 ☎(26)8056

シニアクラブ作品展 出展作品を募集

📅11月9日(土)～12日(火)、午前10時～午後5時

場総合福祉会館

※出品は1人1点です。

📍市内在住で60歳以上の人（シニアクラブ会員以外の人も出展できます）

📅11月6日(水)～7日(木)、午前10時～午後5時に、総合福祉会館に備え付けの申込書に必要事項を記入し、作品とともに総合福祉会館へ

※作品は11月13日(水)、午前10時～午後5時に引き取りに来てください。

生き生きプロジェクト

📅11月22日(金)、午後2時～3時（午後1時30分～受け付け）

場かがりの郷

📍シルバー人材センターやボランティア活動、いっぽくシステム、笑顔はつらつ教室、介護予防サポーターの紹介

📍市内在住のおおむね60歳前後の人で、定年退職目前の人や定年退職している人

定15人 無料

📅11月6日(水)～、電話で、市社会福祉協議会 ☎(25)8200 へ（申し込み多数の場合抽選）

東条フェスティバル

📅11月17日(日)、午前10時～午後2時

場こんごう福祉センター多目的ホール（甘南備216番地）およびその周辺

📍物販、コンサート、ゲームコーナーなど

無料（当日直接会場へ）

場市社会福祉協議会 ☎(25)8200

●プレイベント

📅11月9日(土)、午前10時～正午

場こんごう福祉センター多目的ホール

📍東条フェスティバルの壁画づくり

無料（当日直接会場へ）

場吉田さん（こんごう福祉センター） ☎(34)2181

体験ウォーキングに参加しませんか

本市の健康推進員「あるこうかい富田林」のメンバーと一緒に、ウォーキングをしませんか。

とき・ところ	行先 (歩行距離)
11月27日(水)、午前9時15分に、南海高野線「三田市町駅」改札前集合 ※昼ごろ、南海高野線「河内長野駅」解散。	延命寺・観心寺 (約6km)
12月11日(水)、午前9時に、近鉄南大阪線「布忍駅」改札前集合 ※昼ごろ、南海高野線「北野駅」解散。	下高野街道 (約7km)

※いずれも雨天中止、昼食不要。
㊩市内在住の人 ㊪各7人
㊫300円(保険代など)
※交通費、入山料など実費。
㊭11月6日(水)、午前9時～、電話で、梶本さん(あるこうかい富田林)【☎080(4239)0111】へ(申し込み先着順)

お宝探しハイキング&ミカン狩り

謎解きをしながらハイキングをし、隠されたお宝をゲットしよう。オレンジ園内ではミカン食べ放題です。
㊦11月17日(日)、午前10時に近鉄長野線「汐ノ宮駅」集合、午後2時ごろ現地解散
※雨天中止、中止の判断は当日午前8時30分ごろ行います。
㊧城山オレンジ園(伏見堂1003)
㊩市内在住・在勤・在学の人
㊪30人
㊫中学生以上900円、小学生800円、幼児600円(入園料、プログラム費、保険代込み)
㊬弁当、飲み物、レジャーシート
㊭11月6日(水)～11日(月)に、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢、代表者の住所・電話番号を明記し、ファクスまたはメールで、生涯学習課【☎(26)8062・FAX(26)8064・✉s-gaku@city.tondabayashi.lg.jp】へ(申し込み先着順、電話申し込み不可)

体幹トレーニング教室

体幹を鍛えることでからだのバランスを整え、姿勢を美しく保つことで怪我や転倒を予防しましょう。
㊦11月22日(金)、12月21日(土)、午前11時～正午、11月24日(日)、12月22日(日)、午後1時～2時
㊧けあばる
㊨各25人(最少催行人数各5人)
㊫330円(別途施設利用料実費)
㊬動きやすい服装、飲み物、タオル
㊭11月7日(木)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ(申し込み先着順)
※11月6日(水)、午前7時～、右図からも申し込み可(申し込み先着順)。



大阪の歴史を堪能！ 天王寺七坂を歩こう

『幻坂』など数々の小説に登場し、江戸末期の地図「浪華名所獨案内」にも記された天王寺七坂を散策しませんか。(全行程4.5km、雨天決行)
㊦㊧11月28日(木)、午前9時15分にJR天王寺駅中央改札前集合、午後0時30分ごろ生國魂神社(大阪市天王寺区生玉町13の9)解散
㊩市内在住・在勤・在学の人
㊪20人 ㊫400円
㊬歩きやすい服装、飲み物
㊭11月6日(水)～20日(水)に、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢、代表者の住所・電話番号を明記し、ファクスまたはメールで、生涯学習課【☎(26)8062・FAX(26)8064・✉s-gaku@city.tondabayashi.lg.jp】へ(申し込み先着順、電話申し込み不可)

東公民館ホール一般開放

㊦11月17日～12月22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、インディアカなど
㊫無料 ㊬上靴 ㊭東公民館

鬼ごっこを極める ～ミッションをクリアせよ編～

90分で4つのミッションをクリアし、鬼から逃げ切ろう。
㊦12月7日(土)、午前10時～正午
㊧総合スポーツ公園 ㊨小学生
㊪100人 ㊫1000円(当日徴収)
㊬動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物
※当日保護者の皆さんに鬼役のご協力をお願いします。
㊭11月6日(水)、午前10時～、下図から申し込み(申し込み先着順、電話申し込み不可)
㊮市民総合体育館



