

若さ・健康・体力アップ教室

① 5月30日～7月11日の毎週金曜日、午後1時30分～3時30分(全7回)

場かがりの郷

内体力チェック、簡単な運動や食事のポイント、お口のケアなど

対市内在住の65歳以上の人

定20人 ¥無料

申5月20日(火)までに、ウェルネスけあばるへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※当選者には郵送にて案内します。

※初めて参加する人を優先します。

シニアのための やさしい写真教室

カメラ初心者がグッとレベルアップできる教室です。気軽に楽しみながら写真撮影のコツを学びましょう。

① 6月～、毎月第1火曜日、午前10時～正午

場NPO法人きんきうえぶ(小金台二丁目5の10)

対要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

定6人 ¥1回500円 持カメラ

申5月7日(火)～、電話で、同法人〔☎(29)0019〕へ(申し込み先着順)



100歳おめでとうございます






しょうぞう
亀山 正三さん

ゆきこ
花岡 幸子さん

認知症介護家族の交流会

① 5月28日(水)、午後1時30分～3時30分 場総合福祉会館

内排せつケアの基礎知識

対認知症の人を介護している家族

※認知症の人または家族が市内在住の人に限ります。

定20人 ¥無料

申5月27日(火)、午前9時までに、高齢介護課(内線196、197)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。



その他

自動通話録音装置を 無料で貸し出し



市役所職員をかたり「医療費の還付金があります」などと言って、金銭をだまし取る還付金詐欺などの被害が続いています。本市では、自動

通話録音装置を無料で貸し出しています。この装置は固定電話に取り付けることにより、着信前に通話内容を録音する旨のアナウンスが流れ、自動で通話内容を録音するもので、特殊詐欺被害を事前に防止することが期待できます。

対市内在住の高齢者(65歳以上)のみの世帯、日中に高齢者のみとなる世帯

¥無料

※申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

問危機管理室(内線9504)

令和6年度の大阪府全域の特殊詐欺認知件数(速報値)は2658件でした。不審な電話があれば、家族や警察に相談しましょう。



広告枠

シニアのページ

各施設の電話番号は35ページをご覧ください

講座・催し

足腰元気&基礎体力づくり教室

体操を通じて基礎体力向上、免疫力をアップしましょう。

② 6月6日～9月19日の毎週金曜日（8月15日を除く）、午前10時～11時10分（全15回）

場 TONPAL（多文化共生・人権プラザ）

対 原則10回以上参加できる人

定 18人

料 無料

持 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

申 5月15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。



純喫茶おれんじ

認知症当事者とともにオープンした喫茶です。売り上げは若年性認知症当事者の活動支援に使います。

② 6月1日（日）、7月6日（日）、いずれも午後0時30分～3時

場 かがりの郷

定 各15人（当日直接会場へ）

料 メニュー全品100円

問 井尻さん（おれんじパートナー事務局）【☎090（3996）0071】

60歳からの健康体操
（LaLaLa サーキットライト）
1回無料体験会

椅子に座った状態などでのリズム体操、筋力トレーニング、脳トレなど、楽しく運動します。

② 5月8日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）のうち1回、いずれも午前10時30分～11時30分

場 市民総合体育館

対 60歳以上の人

定 各3人

料 無料

持 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

申 5月7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）

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」	6月19日（休）、 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	市内在住のスマートフォン初心者の人	10人程度	100円	スマートフォン	5月19日（日）、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	6月11日（休）、18日（休）、 25日（休）、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	市内在住の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	5月8日（木）、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）

短歌

堺歌人クラブ会長
小西 美根子 選

Ⅱ 秀歌Ⅱ

妻からの情報だけで過ごす日々我に不向きな
井戸端会議 山手町 笹原 秀計《選評》職をリタイアした後の男性の暮らし
であろつか。女性なら気軽に井戸端会議で外
の情報を入れ替えてくるが、ご近所デビューの
苦手な男性はこの歌のとおりかもしれない。
おもしろい視点で詠まれ、なるほどと思った。異国より戻り来し子の夜更けまで仕事の話尽
きず酌みをり 高辺台 尾崎 千鶴
冬枯れの草刈済み公園のシーソー・ブラン
コ乗る子らを待つ 向陽台 嶋田 時子
おはようと土を纏った大根を友は三本お勝手
口に 錦ヶ丘町 松島 きよみ
ひんがしの小窓に置ける食べ終えたる豆苗再び
伸ぶるを待つ日々 青葉丘 小林 元子
わが庭の隣のような路のとう隠れていても
見つけてしまう 梅の里 有岡 和子
東京に転勤する孫見送りて残り香にほふ部屋
に佇む 伏見堂 箕浦 加陽子
余花も散り早くも並木の桜木は鎧のごとく葉
を繁らせり 選者 詠

※6月号は「俳句」を掲載します（なお、応募は4月30日で締め切りました）。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のがきで応募してください（1人各5点まで）。市内在住の人で未発表のものに限り可。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。

7月号の「川柳」（宿題「無情」）は5月31日（土）、8月号の「短歌」は6月30日（月）、9月号の「俳句」は7月31日（木）（いずれも必着）までに、〒584-8511 常盤町1の1 富田林市役所都市魅力課へ。