

## ゲームではじめる プログラミング講座

スクラッチ  
Scratchという初心者向けのオンラインツールを使って、プログラムを作りませんか。IT業界の仕事に関心のある人やプログラミングを学びたい人におすすめの入門講座です。

📅 2月4日(火)、午前10時～午後4時  
場 TONPAL (多文化共生・人権プラザ)

👤 市内在住・在勤で、Word、Excelの基本操作ができる人

👥 10人

💰 1000円 (資料代)

📎 筆記用具、昼食

📞 1月6日(月)～20日(月)、午後5時までに、電話で、(一社)市人権協議会【☎(24)3700】へ(申し込み多数の場合抽選)

※右図からも申し込み可。



## 人前で緊張しない、 伝える力を身につけよう！

自信を持って人前で話すコツ、会話を楽しくコミュニケーション力を学びましょう。

📅 1月25日(土)、午後1時30分～3時

場 市民公益活動支援センター

👥 8人

💰 無料

📞 1月8日(水)～、電話で、市民公益活動支援センターへ(申し込み先着順)

## 新刊案内

逮捕中止命令 芳野 林五  
作家とおしゃれ 平凡社編集部  
日帰りで登れる温泉百名山 飯出 敏夫  
世界の美しい王室ジュエリー 梶 健二

古代ローマ帝国大図鑑  
アンドリュー ジェームス シレット

## あかちゃんのおはなし会

1月は、中央・金剛図書館ともに休止します。

## おはなし会

中央図書館 1月12日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 1月4日(土)、午後2時～2時30分

## じゅうたんコーナーでの よみきかせ

中央図書館 1月5日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 1月11日(土)、午後2時～2時30分

※いずれも当日直接会場へ。

## クラブ員募集

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

### 書道教室 (硬筆・毛筆)・ペン字教室

Ⓐ 高校生以上 Ⓑ 各15人 Ⓒ 第1・3・4水曜日、午後1時30分～8時30分のうち90分 Ⓓ すばるホール Ⓔ 硬筆・毛筆＝月額4000円、ペン字＝月額3500円 Ⓕ Ⓖ 宮崎さん【☎090(4288)4065】

### ぱる第一クラブ (陶芸)

Ⓐ 陶芸に興味がある人 Ⓑ 若干名 Ⓒ 第1・3水曜日、午後1時～3時 Ⓓ けあぱる Ⓔ 月額2000円(別途材料費など) Ⓕ Ⓖ 藤本さん【☎090(3864)7927】

### 糸東流武術会 新堂空手道教室 (日本空手道)

Ⓐ 4歳以上の人 Ⓒ 午後6時45分～9時 Ⓓ 新堂小学校など Ⓔ 月額2000円 Ⓕ Ⓖ 竹内さん【☎090(3975)3232】(午後7時～9時) ※開催日程など詳しくはお問い合わせください。

### きょういくクラブ (健康体操)

Ⓐ 市内在住・在勤の人 Ⓑ 5人 Ⓒ 第2・4水曜日、午後1時30分～3時 Ⓓ 中央公民館 Ⓔ 月額2000円 Ⓕ Ⓖ 海前さん【☎090(6248)3457】

### ベーシック (社交ダンス)

Ⓐ 市内在住・在勤・在学の人 Ⓑ 10人 Ⓒ 毎週火曜日、午後6時～9時 Ⓓ 中央公民館 Ⓔ 月額1500円 Ⓕ Ⓖ 不動さん【☎090(6754)4862】

# 広告枠

※広告掲載の問い合わせは、S T総合広告【☎072(368)1227・FAX 072(368)1228】へ

🕒=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

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり

## 🚩 イベント

### たこあげ大会

市子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。

🕒 1月19日(日)、午前10時～(午前9時30分～受け付け) ※雨天中止。  
📍 石川河川敷川西グラウンド

🎫 無料 (当日直接会場へ)

🎒 手作りのたこ (当日会場でキットを使用して作成もできます)

🏆 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  
※子どもには参加賞あり。

※当日の天候などにより、中止にする場合は、市ウェブサイト(生涯学習課のページ)でお知らせします。

📞 生涯学習課 ☎(26)8056

### 笑いは地球を救う! 吉本新喜劇芸人さんに笑いを教えてもらおう!

🕒 1月26日(日)、午前10時～11時30分  
📍 トピックス

📄 吉本新喜劇の説明、コント体験、吉本新喜劇体験

👤 小学生以上の人 (小学1・2年生は保護者同伴)

