

## レインボーホール(市民会館) 体操講座

●**自宅でエクササイズ！タオル体操**  
指先・足腰強化、姿勢改善、膝痛予防などを目的した体操です。

とき 9月14日(月)、午後2時～3時

定員 20人

参加費 500円(当日徴収)

持ち物 上靴、フェイスタオル、飲み物  
※動きやすい服装で参加してください。

●**～健康・美容・気持ちのリラックスのために～ゆる体操初級講座**

健康回復効果がある、柔らかい動きで体をゆるめる体操で、体をほぐしましょう。

とき ①10月13日(火)、②27日(火)、午後2時～3時

定員 各20人

参加費 ①は初回特典で300円、②は600円(いずれも当日徴収)

持ち物 靴下、バスタオル

※動きやすい服装で参加してください。

●**ボディメンテナンスらくらく調整体操**

肩こり解消、腰痛予防効果がある全身のケアを自分でしてみませんか。

とき 10月22日(木)、午後2時～3時

定員 30人

参加費 700円(当日徴収)

持ち物 靴下、バスタオル

※動きやすい服装で参加してください。

ところ レインボーホール(市民会館)

申し込み いずれも9月6日(日)、午前10時～、レインボーホールへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

## カンタン手縫いで作るマスク

かわいいお気に入りのマスクを手縫いで作ってませんか。

とき 10月31日(土)、午後2時～3時30分

ところ レインボーホール(市民会館)

対象者 中学生以上の人

定員 10人

参加費 600円(別途材料費実費、当日徴収)

持ち物 布切りはさみ、針、糸、待ち針(6本)、チャコペン

申し込み 9月6日(日)、午前10時～、レインボーホールへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

## とんだばやしシネマプラス @きんきうえぶ

とき 9月24日(木)、午後6時30分～

ところ NPO法人きんきうえぶ(小金台二丁目5の10)

上映作品 映画「昭和の家事」(60分)

定員 8人 参加費 1200円

申し込み 9月7日(月)～、同きんきうえぶ〔☎(29)0019〕へ(申し込み先着順)



## クラブ員募集

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

### ●プエンテ(クラシックギター)

A市内在住・在勤・在学の人 B若干名 C毎週木曜日、午後6時30分～9時 D金剛公民館 E月額500円(別途教材費実費) F・G西原 浩さん〔☎090(9286)3261〕

### ●七宝会(七宝焼)

A市内在住・在勤・在学の人 B5人 C第1・2水曜日、午後1時～4時30分 D中央公民館 E月額1500円 F・G山本さん〔☎(26)1641〕(午後2時～4時)

### ●富田林シニアクラブ(スローピッチソフトボール)

A60歳以上の男性、30歳以上の女性 B若干名 C毎週火・木曜日、午後0時30分～3時30分 D石川河川敷若松東グラウンド E月額1000円(別途保険料など実費) F・G福井さん〔☎090(1964)6874〕

### ●市合気道協会

A①年長児～中学生、②高校生以上 B多数 C①毎週水・金曜日=午後6時30分～7時30分、第3日曜日=午前9時～正午、②毎週水・金曜日=午後7時30分～9時、第3日曜日=午前9時～正午 D毎週水曜日=青少年スポーツホール、毎週金曜日・第3日曜日=市民総合体育館 E入会金①②2000円、月額①2000円、②3000円 F・G高岡さん〔☎090(3975)8984〕 ※見学、1カ月無料体験あり。

## 《新刊案内》

### ■小説など

はざまにある部屋 沢村 鐵  
すごいぜ！菌類 星野 保

### おはなし会

中央図書館 9月13日(日)、27日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 9月5日(土)、19日(土)、10月3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 9月6日(日)、20日(日)、10月4日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 9月12日(土)、26日(土)、午後2時～2時30分

### あかちゃんのおはなし会

中央図書館 9月18日(金)、①午前10時10分～10時40分、②午前11時10分～11時40分

金剛図書館 9月10日(木)、③午前10時10分～10時40分、④午前11時10分～11時40分、17日(木)、⑤午前10時10分～10時40分、⑥午前11時10分～11時40分  
※午前10時45分～11時5分に、保健師による子育てについてのお話があります(金剛図書館のみ)。

