

### 無意識のバイアス（偏見）に気づこう～差別はたいてい悪意のない人がする～

📅 2月17日(金)、午後1時30分～4時  
場 人権文化センター

📖 講演とワークショップ

👤 市内在住・在学・在勤の人

👥 定40人

💰 無料

📞 1月6日(金)～、人権文化センター  
またはNPO法人とんだばやし国際  
交流協会【☎(24)2622】へ(申し  
込み先着順、電話申し込み可)

### 部落問題講座 「若者と部落問題」

📅 2月8日(水)、午後3時～5時  
場 人権文化センター

📖 若者の人権に対する意識を分析  
し、若者と人権の関係を考える

👥 定30人

💰 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。

📞 1月10日(火)～、電話またはメー  
ルに、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・メールwakaichi@lu  
ck.ocn.ne.jp】へ(申し込み先着順)

### がんばった人に花まる!

#### ●スポーツチャンバラのつどい

##### ◇小太刀の部

《幼年の部》

優勝 西浦 悠生/準優勝 中村  
京人/第3位 藤澤 諒真、大塚  
咲会架

《初心者の部》

優勝 前田 愛莉/準優勝 長束  
拓澄/第3位 寺内 一馬、塚本  
晴貴

《小学低学年の部》

優勝 山下 健心/準優勝 西  
由梨花/第3位 廣井 陽斗、中村  
右京

### 新刊案内

四十九夜のキセキ 天野 頌子  
心不全がわかる本 佐藤 直樹  
大きなダーニング刺繍  
ミムラ トモミ

### おはなし会

中央図書館 1月8日(日)、22日(日)、  
午前10時30分～11時  
金剛図書館 1月7日(土)、21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 1月15日(日)、2月5  
日(日)、午前10時30分～11時  
金剛図書館 1月14日(土)、28日(土)、  
午後2時～2時30分