👥 40人 🎫 無料 🎒 筆記用具

📧 1月9日(木)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。



## 🎨 カルチャー

### 多文化いどばたカフェ 「アメリカに20年住んでみて」

外国人市民としてアメリカに住み、文化や習慣を通じて起こった葛藤や共感したエピソードを紹介します。

🕒 1月24日(金)、午後1時～3時  
📍 TONPAL (多文化共生・人権プラザ)

👥 20人

🎫 500円 (コーヒー付き)

🎒 筆記用具

📧 1月6日(月)～、(特活)とんだばやし国際交流協会 ☎(24)2622 へ (申し込み先着順、電話申し込み可)

### コリアタウンの歴史を学ぼう!

鶴橋コリアタウンでフィールドワークを行い、歴史を学び、キムチ作りに挑戦しよう。

🕒 2月8日(土)、午前9時～午後6時  
📍 児童館集合 (体験場所はコリアタウン (大阪市生野区))

👤 市内在住・在学の中学生・高校生  
👥 20人程度

🎫 1000円 (キムチ手作り体験代)  
※別途、現地までの電車代が必要。

🎒 エプロン

※昼食は各自で用意してください。

📧 1月15日(水)、午後5時30分までに、右図から申し込み (申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

📧 右図からも申し込み可。



### 市民人権セミナー 「混迷する国際情勢の中で人権を考える」

戦争が絶えない国際情勢において脅かされている人権の大切さを、取材された世界の戦地・紛争地の現状の報告も交えながらお話いただきます。

🕒 1月26日(日) = 中東地域について、2月2日(日) = ウクライナについて、いずれも午後2時～4時

📍 TONPAL (多文化共生・人権プラザ)

👤 講師 西谷 文和さん (フリージャーナリスト)

👥 各40人 (両方の受講も可)

🎫 無料

📧 1月16日(木)までに、TONPALへ (申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※右図からも申し込み可。



### アーティストバンク 登録者を募集

市民の要望に応じて、積極的に文化芸術活動を行うことができる人の登録を募集しています。

👤 市内在住または市内を活動拠点とするなど、本市にゆかりのあるアーティスト

※ジャンルやプロ・アマチュア、団体・個人は問いません。

🎫 登録料 無料

📧 右図から申し込み (電話申し込み不可)

📍 ずばるホール



## スマートフォン教室

講座名	とき	ところ	内容	対象者	定員	費用	持ち物	申し込み
お茶しながら学べちゃう!? スマホ×喫茶	2月20日(木)、午後1時30分～3時	かがりの郷	お茶をしながらスマホを学び合う	Androidスマートフォンを持っている市内在住のスマホ初心者の人	10人程度	100円	Androidスマートフォン	1月20日(木)、午前9時30分～、かがりの郷へ(申し込み先着順、電話申し込み可)
Androidスマートフォン講習会	2月14日(金)、21日(金)、28日(金)、午後2時～4時(全3回)	総合福祉会館	操作の基礎・LINE・地図など	市内在住で、60歳以上の人、ひとり親家庭の親および子ども、障がい者手帳を有する人	8人	無料	Androidスマートフォン	1月9日(木)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ(申し込み先着順)

## きらめきうまいもん市

🕒 1月11日(土)～31日(金)、午前10時～午後9時

📍きらめきファクトリー

📄本市をはじめ、近隣市町村の名産品を販売

※11日(土)のみ、富田林ブランドの特設ブースも出展します(午前11時～午後3時)。

💰無料(当日直接会場へ)

📍きらめきファクトリー

## きらめき冬の万華鏡

富田林寺内町の建築意匠をモチーフにした万華鏡風のプロジェクトショーマッピングを、玄関の3つの窓に投影します。幻想的で摩訶不思議な映像をお楽しみください。

🕒 1月11日(土)～19日(日)、午後5時～11時

📍きらめきファクトリー

💰無料(当日直接会場へ)

📍きらめきファクトリー

## 変身できる デジタル顔はめパネル

スマホやタブレットで、AR(拡張現実)を使い、とっぴーや獅子舞などさまざまなキャラに変身できます。画像や動画も撮影できます。

🕒 1月11日(土)、午前11時～午後3時

📍きらめきファクトリー

💰無料(当日直接会場へ)

📍きらめきファクトリー

## きらめき不思議な獅子舞AR

スマホやタブレットで、獅子舞のAR(拡張現実)を見ることができ、一緒に撮影もできます。

🕒 1月11日(土)～19日(日)、午前10時～午後8時30分

📍きらめきファクトリー

💰無料(当日直接会場へ)

