



3B体操～運動が苦手な人でも大丈夫！～【後期】

㊦11月11日～令和8年3月24日の第2・4火曜日、午前10時～11時30分（全10回）

㊧総合福祉会館

㊩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

㊪20人 ㊫無料

㊭10月7日(火)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）

※3B体操【前期】を受講した人は【後期】の受講はできません。



オナカマ食堂 in 大阪大谷大学

元気レシピと健康弁当で、学生と管理栄養士が健康づくりを応援します。

㊦11月12日(水)、午前11時～午後0時15分 ㊧大阪大谷大学

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

㊩市内在住の65歳以上 ㊪15人

㊫600円（弁当代） ㊬筆記用具

㊭10月1日(水)～31日(金)に、右図から申し込み（申し込み先着順、電話申し込み可）

㊮NPO法人はみんぐ南河内〔☎072(976)5255〕



認定NPO 法人大阪府高齢者大学校「2026年度受講生募集」

㊦令和8年4月～令和9年3月

㊩歴史、語学、教養、自然、美術、健康、音楽、探訪など62科目

㊫年額6万円(科目により別途負担有)

㊭10月14日(火)～11月14日(金)、午後3時まで、郵送または持参で、〒540-0006 大阪府中央区法円坂一丁目1の18 同大学校募集委員会へ（申し込み多数の場合抽選）

※右図からも申し込み可。

㊮同大学校募集委員会〔☎06(6360)4471〕



スマートフォン教室

講座名	とき	ところ	対象者	定員	費用	持ち物	申し込み
スマホデビューからもう一歩！～動画とカメラを活用しよう～	11月4日(火)、午後2時～3時30分	総合福祉会館	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	20人（最少催行人数6人）	無料	※貸し出しのスマートフォンを使用します。	10月8日(水)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）
お茶しながら学べちゃう!?「スマホ×喫茶」	11月20日(水)、午後1時30分～3時	かがりの郷	市内在住のスマートフォン初心者の人	10人程度	100円(テキスト、お茶代)	スマートフォン	10月20日(水)、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）

広告枠

※広告掲載の問い合わせは、ST 総合広告〔☎072(368)1227・FAX 072(368)1228〕へ

講座・催し

けあばる高齢からだ塾

病気を正しく知り、早めの対策や予防について学んでみませんか。

②10月31日(金)、午後1時30分～3時30分

場けあばる

③けあばる管理医師による講演「高齢期、注意が必要な身近におこる感染症」、けあばる看護師長による講演「感染症を防ぐ日常生活での注意点」、けあばる言語聴覚士による講演「食べ方を工夫して誤嚥を防ごう」など

定30人（最少催行人数5人）

¥無料

持動きやすい服装

④10月8日(水)、午前9時～、電話で、けあばるへ（申し込み先着順）

※10月1日(水)、午前7時～、右図からも申し込み可（申し込み先着順）。



物忘れ予防教室

認知症に関する講義と認知症を予防するために効果的な運動などを組み合わせた教室です。

②11月7日～28日の毎週金曜日、午前9時45分～11時45分（全4回）

場レインボーホール（市民会館）

対市内在住の65歳以上

定20人 ¥無料

④10月28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）

※初めて参加する人を優先します。

シニア男性のための筋トレ講座

②10月22日(水)、11月12日(水)、26日(水)、12月10日(水)、24日(水)、午後1時～3時（全5回、1回のみの参加可）

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歳以上の男性

定各6人 ¥500円

持上靴、タオル、筆記用具、動きやすい服

④10月6日(月)～、電話で、NPO法人きんきうえぶ【☎(29)0019】へ（申し込み先着順）

※街かどデイハウスきんき茶ろんの教室に初めて参加する人を優先します。

おれんじパートナー交流会

認知症ケアの情報交換や介護経験者の話から、困りごとの解決のヒントを見つけませんか。

②10月22日(水)、午後1時30分～3時

場すばるホール（当日直接会場へ）

対認知症当事者やその家族、認知症サポーター、地域での認知症ケアやその推進に関心のある人など

定18人 ¥100円

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

場すばるホール（当日直接会場へ）

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

場すばるホール（当日直接会場へ）

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

④10月22日(水)、午後1時30分～3時

④10月22日(水)、午後1時30分～3時



健康体操～体力UP！

音楽に乗せて♪～【後期】

②11月12日～令和8年3月25日の、①水曜日の部＝午後1時30分～3時、②土曜日の部＝午前10時～11時30分 ※いずれも月2回、全10回。

場総合福祉会館

対市内在住で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

定各35人 ¥無料

④10月8日(水)、②は10月7日(火)、いずれも午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）

※①②の重複受講はできません。

※健康体操【前期】を受講した人は【後期】の受講はできません。

川柳

富柳会 山野 寿之選
今月の宿題「策」

暑気対策おじ様日傘トレンドイ

平町 北村 裕喜子

《選評》早くに梅雨が明け早くから炎暑猛暑に悩まされました。外出時ご婦人は日傘、男性は帽子だけでしたが今年は私も外出時には欠かさず日傘を愛用、おじ様ではなく爺さんの日傘トレンドイにお洒落を楽しみました。

世界中関税策で四苦八苦

楠風台 吉岡 忠義

万策尽きリストラだけと泣く社長

甲田 清井 浩

ふらついて息子に今は手を引かれ

高辺台 梶原 和子

対局で王手をかける策士の目

楠風台 西田 英子

古い加速遅らす手だてよく笑う

錦ヶ丘町 松島 きよみ

移動スーパ―必要迫る喜寿間近

錦織南 蔵内 歳重

散策の振りで父さん縄のれん

選者 吟

※11月号は「短歌」を掲載します（なお、応募は9月30日で締め切りしました）。

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。12月号の「俳句」は10月31日(金)、令和8年1月号の「川柳」(宿題「カッパ」)は11月30日(日)、2月号の「短歌」は12月31日(水)、(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。