※①③④は6カ月～1歳未満の乳児と保護者、②⑤は1歳児と保護者、⑥は2歳児と保護者対象(先着各7組、ハンカチ持参)。

※いずれも当日、直接会場へ。

### 自動車文庫「つつじ号」巡回日程

ステーション名	10月	11月	12月	巡回時間
藤沢台七丁目			1(火)	2:40～3:00
久野喜台二丁目150棟前	6(火) 20(火)	17(火)	15(火)	3:20～3:40
伏山(金剛グリーンハイッ前)				4:00～4:30
梅の里5号公園	7(水)	4(水)	2(水)	3:10～3:50
南旭ヶ丘公園前	21(水)	18(水)	16(水)	4:10～4:30
東公民館駐車場	1(木)	5(木)	3(木)	3:30～3:50
かがりの郷イベント広場	15(木)	19(木)	17(木)	4:00～4:30
須賀尼池児童遊園	13(火)		8(火)	2:30～3:00
不動ヶ丘町2号公園前	27(火)	10(火)	22(火)	3:20～3:50
伏見堂ふれあい広場				4:00～4:30
レインボーホール(市民会館)				2:30～3:00
山手町(自治会管理広場)	9(金) 23(金)	13(金) 27(金)	11(金) 25(金)	3:20～3:50
楠風台自治会館				4:00～4:30



## カルチャー

### はじめる！つかえる！

#### スマホ教室

**とき** 10月15日(木)、16日(金)、午前10時～正午(全2回)

**ところ** かがりの郷

**内容** 基本操作とLINEの使い方

**対象者** 市内在住の60歳以上の人で、スマートフォンを所有している人

**定員** 10人

**参加費** 500円(テキスト代)

**持ち物** スマートフォン、筆記用具

**申し込み** 9月15日(火)、午前9時～、かがりの郷へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

#### けあばるパソコン講座

##### ●オンラインを体験するコース

**とき** ①9月29日(火)～10月1日(木)、②10月27日(火)～29日(木)、いずれも午前10時～正午(全3回)

**ところ** けあばる

**定員** 各6人(最少催行人数各5人)

**受講料** 各5500円(別途テキスト代実費)

**持ち物** ノートパソコン

**申し込み** 9月9日(火)、午前9時～、電話でけあばるへ(定員各1人、申し込み先着順)

※9月6日(日)、午前7時～、けあばるホームページ[<https://carepal.or.jp/>]からも申し込みできます(定員各5人、申し込み先着順)。

#### スマートフォン講習会～操作の基礎・LINE・地図など～

**とき** 10月6日～20日の毎週火曜日、午後2時～4時(全3回)

**ところ** 総合福祉会館

**対象者** 市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の人、障がい者手帳を有する人

**定員** 10人

**受講料** 無料

**持ち物** Androidスマートフォン

**申し込み** 9月8日(火)～14日(月)に、総合福祉会館へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

#### 「寺内町」および「石上露子」の歌詞募集

露子生誕祭実行委員会では、寺内町と石上露子に関する歌詞を次のとおり募集します。受賞作品は、令和3年6月12日(土)に開催予定の第10回「石上露子生誕祭」で表彰されます。

**募集内容** 寺内町、石上露子をテーマに2番以上の歌詞があるもので、A4用紙(1枚で1曲)に、歌詞、曲名、メロディーのイメージなどを明記(合同制作可)

※受賞作品は同委員会で作曲します。

**応募方法** 9月1日(火)～10月31日(土)(消印有効)に、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、☎584-0093本町9の8 ギャラリー彩内露子生誕祭実行委員会[☎(26)2771]へ