📍きらめきファクトリー

## 水で書く「大筆書初め体験」

大筆を使って今年の抱負を書いてみましょう。墨を使わないので、汚れる心配はありません。

🕒 1月11日(土)、午前11時～午後3時

📍きらめきファクトリー

💰無料(当日直接会場へ)

📍きらめきファクトリー

## まちゼミ in 富田林じないまち

富田林寺内町やその周辺のお店の店主が、それぞれの店舗で講師となり、専門的な知識やコツなど、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。

🕒 2月1日(土)～28日(金)

📍富田林寺内町およびその周辺の店舗

※参加店舗の場所など詳しくは、右図をご覧ください。



💰無料

※材料費が必要な場合があります。

📅 1月15日(水)～、直接各店舗へ(申し込み先着順)

📍きらめきファクトリー

## なかよし作品展

🕒 1月15日(水)～17日(金)、午前9時～午後7時(17日は午後3時30分まで)

📍すばるホール3階展示室

📄南河内地区小・中学校の支援学級、富田林・藤井寺・西浦各支援学校の児童・生徒の1000点を超える作品を展示

💰無料(当日直接会場へ)

📍南河内地区小・中学校支援教育研究会事務局(羽曳野市高鷲南小学校内) ☎072(953)4008

## 大阪大谷大学 スポーツ健康学会 講演会

🕒 1月30日(木)、午前9時30分～正午  
📍大阪大谷大学(錦織北三丁目11の1)

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

📄水鳥 寿思さん(アテネ五輪男子体操金メダリスト、元大阪大谷大学専任講師)、萱 和磨選手(パリ五輪男子体操金メダリスト)による講演会

👤30人 💰無料

📅 1月22日(水)までに、メールで、件名に「講演会希望」、本文に氏名、申込人数(2人まで)を明記し、同大学スポーツ健康学科 [✉supo@osaka-ohdani.ac.jp] へ(申し込み多数の場合抽選)  
※当選者にはメールで1月24日(金)に返信します。

📍同大学スポーツ健康学科共同研究室 ☎(24)9242 (月～金曜日、午前9時～午後5時)

# 広告枠

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり



## スポーツ

### はじめての太極拳で心身のリフレッシュ講座

日頃の疲れのある人、ストレス発散が上手くできない人、太極拳で心身のリフレッシュをしませんか。

📅 1月31日(金)、2月7日(金)、午後2時～3時30分(全2回)

📍 TONPAL(多文化共生・人権プラザ)

👤 市内在住・在勤・在学の女性

👥 定20人(最少催行人数5人)

🆓 無料

👕 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

📅 1月17日(金)までに、男女共同参画センターウィズ〔☎(23)0030〕へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)



※右図からも申し込み可。

### ピククルボール体験会

📅 1月21日(火)、午後0時10分～1時、1時10分～2時、29日(水)、午後3時10分～4時、4時10分～5時

📍 市民総合体育館

👤 小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)



👥 各8人

💰 16歳以上の人=1000円、小・中学生=500円

👕 動きやすい服装、上靴、飲み物

📅 1月7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)



※右図からも申し込み可。

### 東公民館ホール一般開放

📅 1月5日～2月16日の毎週日曜日、午前9時～午後5時

📍 利用内容と貸出道具 卓球、バドミントン、インディアカなど

🆓 無料 🧥 上靴 📍 東公民館



## イベント

### TONPAL(多文化共生・人権プラザ)オープニングイヤーイベント「外国人市民と共に暮らす～キーワードは多文化共生～」

本市ではこの数年で急激に外国人市民が増えています。外国人市民と共に認め合って暮らす地域をつくるために、どうしたらいいか考えてみませんか。

📅 2月8日(土)、午後2時～4時(午後1時30分～、開場)

📍 TONPAL(多文化共生・人権プラザ)

👤 金 光敏さん(大学非常勤講師)

📍 による講演会

👥 定60人 🆓 無料

📅 1月7日(火)～、TONPALまたは(特活)とんだばやし国際交流協会〔☎(24)2622〕へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

### マタニティ講座～スクラップブック作り～

地域支援担当保育士と交流しながらエコー写真で「スクラップブック作り」を作ろう。

📅 1月27日(月)、午前10時15分～11時15分

📍 金剛保育園

👤 市内在住の妊娠中の人とその家族

👥 定10組 🆓 無料

📅 1月6日(月)～22日(水)に、右図から申し込み(申し込み先着順、電話申し込み不可)