#### 《小学高学年の部》

優勝 池辺 穂乃花/準優勝 西浦  
光悠/第3位 山下 勇翔、長束  
郁澄

《中学の部》

優勝 藤澤 郁哉/準優勝 山本  
梨月/第3位 池辺 昊希、前田  
陸翔

《高校・大学・一般の部》

優勝 櫻井 碧翔/準優勝 櫻井  
大輝/第3位 藤原 唯人

#### ◇団体戦の部

《小学低学年の部》

優勝 富翔館A/準優勝 富翔館B

《小学高学年の部》

優勝 富翔館A/準優勝 富翔館B

《中学の部》

優勝 富翔館A/準優勝 富翔館B

《高校・大学・一般の部》

優勝 富翔館A/準優勝 富翔館B

#### ●第70回市民体育大会

##### ◇バスケットボールの部

《一般男子の部》

優勝 F L A S H / 準優勝  
E X T R E M E / 第3位 NYC

### あかちゃんのおはなし会

●ひよこ組=6カ月～1歳未満の赤  
ちゃんと保護者

中央図書館 1月20日(金)、午前10  
時10分～10時40分

金剛図書館 1月12日(木)、午前10  
時10分～10時40分、午前11時10  
分～11時40分

●うさぎ組=1歳児と保護者

中央図書館 1月20日(金)、午前11  
時10分～11時40分

金剛図書館 1月19日(木)、午前10  
時10分～10時40分

●くま組=2歳児と保護者

金剛図書館 1月19日(木)、午前11  
時10分～11時40分

※いずれも当日、直接会場へ。

※先着各7組、ハンカチ持参。

### 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

#### 書道教室(硬筆・毛筆)・ペン字教室

A 書道=4歳以上の人、ペン字=高  
校生以上の人 B 各15人 C 第1・

3・4水曜日、午後1時30分～8時  
30分のうち90分 D すばるホール

E 書道=月額4000円(中学生以下  
3500円)、ペン字=月額3500円

F G 宮崎さん【☎090(4288)4065】

#### シニア健康維持クラブ(テニス)

A 市内在住で65歳以上の人 B 若  
干名 C 毎週火・木曜日、午前9  
時～11時 D 中野テニスコート

E 入会金500円、年会費2400円

F G 林さん【☎090(1158)5434】

#### 手編みクラブ

A 市内在住・在勤の人 B 10人

C 第1・3火曜日、午後1時30分  
～4時30分 D 金剛公民館 E 月

額1000円 F G 西尾 邦義さん  
【☎(24)5605】

※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。

㊦=とき、㊧=ところ、㊨=内容、㊩=対象者、㊪=定員、㊫=費用、㊬=持ち物、㊭=申し込み、㊮=問い合わせ



## カルチャー

### 富田林きらめき大学 「自然な農と食を活かした地域活性化セミナー」

農業と食に関する目からうろこの事例を地域再生伝道師から学びませんか。

㊦ 2月5日(日)、午後1時～3時

㊧ Topic (きらめき創造館)

㊩ 中学生以上の人

㊪ 25人 ㊫ 無料

㊬ 筆記用具

㊭ 1月15日(日)までに、メールに講座名、住所、氏名、電話番号を明記し、株式会社リリク [chinami@ririku.jp] へ (申し込み多数の場合抽選)

※富田林きらめき大学の公式LINEからも申し込みできます。



### 富田林寺内町講座

㊦ ① 1月8日(日)、② 1月9日(祝)、いずれも午後1時～2時

㊧ きらめきファクトリー

㊩ ①寺内町の歴史、②寺内町の意匠

㊪ 各15人

㊫ 無料

㊭ 1月6日(金)までに、電話で、きらめきファクトリーへ (申し込み多数の場合抽選)

### 「抽象と具象が織りなす心象風景」混合技法絵画展

市内在住の「Katsu.AOE」さんが五感で感じた光景を描いた心象風景の絵画を展示します。

㊦ 1月27日(金)～29日(日)、正午～午後6時

㊧ きらめきファクトリー2階

㊫ 無料 (当日直接会場へ)

㊭ きらめきファクトリー

### 水と旧杉山家住宅

屋敷内の井戸や枯山水、障壁画や絵襖、欄間などを取り上げて、そのいわれや作者などに関する展示を行います。

㊦ 1月7日(土)～2月19日(日) (休館日を除く午前10時～午後5時)

㊧ 重要文化財旧杉山家住宅

㊫ 無料 (入館料が必要、当日直接会場へ)

㊭ 旧杉山家住宅

### 特別展「つなぐ」～じないまちで見直す、木綿の魅力～

㊦ 2月7日(火)～3月25日(土)、午前10時～午後5時

㊧ 寺内町センター

㊩ 古いながらも魅力ある木綿製品の展示

㊫ 無料 (当日直接会場へ)

㊭ 旧杉山家住宅

#### ●講演会「木綿の魅力」

過去から現代につながれてきた木綿製品の貴重さを再発見しませんか。

㊦ 2月18日(土)、午後1時30分～

㊧ 寺内町センター

㊩ 小学生以上の人

㊪ 25人

㊫ 1000円

㊭ 2月4日(土)、午前10時～、電話またはメールに、氏名、電話番号、参加人数を明記し、旧杉山家住宅 [メール sugiyama-ke@jinaimachi.jp] へ (申し込み先着順)

### 1・2月のレインボーホール (市民会館) 講座

講座名	とき	定員	参加費
①リボンレイ教室 ～ハワイの手作り雑貨作り～	1月28日(土)、2月25日(土)、午前10時～正午 (最少催行人数各4人)	各15人	800円 (材料費別)
②能楽・謡曲講座 「謡」「仕舞」編	1月10日(火)、24日(火)、2月14日(火)、28日(火)、午前11時～午後4時30分の間で、1人各30分(月2回)	各10人	月額3000円 (初回無料) ※両方受講の場合は、月額5000円。
③身体の不調は自分で治す! 背骨コンディショニング	1月13日(金)、27日(金)、2月10日(金)、24日(金)、午後1時30分～2時30分、午後3時～4時	各8人	700円

申し込み 1月6日(金)、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)