※応募は1人5曲以内とし、未発表(自作)のものに限ります。 ※詳しくは、お問い合わせください。

#### いきいきワークショップ～リラクスの感覚を日常に浸透させよう～

**とき** 9月23日(火)、10月28日(火)、午前10時～10時50分 ※荒天の場合中止。

**ところ** 千早いきいき広場(石川サイクル橋横)

**内容** 元気発展エクササイズ、セルフ小腸ヨガなど

**定員** 各20人程度

**参加費** 各500円

**持ち物** 飲み物、帽子(持っている人はレジャーシート)

**申し込み** 9月7日(月)～、NPO富田林ハートセラピー協会[☎090(9547)5179]へ(申し込み先着順)

#### コロナの時代こそ人権について学ぼう！

「部落差別解消推進法」の趣旨に基づき、同講座を実施します。

**とき** ①10月7日(火)、②21日(火)、③28日(火)、④11月4日(火)、⑤令和3年3月10日(火)、いずれも午後3時～5時(全5回)

**ところ** 人権文化センター

**内容** ①部落問題入門、②新型コロナウイルス感染症問題と人権、③地域の歴史と識字運動を学ぶ、④グループワーク「どうしたら差別をなくせるか」、⑤部落問題と日本の恋愛・結婚

**対象者** 市内在住・在勤・在学の人

**定員** 20人

**参加費** 1000円(1回単位の受講も可、1回300円)

※オンライン配信による受講も可。詳しくは、お問い合わせください。

**申し込み** 9月7日(月)～、講座名、住所、氏名、電話番号を明記し、(一社)市人権協議会[☎(24)3700・FAX(25)5952・Eメールwakaichi@luck.ocn.ne.jp]へ(申し込み先着順、電話・ファクス・Eメール申し込み可)

9月・10月のレインボーホール(市民会館)講座表		
講座名	定員	参加費
とき ( )内に記載のある講座は、※の申し込みがなければ開催しません		
①リボンレイ教室～ハワイの手作り雑貨作り～	各15人	各800円(材料費別)
9月26日(土)、10月24日(土)、午前10時～正午(※4人以上)		
②Happyヨガ～デトックス&キレイのお手伝い～	各25人	1回900円
毎週火曜日(9月22日、29日を除く)、午前10時15分～11時15分		
③能楽・謡曲講座「謡」「仕舞」編	各10人	月額各3000円(初回無料)
9月8日(火)、29日(火)、10月6日(火)、20日(火)、「謡」編＝午後1時～2時30分、「仕舞」編＝午後3時～4時30分		
④基礎のハワイアンフラ教室	各20人	月額2000円(初回無料)
第2・4金曜日、午後2時～3時30分		
<b>申し込み</b> 9月6日(日)、午前10時～、レインボーホールへ(申し込み先着順、電話申し込み可)		

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり

## きりえワークショップ

富田林寺内町の「きりえ」で有名な近藤 好幸さんの指導で作ったきりえを、うちわや色紙に貼って作品を作るワークショップです。

**とき** 9月27日(日)、午前10時30分～午後0時30分、午後2時～4時

**ところ** きらめきファクトリー

**対象者** 中学生以上の人

**定員** 各6人

**参加費** うちわ=500円、色紙=300円

**申し込み** 9月6日(日)～、きらめきファクトリーへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

## れきしウォーク「墓山古墳とその周辺をめぐる」

墓山古墳とその周辺にある小さな古墳など誉田御廟山古墳の南側に位置する古墳を、近つ飛鳥博物館学芸員による解説とともに巡ります。

**とき・ところ** 9月27日(日)、午後1時に、近鉄南大阪線「古市駅」集合。午後4時ごろ集合場所で解散。

**内容** 集合場所をスタートし、墓山古墳、野中古墳、野中宮山古墳などを巡る約4kmのコース

**定員** 40人

**参加費** 300円(保険、資料代含む)

**申し込み** 9月11日(金)(必着)までに、往復はがきに住所、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を明記し、☎585-0001 南河内郡河南町大字東山299 大阪府立近つ飛鳥博物館「れきしウォーク墓山古墳係」(☎(93)8321)へ(申し込み多数の場合抽選)