📍 金剛保育園〔☎(29)1474〕

### アニメ「めぐみ」・拉致被害者御家族ビデオメッセージ上映会

📅 1月16日(水)、午後2時～4時

📍 八尾市文化会館プリズムホール小ホール(八尾市光町2の40)

👥 定300人(当日直接会場へ)

🆓 無料

📍 閩府人権企画課〔☎06(6210)9280〕

### ゆかいなマジックショー

📅 2月1日(土)、午後2時～3時

📍 湯児児童館

👤 マジシャンアミティーの笑いあり、感動ありのマジックショー

👤 乳幼児～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。就学前の子どもは保護者同伴。

👥 定40人 🆓 無料

📅 1月15日(水)までに、電話で、児童館へ(申し込み多数の場合抽選)



※右図からも申し込み可。

### 生き生きプロジェクト

📅 1月23日(木)、午後2時～3時(午後1時30分～受け付け)

📍 レインボーホール(市民会館)

👤 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、笑顔はつらつ教室などの紹介

👤 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

📅 1月6日(月)～、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)

### 保育付き！ 見つけよう、私だけのベストカラー！ パーソナルカラー講習会

自身の魅力を引き出すパーソナルカラーを学び、より魅力的で元気に過ごすためのヒントにしましょう。

📅 1月24日(金)、午前10時30分～正午

📍 ∞ KONROOM

👤 市内在住の人(一時保育は6カ月～就学前の子ども)

👥 定8人 🆓 無料

📅 1月7日(火)、午前10時～、電話で、∞ KONROOM〔☎(60)6030〕へ(申し込み先着順)

## 水泳プライベートレッスン

◎1月12日(日)、2月9日(日)、23日(祝)、午後1時30分～2時、2時～2時30分、1月21日(火)、午後4時30分～5時、5時～5時30分、5時30分～6時、6時～6時30分

場 ウエルネスけあばる

内 水泳の30分間完全個別レッスン

対 小学生以上の人

定 各1人(計10人)

料 2000円(別途施設利用料実費)



持 水着、ゴーグル、スイミングキャップ

申 1月8日(水)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ(申し込み先着順)

※1月6日(月)、午前7時～、右図からも申し込み可(申し込み先着順)。



## 市スポーツ推進委員と歩くダイヤモンドトレール・トレッキング②

金剛葛城山系の稜線を縦走するダイヤモンドトレールを5回に分けて歩きます。2回目は、樹氷で有名な金剛山(標高1125m)へ主にダイヤモンドトレールを歩くルートで登ります。

◎場 1月12日(日)、午前8時、南海高野線「河内長野駅」改札前集合、午後3時ごろ同駅解散

内 金剛山方面のトレッキング(約11km)

対 18歳以上で登山を含む長距離歩行ができる体力のある人

定 10人程度

料 無料(交通費実費)

持 動きやすい服装・靴、飲み物、弁当、雨具、敷物、アイゼン

申 1月7日(火)までに、右図から申し込み(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)



問 生涯学習課【☎(26)8062】

## 新春ポール&体幹トレーニング教室

長いポールを使って体幹を鍛えることで身体のバランスを整え、美しい姿勢を身に付けましょう。

◎1月18日(土)、29日(水)、2月8日(土)、22日(土)、午後1時～2時

場 けあばる

定 各25人

料 1回330円(別途施設利用料実費)

持 動きやすい服装、タオル、飲み物

申 1月8日(水)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ(申し込み先着順)

※1月6日(月)、午前7時～、右図からも申し込み可(申し込み先着順)。



## 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開放しています。令和7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・川西小学校、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18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 1月17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、令和5年度収支決算書(新規登録団体は令和7年度予算書)を添えてトピック3階生涯学習課【☎(26)8062】へ(電話申し込み不可)

※右図からも申し込み可。  
※書類審査あり。



## はじめてのピラティス

呼吸法から無理なく全身の筋肉を使いましょう。

◎1月16日、23日、30日、2月13日、20日、27日、3月6日、13日、27日、いずれも木曜日、午前10時45分～11時45分

場 市民総合体育館

対 16歳以上の人

定 各20人

料 1回800円

持 持っている人はヨガマット

申 1月7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)



