



シニアのための簡単・ゆる〜いチアダンス

昭和歌謡に合わせた簡単でゆる〜いチアダンスです。

② 6月4日(木)、18日(木)、午後1時30分～3時(全2回)

場 中央公民館

対 60歳以上の女性

定 15人

¥無料

持 動きやすい服装・靴

申 5月19日(火)(必着)までに、中央・東・金剛公民館へ来館、またははがきに講座名、参加者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢を記入し、〒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)
 ※右図からも申し込み可。



3B体操～運動が苦手な人でも大丈夫!～【前期】

② 5月12日～10月27日の第2・4火曜日(8月11日(祝)、9月22日(休)、10月13日(火)を除く)、午前10時～11時30分(全9回)

場 総合福祉会館

対 市内在住の60歳以上、ひとり親家庭の親と子、障がい者手帳を有する人

定 20人 ¥無料

申 4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)

健康体操～体力UP! 音楽に乗せて♪～【前期】

② 5月16日～9月19日の①水曜日の部=午後1時30分～3時、②土曜日の部=午前9時30分～11時
 ※いずれも月2回、各全10回。

場 総合福祉会館

対 市内在住の60歳以上、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

申 ①は4月7日(火)、②は8日(水)、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。

いきいきシニアの通いの場「いこかの集い」

② 4月23日(木)、午後1時30分～3時
 ※毎月第4木曜日(8月・令和9年1月は除く)に開催。

場 かがりの郷

内 体操やゲーム、交流カフェなど

対 市内在住で、介護予防や仲間づくりに関心がある65歳以上

定 15人

¥300円(茶菓代を含む)

持 上靴、飲み物

申 4月2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)

※初めて参加する人を優先します。

けあばる高齢からだ塾

高齢期や閉経後、女性の骨折の原因となる骨粗しょう症を知ることによって骨折の予防につなげましょう。

② 4月24日(金)、午後1時30分～3時30分(午後0時45分～1時20分に骨密度測定会を実施)

場 けあばる

内 けあばる管理医師による講演「骨粗しょう症を知って、高齢期での骨折を防ごう」、けあばる栄養士による講演「上手にカルシウムを摂取しよう」、けあばる理学療法士による講演「骨折を予防するためのリハビリ」地域包括支援センターの紹介など

定 30人(最少催行人数5人)

¥無料 持 動きやすい服装

申 4月8日(水)、午前9時～、電話で、けあばるへ(申し込み先着順)

※4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)。



大阪府シニア美術展 作品募集

② 6月4日(木)～7日(日)、午前10時15分～午後5時 ※7日(日)は正午まで。
 場 府立江之子島文化芸術創造センター(大阪市西区江之子島二丁目1の34)

部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真

対 大阪府在住の60歳以上(昭和42年4月1日以前生まれ)のアマチュア
 ¥2000円

申 4月1日(水)～5月11日(月)(必着)に、高齢介護課で配布する申込用紙に必要事項を記入し、郵送、ファクスまたはメールで、〒542-0012大阪府中央区谷町七丁目4の15(一財)大阪府地域福祉推進財団(☎06(4304)0294・FAX06(4304)2941・✉seniorart@fine-osaka.jp)へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)

※出品規定など詳しくは、申込用紙または同財団ウェブサイトをご覧ください。



講座・催し

けあばる café

認知症の人や介護者、地域の人、介護・福祉・医療などの専門職の人と話をしてホッとしませんか。

4月は脳トレ、5月はオカリナ、6月はコーラス合唱団のイベントがあります。

④4月28日(火)、5月26日(火)、6月23日(火)、午後1時30分～3時

場けあばる 1階ロビー

※当日直接会場へ。

☑認知症の人と家族、地域の人

定各20人 料100円(飲み物代)

場第3圏域ほんわかセンター【☎(28)8631】

おれんじパートナー 交流会



④4月22日(水)、午後1時30分～3時
場すばるホール 3階会議室

☑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

料100円(当日直接会場へ)

場井尻さん(おれんじパートナー事務局)【☎090(3996)0071】

認知症ケアを推進する会 「おれんじパートナー」 発足 10周年記念講演会

41歳で若年性認知症と診断された山中しのぶさんを講師に迎えます。誰もが自分らしく、尊厳を持って暮らせる社会のヒントを共に考えませんか。

④5月9日(土)、午後1時15分～4時
(午後0時40分～受け付け)

場すばるホール

テーマ 未来をつなぐ笑顔ー認知症と共に歩む日々ー

定100人

料500円(当日徴収)

場4月1日(水)、午後1時～、電話で、井尻さん(おれんじパートナー事務局)【☎090(3996)0071】(午前9時～午後6時)へ(申し込み先着順)

※右図からも申し込み可。

※定員に達しなかった場合は当日受け付けあり。



膝腰痛改善教室

整形外科医による講義に加えて、普段から取り組める簡単な運動や食事のポイントを紹介します。

④4月17日(金)、24日(金)、5月1日(金)、午後1時30分～3時30分(全3回)

場かがりの郷

☑市内在住の65歳以上

定15人

料無料

場4月7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。

若さ・健康・体力アップ教室

④5月8日～6月19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

☑体力チェック、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

定20人

料無料

場4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。

川柳

富柳会 山野 寿之選
今月の宿題「汗」

秀句

光る汗未来を繋ぐボランテニア

高辺台

梶原 和子

《選評》津波や地震の被災地にいち早くボランテニアが駆けつけて、後片付けをしてくれます。被害を受けた家族には願ったり叶ったりです。若い力の光る汗とバイタリティに勇気もらい、未来を繋ぐボランテニアです。

汗くさい作業着洗い日々感謝

若松町西

坂田 瑠美子

子の本気汗とドロコンユニホーム

平町

北村 裕喜子

汗かきの父の仕事着白いしみ

清水町

宗利 順子

保育士の泣いて笑って愛の汗

不動ヶ丘町

堀内 きみ子

いい汗をかいてルンルン春の靴

藤沢台

二宮 章子

汗が飛ぶ連続パンチ王座死守

楠風台

西田 英子

羨望も嫉妬も捨てて玉の汗

選者

吟

※5月号は「短歌」を掲載します(なお、応募は3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。

6月号の「俳句」は4月30日(木)、7月号の「川柳(宿題「負ける」)は5月31日(日)、8月号の「短歌」は6月30日(火)(いずれも必着)までに、〒584-8511 常盤町1の1 富田林市役所 広報広聴課へ。

募集講座 その他 イベント スポーツ