## カルチャー

### 親子ふれあい事業 「こども英語教室」

**とき** 10月24日～11月28日の毎週土曜日(10月31日は除く)、午前10時～11時30分(全5回)

**ところ** 児童館

**内容** 発音を基礎に、楽しみながら会話を学ぶ

**対象者** 市内在住・在学の小学3～5年生

**定員** 8人

**参加費** 無料

**持ち物** 筆記用具、細字の油性マジック(黒色)

**申し込み** 9月7日(月)～23日(水)に、児童館へ(電話申し込み可)

※申し込み多数の場合は抽選し、結果は郵送でお知らせします。定員に満たなかった場合は、引き続き受け付けます。

### シニアもZOOM<sup>ズーム</sup>を使おう!

ウェブ会議ツール「ZOOM」の使い方を一から学び、オンラインでの交流を体験してみませんか。

**とき** 9月24日(日)、午後1時30分～3時30分

**ところ** NPO法人きんきうえび(小金台二丁目5の10)

**対象者** 市内在住で65歳以上の人

**定員** 8人 **参加費** 500円

**申し込み** 9月7日(月)～、同きんきうえび(☎(29)0019)へ(申し込み先着順)

## 科学実験講座

### 「泥水はきれいな水にできる?! クリーンウォーター大作戦!!」

IRIS(大阪府立大学理系女子大学院生チーム)の学生と一緒に、ペットボトルで作る汚水のろ過装置を使った実験に挑戦してみましよう。

**とき** 9月26日(土)、午前10時～正午

**ところ** Topic(きらめき創造館)

**対象者** 小学4～6年生

**定員** 15人 **受講料** 無料

**申し込み** 9月17日(休)までに、講座名、住所、子どもの氏名、学年、年齢、電話番号を人権・市民協働課[(内線474)・☎(25)9037・Eメールjinken@city.tondabayashi.lg.jp]へ(申し込み多数の場合抽選、電話、ファクス、メール申し込み可)※Eメールの場合は同課から確認メールを返信しますので、メールの受信ができるよう設定しておいてください。

### 乳幼児サービスボランティア 入門講座「赤ちゃんの笑顔が見たくて!」

**とき** ①10月7日(水)、②14日(水)、③28日(水)、④11月4日(水)、いずれも午前10時～正午(全4回)

**ところ** Topic(きらめき創造館)

**内容** ①乳幼児サービスボランティアについて考える、②0～2歳の育ちを知る、③ふれあい遊びを楽しむ、④赤ちゃん絵本に親しむ

**定員** 15人 **受講料** 無料

**申し込み** 9月8日(水)、午前10時～、中央図書館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

※イベントなどに参加される際は、感染防止のため、マスクの着用など主催者の指示に従ってください。

# 広告枠



## スポーツ

### インディアカ初心者体験教室

**とき** 10月2日～11月6日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分(全6回)

**ところ** 市民総合体育館他

**対象者** 市内在住・在勤の人

**定員** 20人

**参加費** 1000円(保険代含む、当日徴収)

**持ち物** 上靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

**申し込み** 9月7日(月)～16日(水)に、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し、郵送またはファクスで、☎584-8511常盤町1の1 生涯学習課 [FAX(26)8064] へ(申し込み先着順)

※1回のみ参加も可。詳しくは、お問い合わせください。

**問い合わせ** 山野 誠太郎さん(市インディアカ協会) [☎080(1402)5249]

### 秋のトランポリン教室 1日無料体験

**とき** 10月6日(火)、午後3時10分～4時30分

**ところ** 市民総合体育館

**対象者** 平成26年4月2日～28年4月1日生まれの子ども

**定員** 14人

**持ち物** 靴下、上靴

※動きやすい服装で参加してください。

**申し込み** 9月9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)



## イベント

### サバーファームだより

#### ●ブドウ大福作り

**とき** 9月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、午前10時30分～正午、午後0時30分～2時、午後2時20分～3時30分  
**定員** 各20人 **参加費** 700円