## 「災害とスポーツ」聖と俗の視点から考える

災害時にスポーツが担うことのできる役割を分かりやすく解説します。災害とスポーツの関わりについて改めて考えましょう。

◎2月9日(日)、午後3時～4時15分

場 Topic

定 20人

料 無料

申 1月6日(月)、午前9時～、右図から申し込み(申し込み先着順、電話申し込み不可)



## 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。

◎①1月19日(日)、②26日(日)、いずれも午後1時～4時(雨天中止)

場 ①富田林小学校・大伴小学校、②寺池台小学校

対 市内在住・在学の子どもと保護者

問 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。

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり

## 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16ページにも掲載。
- 市民総合体育館 ☎(24)2265  
1/1~1/4
  - 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  
1/1~1/4
  - 図書館  
中央☎(25)4921・金剛☎(28)1171  
1/1~3、6、14~2/3  
※臨時休館あり。
  - 公民館  
中央☎(24)3333・金剛☎(28)1121  
東☎(25)1772・喜志分館☎(25)1117  
1/1~3、6、13、14、20、27、2/3  
※臨時休館あり。
  - TONPAL(多文化共生・人権プラザ)  
☎(24)0583  
1/1~3、13
  - 児童館 ☎(25)0666  
1/1~3、5、12、13、19、26
  - Topic ☎(26)8056  
1/1~3、13
  - すばるホール ☎(25)0222  
1/1~3、6、20、27、2/3 ※1/12  
は午後5時15分、1/13は正午閉館。
  - レインボーホール(市民会館)  
☎(25)1117  
1/1~3、8、15、22、29、2/5
  - 市民公益活動支援センター ☎(26)7887  
1/1~5、11~13、18、19、25、26、  
2/1、2
  - 総合福祉会館 ☎(25)8261  
1/1~3、13 ※1/4と毎週木曜日は  
浴場の利用はできません。
  - かがりの郷 ☎(20)6070  
1/1~3、13 ※1/4と毎週月曜  
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  
1/1~3、6、13、20、27、2/3
  - 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  
1/1~3、6、14、20、27、2/3
  - きらめきファクトリー☎(24)5500  
1/1~3
  - 大阪南消防組合富田林消防署  
☎(23)0119
- ※災害などで出勤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

## 臨時休館のお知らせ

各施設利用者の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

- 中央図書館・金剛図書館  
期間 1月14日(火)~2月3日(月)  
※図書館システムの機器更新および蔵書点検のため。  
※電話予約、レファレンス、貸し出し資料の期限延長なども不可。ウェブサイトも休止します。  
※返却ポストは利用可。  
固中央図書館・金剛図書館
- 金剛公民館  
期間 1月4日(土)~2月28日(金)  
※空調設備改修工事のため。  
※工事期間中は、金剛公民館別館に事務所を設置します。  
固金剛公民館



## スポーツ

### 合気道体験会

- 📅 1月19日(日)、午前9時~11時
- 📍 市民総合体育館柔道場
- 👤 礼儀と護身術を楽しく学ぶ
- 👤 5歳以上の人
- 👤 10人程度
- 🆓 無料(当日直接会場へ)
- 👕 動きやすい服装、飲み物、タオル
- 📞 固高岡さん ☎090(3975)8984



## 若さ・健康・体力アップ教室

- 📅 2月14日、21日、28日、3月7日、14日、21日、28日、いずれも金曜日、午後1時30分~3時30分(全7回)
- 📍 けあばる
- 👤 体力チェック、若さと健康を保つために日頃から行える簡単な運動や食事のポイント、お口のケアなど
- 👤 市内在住の65歳以上の人
- 👤 20人 🆓 無料
- 📅 2月4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。

## 新春ウォーキング ノルディック・ウォークに でかけましょう

- 📅 1月11日(土)、午前10時30分~午後1時30分
- 📍 ウエルネスけあばる
- 👤 ウエルネスけあばるを出発し、狭山池から狭山神社を巡る約6kmのコース
- 👤 高校生以上の人
- 👤 20人(最少催行人数5人)
- 🆓 ¥550円
- 👕 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 📅 1月8日(水)、午前11時~、電話で、ウエルネスけあばるへ(申し込み先着順)
- ※1月6日(月)、午前7時~、 右図からも申し込み可(申し込み先着順)。

## 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	19日(日)	グラウンドゴルフ
ファミリーレクリエーション	大伴小学校		
	寺池台小学校	12日(日)	午前10時~正午
健康ウォーキング	寺池台小学校	26日(日)	午前8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)。  
固生涯学習課 ☎(26)8062(月~金曜日) ※当日は ☎080(4422)6663 へ。