## スマートフォン・パソコン教室

講座名	とき	ところ	内容	対象者	定員	費用	持ち物	申し込み
シニアのためのスマホ教室	1月19日(日)、26日(日)、2月2日(日)、午後1時30分～4時30分 (全3回)	レインボーホール (市民会館)	電源の入れ方、LINE・地図アプリの使い方、証明書のオンライン申請	65歳以上の人	12人	無料	Androidスマートフォン	1月6日(金)、午前9時～、電話で、NPO法人きんきうえぶ [☎(29)0019] へ (申し込み先着順)
もっと!便利に使えるスマートフォン教室	2月7日(火)、①午後1時30分～2時30分、②午後3時30分～4時30分	総合福祉会館	①スマートフォンでできる災害対策、②キャッシュレス決済の使い方	市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の人または障がい者手帳を有する人	各8人	無料	※スマートフォンは貸し出します。	1月11日(水)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ (申し込み先着順)

※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。

## サバーファームだより

サバーランドの丘では、葉ボタンを使って作った今年の干支「卯」が皆さんをお迎えしています。ぜひご覧ください。

### ①イチゴ大福づくり

㊦ 1月8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、午前10時30分～正午、午後0時45分～2時、午後2時20分～3時30分

㊪各20人 ㊫700円

### ②パンジー・ビオラ植え付け体験

㊦ 1月22日(日)、午前10時30分～正午

㊪30人 ㊫無料

### ③ミニサバーフェスタ

㊦ 1月22日(日)、午前9時30分～午後2時

㊨さまざまな露店販売を実施

※①②は当日午前9時30分～受け付け(申し込み先着順)、③は当日直接会場へ。

㊮サバーファーム

## アニメ「めぐみ」・ 拉致被害者御家族ビデオ メッセージ上映会

㊦ 1月15日(日)、午後2時～3時30分

㊧ピースおおさか講堂(大阪市中央区大阪城2の1)

㊫無料

※申し込み方法など詳しくは、府人権企画課【☎06(6210)9280】へお問い合わせください。



## カルチャー

### 子どもの心を育てる絵本と おはなし講座

子どもと物語との出会い方や読み聞かせ・おはなしを実践する楽しさを学び、子育てにいかしませんか。

㊦ 1月27日(金)、2月10日(金)、24日(金)、午後2時～3時30分(全3回)

㊧金剛公民館

㊪15人 ㊫無料

㊭ 1月6日(金)、午前10時～、金剛図書館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

### LGBTQコミュニティス ペース「にじいろブーケ」 参加者募集

ひとりで悩まず、同じ悩みや思いを持った仲間と話してみませんか。

㊦ 1月28日(土)、午後2時～4時

㊧市役所

㊨セクシュアリティ A to Z～性は男・女では決められない

㊪20人 ㊫200円

㊭ 1月6日(金)～26日(木)、市ウェブサイト(人権・市民協働課のページ)の申し込みフォームまたはメールで、講座名、参加者の氏名(匿名可)を記入し、人権・市民協働課【(内線471)・メールjinken@city.tondabayashi.lg.jp】へ(申し込み先着順)

## おいしい色鉛筆画講座

初めてでも、リアルに、味わい深く本格的な絵を描いてみませんか。

㊦ 1月15日(日)、29日(日)、2月12日(日)、26日(日)、午後2時～3時30分(全4回)

※1月15日は午後2時～4時に開催。

㊧レインボーホール(市民会館)

㊨小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)

㊪10人

㊫1500円(別途材料費1回500円必要)

㊬色鉛筆(12色以上)、鉛筆(2B)、消しゴム

㊭ 1月6日(金)～、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)

### 大人の实用書講座 ～日常に役立つ書～

㊦ 2月4日(土)、午後2時～4時

㊧レインボーホール(市民会館)

㊨小筆を使った、生活に役立つ書のポイント

㊩高校生以上の人

㊪12人

㊫850円(別途材料費300円必要)

※書道道具レンタル可(200円)。

㊬書道道具

㊭ 1月6日(金)～、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)

※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

## イベント

### じないまち四季物語2023「冬」 第15回新春・じないまちめぐり

富田林寺内町の飲食店や文化施設を巡る同イベントを開催します。当日はきらめきファクトリーで、ウォークラリーやプロジェクトマップなど、連携イベントもあります。

※今年は露店はありませぬ。

📅 1月9日(祝)、午前11時～午後3時(雨天決行)