#### ●ハクサイ植え付け体験

**とき** 9月5日(土)、6日(日)、午前10時30分～正午  
**定員** 各30人 **参加費** 無料

#### ●イチゴ植え付け体験

**とき** 9月26日(土)、27日(日)、午前10時30分～正午  
**定員** 各30人 **参加費** 無料

#### ●稲刈り体験

**とき** 10月3日(土)、4日(日)、午前10時30分～正午  
**定員** 各30人 **参加費** 無料

※いずれも当日、午前9時30分～受け付け(先着順)。

#### ●サバーフェスタ

手作り雑貨のお店やおいしい食べ物のお店が出店します。

**とき** 9月13日(日)、午前9時30分～午後3時、10月3日(土)、4日(日)、午前9時30分～午後2時

#### ●秋の収穫祭

**とき** 10月3日(土)、4日(日)、午前9時30分～

**内容** サツマイモ、サトイモなど旬の野菜の収穫体験や、子どもが楽しめるイベントを開催

**問い合わせ** サバーファーム

## 第70回市民文化祭参加者募集

### ■郷土文化大会

**とき** 11月28日(土)、午後1時開演

**ところ** すばるホール

**定員** 5人

**申し込み** 同ホールに備え付けの申込書に必要事項を記入し、9月27日(日)までに、郵送またはファクスで、☎584-0084桜ヶ丘町2の8 すばるホール [FAX(25)0550] へ(申し込み多数の場合抽選)

※申込書は同ホールホームページ [http://subaruhall.org/] からダウンロードできます。

**問い合わせ** 湯口さん(郷土文化協会) [☎(35)3931]

## 空と光の写真展

中学生時代に不登校を経験した本市在住の18歳、梶谷 明さんによる写真展を開催します。

**とき** 9月9日(水)～20日(日)、午前9時～午後8時30分

**ところ** Topic(きらめき創造館)

**入場料** 無料 ※当日、直接会場へ。

**問い合わせ** 生涯学習課 [☎(26)8056]

## プラネ de えほん

プラネタリウムのスクリーンに映した絵本をみんなで読んでみませんか。

**とき** 9月10日(木)、午前10時30分～11時

**ところ** すばるホール3階プラネタリウム室

**定員** 60人(当日、直接会場へ)

**参加費** 無料

**問い合わせ** すばるホール

※掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期する場合があります。

# 広告枠

※広告の問い合わせは、S T総合広告 [☎072(368)1227・FAX072(368)1228] へ。

各施設の電話番号は35ページをご覧ください

※各施設へ電話をされる際には、おかけ間違いのないようにご注意ください。

## 親子ふれあい事業

### ①「親子でドレミ」講座

とき 9月29日(火)、10月6日(火)、午前10時～11時30分(全2回)

内容 楽器に触れたり、音楽に合わせてたりしながら、ドレミの時間を楽しむ

対象者 就学前の子どもとその保護者

定員 5組 参加費 無料

持ち物 飲み物(必要であれば着替えやおむつなど)

### ②親子トランポリン教室

とき 10月9日～11月13日の毎週金曜日、午後3時30分～5時(全6回)

対象者 平成26年4月2日～28年4月1日生まれの子どもとその保護者

定員 10組20人 参加費 無料

持ち物 上靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

ところ 児童館

申し込み ①は9月2日(火)～11日(金)、

②は9月7日(月)～17日(休)に、児童館へ(電話申し込み可)

※対象者のいずれかが市内在住・在勤・在学の人に限りません。

※申し込み多数の場合は抽選し、結果は郵送でお知らせします。定員に満たなかった場合は、引き続き受け付けます。

## 9月・10月の東公民館ホール一般開放

とき 9月6日～11月1日の毎週日曜日、午前9時～午後5時

利用内容と貸出遊具 卓球、バドミントン、インディアカなど

使用料 無料

持ち物 上靴

問い合わせ 東公民館

## バトミントン教室 1回無料体験

とき・内容 10月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)、午前9時10分～10時10分

ところ 市民総合体育館

対象者 16歳以上の人

定員 各5人

持ち物 上靴(持っている人はラケット)

申し込み 9月11日(金)、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)

## 学生と遊ぼう！ 「キッズ体操 in かがりの郷」

幼児教育を専攻する学生と一緒にいろいろな運動遊びを楽しみましょう。

とき 9月19日～10月17日の毎週土曜日(10月3日は除く)、午前10時30分～11時30分(全4回)

