

いきいき音読教室

昔話や詩などをみんなで声に出して楽しみながら読む会です。

①10月23日(木)、午後2時～3時

場金剛図書館

対おおむね50歳以上 定16人

￥無料 持飲み物、当選はがき

申9月17日(木)～10月3日(金)、午前10時～、金剛図書館へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)
 ※当選者には10月16日(木)までに、はがきを送付しますので、当日持参してください。

※市内在住・在勤の人を優先します。

ウォークラリー大会参加者募集

①10月30日(木)、午前9時30分～受け付け

場レイナーホール(市民会館)

対60歳以上の4人で構成されたチーム

※個人での申し込みはできません。

定25チーム ※最少催行10チーム。

￥1チーム1000円(当日徴収)

※昼食は各自で用意してください。

※参加賞あり。

申9月18日(木)～10月16日(木)に、市シニアクラブ連合会事務局(総合福祉会館内)〔☎(25)8261〕へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)

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
アンドロイド Android スマートフォン 講習会	10月14日(火)、21日(火)、28日(火)、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、ひとり親家庭の親と子、障がい者手帳を有する人	8人	無料	Androidスマートフォン	9月10日(木)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ(申し込み先着順)

100歳おめでとうございます





しょうとく きぬまささん としこ 俊子さん

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。

①10月10日～令和8年1月30日の毎週金曜日(12月26日、令和8年1月2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 ￥無料

持動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

申9月11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。



若さ・健康・体力アップ教室

①10月15日～11月26日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分(全7回)

場けあばる



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

定20人

￥無料

申10月5日(日)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)

※当選者には郵送にて案内します。

※初めて参加する人を優先します。

広告枠

講座・催し

今年も開催！脳活性化教室「脳トレ」

脳トレやゲームトレーニングをして、「あたま」と「からだ」を一緒に活性化します。画面を見るだけのカンタン認知機能評価付きです。

②10月1日～12月17日の毎週水曜日（12月3日は2日（火）に変更）、午後1時30分～3時30分（全12回）
場 TONPAL（多文化共生・人権プラザ）
対 市内在住の65歳以上で、物忘れなどの症状が気になる人

定20人 無料
持 動きやすい服装、飲み物
料 9月1日（月）～、電話で、（株）コスパ
ウエルネス ☎06(6262)6926 へ
（月～金曜日、午前9時～午後5時30分）（申し込み先着順）
問 高齢介護課（内線198）

第22回くすのき塾シニアのお祭り

②9月13日（土）、午前10時～午後3時
場 すばるホール
内 講座発表会、富田林民話かたりべ会の発表など
定150人（当日直接会場へ）
料 無料
問 山口さん（くすのき塾） ☎（23）3610

認知症介護家族の交流会

②9月24日（水）、午後1時30分～3時30分
場 かがりの郷
内 認知症の薬の話
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です。
定20人 無料
申 9月24日（水）、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。

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。
②9月11日（木）、18日（木）、25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 定各3人 無料
持 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物
申 9月7日（日）、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）

かんたん健康体操で肩こり・腰痛スッキリ

簡単な健康体操で、肩こりや腰痛などをスッキリさせましょう。
②10月22日（水）、29日（水）、11月12日（水）、19日（水）、26日（水）、午後1時30分～3時（全5回）
場 中央公民館
対 医師から運動制限の指示を受けていない50歳以上（原則3回以上参加できる人）
定20人 50円（保険代）
持 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 10月7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）、年齢、電話番号を明記し、〒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） ※右上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。売り上げは認知症当事者の活動支援に使います。
②10月5日（日）、11月2日（日）、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

俳句

杉 岩井 英雅選
今月の詠題「当季雑詠」

秀句 卒 卒てふ子供がへりの生身魂

桜ヶ丘町 西川 美智子

《選評》盆は故人の霊を供養するだけでなく、生きている目上の者に礼を行う日でもあった。それが生身魂。この句の生身魂はもう九十歳を迎えて、まるで子供のようにあどけなくっているのだ。なんとも目出度い。

季語は消え沸騰の夏続きをり

富美ヶ丘町 鶴田 祐子

七夕に探す星空夫星

高辺台 久保 正代

三日過ぎ植田の景の落ち着きぬ

木戸山町 植木 啓次

床上げを祝うか蟬の初音聞く

錦ヶ丘町 松島 きよみ

あの世から呼んでる氣する蟬しぐれ

藤沢台 太田 富美子

参道に命たぎらせ蟬の声

宮甲田町 河中 幸子

夢でしか逢へぬ人増え秋隣

選者 詠

※10月号は「川柳」を掲載します（なお、応募は8月31日で締め切りしました）。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のは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です。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。
11月号の「短歌」は9月30日（火）、12月号の「俳句」は10月31日（金）、1月号の「川柳」（宿題「カッ ト」）は11月30日（日）、（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。