※店舗ごとの営業時間など詳しくは、お問い合わせください。

📍 富田林寺内町およびその周辺  
📞 きらめきファクトリー

### ファンタジア・じないまち

富田林寺内町の魅力をプロジェクトマップで幻想的にお届けします。

📅 1月7日(土)～15日(日)、午前10時～午後8時

※午後1時～2時、午後5時～6時は機器整備のため上映を休止します。

📍 きらめきファクトリー  
🆓 無料(当日直接会場へ)  
📞 きらめきファクトリー

### たこあげ大会

市子ども会育成連絡協議会と市青少年指導員連絡協議会が、同大会を開催します。

📅 1月15日(日)、午前10時～(午前9時30分～受け付け)

※雨天中止。

📍 石川河川敷川西グラウンド  
🆓 無料(当日直接会場へ)

**表彰** ユニークなたこで参加した人やたこがよく揚がった人などを表彰  
※できるだけ手作りのたこで参加してください(子どもには参加賞あり)。  
📞 生涯学習課【☎(26)8056】

### WALK AROUND KONGO ～あるく、 くつろぐ、めぐる一日～



本市、(独)都市再生機構および南海電気鉄道(株)は、金剛地区のエリアブランディングと若者・子育て世代の定住促進などを目的に、社会実験イベントを連携して実施します。

📅 1月21日(土)、午前11時～午後8時  
※雨天決行、荒天時は1月22日(日)に延期。

📍 金剛駅周辺エリア

📍 まちでくつろぐベンチの設置や次世代モビリティの試乗会、まちを彩るアートの展示、食や雑貨などを集めたマルシェなど

●「次世代モビリティの試乗会」参加者募集!

📅 1月21日(土)、午前11時～午後4時  
※雨天中止。

📍 金剛中央公園グラウンド周遊道、青少年スポーツホール前

📍 電動バイク、立ち乗り型スポーツスクーター、近距離モビリティ、歩行領域モビリティの試乗体験

🆓 無料

📍 1月13日(金)、午後5時までに、∞KON ROOMへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可) ※右図QRコードからも応募できます。



📞 ∞KON ROOM【☎070(4007)0190】、金剛地区再生室(内線459)

### 第13回子ども祭り

親子で楽しめる多種多様なワークショップなど楽しいイベントを開催します。

📅 1月21日(土)、午前10時～午後4時  
※2時間ごとの完全入れ替え制。

📍 レインボーホール(市民会館)1階多目的ホール

🎫 300円(100円割引券付、3歳以下無料、当日直接会場へ)

📞 レインボーホール

### まちゼミ IN 富田林じないまち

富田林寺内町やその周辺のお店の人が、それぞれの店舗で講師となり、専門的な知識や、コツなどさまざまな情報を教えてくれる、少人数制のゼミを開催します。

📅 2月1日(水)～28日(火)

📍 富田林寺内町およびその周辺の店舗  
※開催日時や参加店舗の場所など詳しくは、まちゼミホームページ[<https://machizemi.tonshow.or.jp>]をご覧ください。

🆓 無料

※材料費が必要な場合があります。

📍 1月14日(土)～、電話で、直接各店舗へ(申し込み先着順)  
📞 きらめきファクトリー

### プラネ de えほん

プラネタリウムのスクリーンに絵本を映し出し、みんなで読みます。幼児を対象とした内容ですが、特に年齢制限はありません。

📅 1月12日(木)、2月9日(木)、午前10時30分～11時(午前10時15分開場)

📍 すばるホール3階プラネタリウム室  
📎 各80人(当日直接会場へ)

🆓 無料

📍 すばるホール

### なかよし作品展

南河内地区小・中学校の支援学級、富田林支援学校、藤井寺支援学校、西浦支援学校の児童・生徒の1000点を超える作品を展示します。

📅 1月18日(水)～20日(金)、午前9時～午後8時(20日は午後3時30分まで)

📍 すばるホール3階展示室

🆓 無料(当日直接会場へ)