ところ かがりの郷

対象者 市内在住・在勤の保護者と就学前の子ども

定員 15人

参加費 800円

※1回のみ参加も可(参加費200円)。

申し込み 9月6日(日)、午前9時～、かがりの郷へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

## はじめてのピラティス

とき 9月8日(火)、18日(金)、24日(休)、10月13日(火)、22日(休)、30日(金)、いずれも午前10時45分～11時45分

ところ 市民総合体育館

内容 呼吸法や全身の筋肉をバランス良く使う方法を学ぶ

対象者 16歳以上の人

定員 各12人

参加費 1回700円(当日徴収)

持ち物 タオル、飲み物(持っている人はヨガマット)

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 9月6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)

## 秋のペアテニスレッスン

とき 10月3日(土)、①午後1時～2時、②午後2時10分～3時10分、③午後3時20分～4時20分 ※雨天中止。

ところ 総合スポーツ公園

対象者 ①5歳～小学2年生の子どもと保護者のペア、②小学1～4年生のペア、③小学3～6年生のペア

定員 各10組20人

参加費 1組1000円(当日徴収)

持ち物 タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 9月7日(月)、午前10時～、総合スポーツ公園へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

## グラウンドゴルフ大会

とき 9月26日(土)、午後1時～3時(午後0時30分～受け付け、雨天時は10月3日(土)に延期)

ところ 石川河川敷川西グラウンドゴルフ場

内容 24ホールストロークプレー

対象者 20歳以上の男女

定員 100人

参加費 500円(当日徴収)

申し込み 9月7日(月)、午前10時～、市民総合体育館[FAX(25)1440]へ(申し込み先着順、電話・ファクス申し込み可)

## 乳幼児クラブ(秋期)

子育て中の保護者と子どもたちが安心して集える活動です。

### ①乳児グループA(2歳未満)

とき 10月13日～12月22日の火曜日、午前10時～11時30分

### ②乳児グループB(2歳未満)

とき 10月9日～12月25日の金曜日、午前10時～11時30分

### ③幼児グループ(2歳以上)

とき 10月8日～12月24日の木曜日、午前10時～11時30分

### ④金剛幼児グループ(2歳以上)

とき 10月12日～12月21日の月曜日、午前10時～11時30分

※いずれも、祝日は除く。

ところ ①～③児童館、④保健センター

内容 手遊び、絵本の読み聞かせ、親子での遊び、ワークショップ(参加型の学習)、友達づくり、子育ての悩みや生活の情報交換など

対象者 就学前の子どもとその保護者 ※兄弟姉妹を連れての参加も可(その場合は、年長の子どものグループで申し込んでください)。

※対象者のいずれかが市内在住・在勤・在学の人に限りません。

定員 各8組

参加費 無料(ただし、保護者の活動に必要な費用は実費)

申し込み 9月4日(金)～11日(金)に、児童館へ(電話申し込み可)