エクササイズ教室

エアロビクスやストレッチなど、音楽に合わせて運動を行います。
㊦11月13日(水)、20日(水)、27日(水)、
①午前9時30分～10時30分、②午前10時45分～11時45分
㊧市民総合体育館
㊨①60歳以上の人、②30歳以上の人
㊪各10人
㊫月会費4800円
※1回体験(1000円)あり。
㊬動きやすい服装、上靴、タオル
※持っている人はヨガマットも持参。
㊭11月6日(水)、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)

小学校校庭遊び場開放

子どもたちの身近で安全な遊び場として小学校の校庭を開放します。
㊦①11月17日(日)、②24日(日)、いずれも午後1時～4時(雨天中止)
㊧①富田林小学校・大伴小学校、②寺池台小学校
㊩市内在住・在学の子どもと保護者
㊭生涯学習課【☎(26)8062】
※団体での占用利用はできません。
※校区外に出掛けるときは決められたルールを守って出掛けましょう。

電話番号&今月の休館日

※休館日は翌月の5日まで掲載。

●市民総合体育館 ☎(24) 2265

●青少年スポーツホール ☎(29)3778

※当面の間臨時休館。

●総合スポーツ公園 ☎(35) 2121
なし

●図書館

中央 ☎(25)4921・金剛 ☎(28)1171
11/ 4、11、18、25、12/ 2

●公民館

中央 ☎(24)3333・金剛 ☎(28)1121
東 ☎(25)1772・喜志分館 ☎(25)1117
11/ 3、4、11、18、23、25、12/ 2

●TONPAL(多文化共生・人権プラザ)
☎(24) 0583

11/ 3、4、23

●児童館 ☎(25) 0666
11/ 3、4、10、17、23、24、12/ 1

●トピック ☎(26) 8056
11/ 3、4、23

●すばるホール ☎(25) 0222
11/11、18、25、12/ 2

●レインボーホール(市民会館)
☎(25)1117

11/ 3、6、13、20、27、12/ 4

●市民公益活動支援センター
☎(26)7887

11/ 2～4、9、10、16、17、23、
24、30、12/ 1

●総合福祉会館 ☎(25) 8261
11/ 3、4、23 ※毎週木曜日は浴
場の利用はできません。

●かがりの郷 ☎(20) 6070
11/ 3、4、23 ※毎週月曜日は浴
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
11/ 4、11、18、25、12/ 2

●農業公園サバーファーム
☎(35) 3500

※当面の間休園。

●旧杉山家住宅・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

11/ 5、11、18、25、12/ 2

●きらめきファクトリー ☎(24) 5500
なし

●大阪南消防組合富田林消防署
☎(23) 0119

※災害などで出動中は不在になるこ
とがあります(転送無し)。

消防災害情報案内
☎050(1809) 9992

●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

キンボールスポーツをやってみよう

巨大で軽いボールをチームで協力
して落とさないようにする、カナダ
発祥のスポーツを体験しよう。

②11月30日(土)、午前9時45分～11
時45分

場児童館

③小学生(保護者の参加も可)

※いずれかが市内在住・在勤・在学
の人に限りです。

定24人 料無料

④11月11日(月)までに、児
童館へ(申し込み多数の場合
合抽選、電話申し込み可)

※右上図からも申し込み可。



ウインターテニスレッスン

楽しみながらテニスの基礎を学び
ましょう。

	とき	対象	定員
12月8日(日)	午後1時15分 ～2時15分	小学1～3年生	6人
		小学4～6年生	8人
	午後2時30分 ～3時30分	小学1～3年生	6人
		小学4～6年生	8人

場総合スポーツ公園

料1000円(当日徴収)

③動きやすい服装、タオル、飲み物

④11月25日(月)、午前10時～、総合
スポーツ公園へ(申し込み先着順、
電話申し込み可)

リフレッシュヨガ・やさしいヨガ

心と身体をヨガでリフレッシュし
ましょう。やさしいヨガは初めての
人も大歓迎です。

②11月11日(月)、18日(月)、25日(月)、リフ
レッシュヨガ＝午前9時30分～10時
30分、午前10時45分～11時45分、
やさしいヨガ＝午後0時30分～1時
30分、午後1時45分～2時45分

場市民総合体育館

③16歳以上の人

定各20人

料700円

④飲み物、上靴

※持っている人はヨガマットも持参。

⑤11月6日(水)～、市民総合体育館へ
(申し込み先着順、電話申し込み可)



若さ・健康・体力アップ教室

②12月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日
(金)、令和7年1月17日(金)、24日(金)、31日
(金)、午前9時45分～11時45分(全7回)

場レインボーホール(市民会館)

③体力チェック、若さと健康を保つ
ための運動や食事のポイントなど

④市内在住の65歳以上の人

定20人

料無料

⑤11月26日(火)までに、ウエルネス
けあばるへ(申し込み多数の場合抽
選、電話申し込み可)

※当選者には別途郵送で案内します。

※初めて参加する人を優先します。

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、毎月以下のイベントを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
身障者スポーツフィットネス	富田林小学校	17日(日)	午前10時～正午
ファミリーレクリエーション	大伴小学校	17日(日)	午前9時～正午
	寺池台小学校		午前10時～正午
健康ウォーキング	寺池台小学校	24日(日)	午前8時～正午
ファミリースポーツ大会	喜志西小学校	17日(日)	午前10時～正午

※いずれも当日直接会場へ。

※参加費無料(ただし、交通費、拝観料など実費が必要な場合があります)。

園生涯学習課 ☎(26) 8062(月～金曜日) ※当日は ☎080(4422) 6663 へ。