📍 南河内地区小・中学校支援教育研究会事務局(河内長野市長野小学校内)【☎(52)6044】

※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。



## 1月・2月の 東公民館ホール一般開放

㊦ 1月8日～2月26日の毎週日曜日（1月22日、29日は除く）、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

㊫無料 ㊬上靴 ㊮東公民館

## 学校体育施設の開放に伴う 利用団体の登録を受け付け

地域スポーツの振興を目的に、市立小・中学校の体育施設を開放しています。

令和5年度の利用団体登録を次のとおり受け付けます。

開放日 月～金曜日（夜間の体育館のみ）、土・日曜日、祝日

開放校 喜志西・新堂・錦郡・彼方・高辺台・寺池台・久野喜台・伏山台・藤沢台・向陽台・小金台・大伴・富田林・喜志・川西小学校、第二中学校（体育館のみ）

開放施設 運動場、体育館

登録資格 代表者が20歳以上で、主に希望する学校の校区に在住する人で構成する10人以上の団体

㊭ 1月20日（金）、午後5時30分までに所定の申請書に必要事項を記入し、団体の会員名簿、令和3年度収支決算書（新規登録団体は令和5年度予算書）を添えてトピック（きらめき創造館）3階生涯学習課【☎（26）

8062）（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時30分）、または市民総合体育館（午前9時～午後9時）へ

※書類審査あり。

## ランニングクリニック【初級編】

㊦ 1月29日（日）、午前9時30分～11時（雨天中止）

㊧市民総合体育館

㊨ マラソン初心者や初級者の人が最初に行いたい練習を一緒に行います

㊩ 18歳以上の人

㊪ 20人 ㊫ 1100円

㊬ 動きやすい服装、運動靴、飲み物

㊭ 1月6日（金）～、市民総合体育館へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

※市民総合体育館ホームページ【<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7129>】からも申し込みできます。