※申し込み多数の場合抽選。ただし、初めて参加する人を優先します。

## 電話番号 & 今月の休館日

※休館日は翌月の5日まで掲載。

●市民総合体育館 ☎(24)2265

休みません

●青少年スポーツホール ☎(29)3778

休みません

●総合スポーツ公園 ☎(35)2121

休みません

●図書館

中央☎(25)4921・金剛☎(28)1171

9/7、14、23、28、10/5

●公民館

中央☎(24)3333・金剛☎(28)1121

東☎(25)1772・喜志分館☎(25)1117

9/7、14、21、22、28、10/5

●人権文化センター ☎(24)0583

9/6、13、20~22、27、10/4

●児童館 ☎(25)0666

9/6、13、20~22、27、10/4

●<sup>トピック</sup>Topic(きらめき創造館) ☎(26)8056

9/21、22

●すばるホール ☎(25)0222

9/7、14、28、10/5

●レインボーホール(市民会館) ☎(25)1117

9/2、9、16、22、23、30

●市民公益活動支援センター ☎(26)7887

9/5、6、12、13、19~22、26、27、10/3、4

●総合福祉会館 ☎(25)8261

9/22、23 ※毎週木曜日は浴場の利用

はできません。

●かがりの郷 ☎(20)6070

9/21、22 ※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

9/7、14、21、28、10/5

●農業公園サバーファーム ☎(35)3500

9/7、14、23、28、10/5

●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

9/7、14、23、28、10/5

●きらめきファクトリー ☎(24)5500

休みません

●消防本部・消防署 ☎(23)0119

金剛分署 ☎(29)0119

消防災害情報案内☎0180(99)7299

●防災情報音声案内サービス(防災無線音声確認) ☎0800(805)5653



## スポーツ

### 健康づくり教室(10回)

#### 《水泳の部》

①はじめてのスイミング 10月6日~12月15日の毎週火曜日(11月3日は除く)、午後1時~2時

②スイムトレーニング 10月6日~12月15日の毎週火曜日(11月3日は除く)、午後2時30分~3時30分

③アクアビクス 10月7日~12月9日の毎週水曜日、午前11時~正午

④4泳法チャレンジ 10月7日~12月9日の毎週水曜日、午後1時30分~2時30分

⑤クロールからのステップアップ 10月7日~12月9日の毎週水曜日、午後2時45分~3時45分

⑥クロール入門 10月8日~12月10日の毎週木曜日、午後1時~2時

⑦水中ウォーキング 10月8日~12月10日の毎週木曜日、午後2時30分~3時30分

⑧平泳ぎ入門 10月9日~12月11日の毎週金曜日、午後1時~2時

⑨背泳ぎとバタフライ入門 10月9日~12月11日の毎週金曜日、午後2時30分~3時30分

⑩アクアトレーニング 10月10日~12月12日の毎週土曜日、午後2時~3時

#### 《陸上の部》

⑪バランスボール 10月6日~12月15日の毎週火曜日(11月3日は除く)、午後2時30分~3時30分

⑫フラダンス 10月8日~12月10日の毎週木曜日、午前9時45分~10時45分

⑬ピラティスA 10月8日~12月10日の毎週木曜日、午前11時~正午

⑭ピラティスB 10月8日~12月10日の毎週木曜日、午後0時15分~午後1時15分

⑮ヨガ 10月8日~12月10日の毎週木曜日、午後1時30分~2時30分

⑯ライトヨガ 10月8日~12月10日の毎週木曜日、午後2時45分~3時45分  
ところ ウエルネスけあばる

対象者 高校生以上の人

定員 各10人(ただし、③⑦⑩は各12人、⑪~⑯は各14人)

参加費 各5500円

※施設利用料は別途必要です。

申し込み 9月22日(祝)、午前11時~、電話でウエルネスけあばるへ(いずれも定員は各3人、申し込み先着順)

※9月6日(日)、午前7時~、けあばるホームページ[<https://carepal.or.jp/>]からも申し込みできます(定員は各7人(ただし、③⑦⑩は各9人、⑪~⑯は各11人)、申し込み先着順)。

### ヘキサスロンで運動能力測定

遊び感覚で「走る」「跳ぶ」「投げる」など基本的な動作を自然と身に付けることができる運動プログラム「ヘキサスロン」で運動能力測定をしましょう。

とき 9月27日(日)、①午前10時~11時30分、②午後1時~2時30分

ところ 青少年スポーツホール

対象者 ①小学1~3年生、②小学4~6年生

定員 各20人

参加費 500円(当日徴収)

持ち物 上靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 9月7日(月)、午前10時~、青少年スポーツホールへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

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、同事業を毎月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
①身障者スポーツフィットネス	富田林小学校	20日(日) 午前10時~	グラウンドゴルフ
②ファミリーレクリエーション	大伴小学校	13日(日) 午前9時~	
	向陽台小学校	27日(日) 午前8時~	
③健康ウォーキング		27日(日) 午前8時~	千代田神社方面
※いずれも当日直接会場へ、参加費無料(ただし③は交通費、拝観料など実費が必要な場合があります)。			
問い合わせ 生涯学習課(☎(26)8062) ※当日は(☎080(4422)6663)(生涯学習課直通)へ。			