※ランニングシューズの試し履きもあります。

## 若さ・健康・体力アップ教室

㊦ 2月8日～3月22日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分（全7回） ㊧ けあばる

㊨ 体力チェック、若さと健康を保つための運動や食事のポイントなど

㊩ 市内在住で65歳以上の人

㊪ 20人 ㊫ 無料

㊭ 1月29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）

## ヒザの曲げ伸ばしが楽・軽い・こわくない足元健康講座

膝の痛みや重さ、だるさ、引っかかる感じを解消しませんか。

㊦ 2月16日（木）、午後2時～3時 ㊧ レインボーホール（市民会館）

㊨ 自分で歩行が可能な人

㊪ 20人

㊫ 700円

㊬ 膝下が出せる服装、ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル、飲み物

㊭ 1月6日（金）、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）

## リレーマラソン大会

㊦ 2月18日（土）、午前10時～午後4時 ㊧ 総合スポーツ公園

㊨ 決められた時間の中で、総走行距離を競います

部門 ①6時間リレーの部、②3時間リレーの部

㊩ 1kmを走り切れる人

㊪ 各20チーム

※1チームの構成人数に上限はありません。

㊫ ①1人3000円、②1人1000円

㊬ 動きやすい服装、タオル、飲み物

㊭ 1月6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）

※参加記念品（①Tシャツ、②タオル）を用意しています。

※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

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり

## 電話番号 & 今月の休館日

- ※休館日は翌月の5日まで掲載。  
※年末年始の休館日は8ページにも掲載。
- 市民総合体育館 ☎(24)2265 1/1～4
  - 青少年スポーツホール☎(29)3778 1/1～4 ※臨時休館あり。
  - 総合スポーツ公園 ☎(35)2121 1/1～4
  - 図書館  
中央☎(25)4921・金剛☎(28)1171 1/1～3、10、16、23、30  
※臨時休館あり。
  - 公民館  
中央☎(24)3333・金剛☎(28)1121 東☎(25)1772・喜志分館☎(25)1117 1/1～3、9、10、16、23、30  
※臨時休館あり。
  - 人権文化センター ☎(24)0583 1/1～3、8、9、15、22、29、2/5
  - 児童館 ☎(25)0666 1/1～3、8、9、15、22、29、2/5
  - <sup>トピック</sup>Topic(きらめき創造館)☎(26)8056 1/1～3
  - すばるホール ☎(25)0222 1/1～3、16、23、30 ※1/4は午後5時30分、1/8は午後5時、1/9は午後1時まで。
  - レインボーホール(市民会館) ☎(25)1117 1/1～4、11、18、25、2/1
  - 市民公益活動支援センター ☎(26)7887 1/1～3、7～9、14、15、21、22、28、29、2/4、5
  - 総合福祉会館 ☎(25)8261 1/1～3 ※毎週木曜日と1/4は浴場の利用はできません。
  - かがりの郷 ☎(20)6070 1/1～3、19 ※毎週月曜日と1/4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 1/1～3、8、15、22、29、2/5
  - 農業公園サバーファーム ☎(35)3500 1/1～3、10、16、23、30
  - 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 1/1～3、10、16、23、30
  - きらめきファクトリー ☎(24)5500 1/1～3
  - 消防本部・消防署 ☎(23)0119  
金剛分署 ☎(29)0119  
防災災害情報案内☎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

## 臨時休館のお知らせ

- 各施設利用者の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
- 青少年スポーツホール  
期間 2月1日(水)以降、当面の間  
※施設の安全性確認点検のため。  
岡生涯学習課〔☎(26)8062〕
  - 中央図書館  
期間 1月26日(水)～31日(火)  
※蔵書点検のため。  
岡中央図書館
  - 金剛図書館  
期間 1月31日(火)～2月28日(火)  
※蔵書点検および屋根外壁改修工事のため。  
岡金剛図書館
  - 金剛公民館  
期間 2月1日(水)～28日(火)  
※屋根外壁改修工事のため。  
岡金剛公民館

## 総合スポーツ公園テニススクール生募集

とき	月～土曜日(月4回)	
ところ	総合スポーツ公園	
月・火・水・木・金曜日	土曜日	
①9:30～11:00	一般	⑧9:30～11:00 一般
②11:00～12:30		⑨11:00～12:30
③13:00～14:30		⑩13:00～14:00 ジュニアA(初級)
④15:30～17:00		⑪14:00～15:00 ジュニアB(中級)
⑤17:00～18:00	ジュニアA(初級)	
⑥18:00～19:00	ジュニアB(中級)	
⑦19:00～20:30	一般/ナイター	
対象者	一般=初・中・上級、ナイター、ジュニア=A初級、B中級	
受講料	①～④6600円、⑤⑩4400円、⑥⑪5500円、⑦～⑨7700円	
申し込み	総合スポーツ公園で随時受け付け ※家族割引もありますので、詳しくは、お問い合わせください。 ※体験レッスンを随時受け付け(1人550円で1回のみ受講可、ジュニアは無料)	

## 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、毎月以下のイベントを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	15日(日) 午前10時～	グラウンドゴルフ
	大伴小学校	15日(日) 午前9時～	グラウンドゴルフ
②ファミリーレクリエーション	寺池台小学校	8日(日) 午前10時～	グラウンドゴルフ
		22日(日) 午前8時～	瀧谷不動尊方面
③健康ウォーキング			

※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)。  
岡生涯学習課〔☎(26)8062〕 ※当日は〔☎080(4422)6663〕(生涯学習課直通)へ。



## スポーツ

### ノルディック・ウォークを楽しみましょう

- ① 1月14日(土)、午前10時30分～午後1時30分  
場ウエルネスけあばる  
② ウエルネスけあばるを出発し、瀧谷不動尊をめぐる約8kmのコース  
③ 15人(最少催行人数5人) ¥550円  
④ 動きやすい服装、タオル、飲み物  
⑤ 1月7日(土)、午前11時～、電話で、けあばるへ(定員3人、申し込み先着順)  
※1月6日(金)、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12人、申し込み先着順)。

### 足の健康とノルディック・ウォーキング～生涯自分の足で歩くために～

- ① 2月15日(水)、22日(水)、3月1日(水)、午後2時～4時(全3回)  
場人権文化センターおよびその周辺  
② ノルディック・ウォーキングを通じて綺麗で正しいウォーキングスタイルを学ぶ  
③ 市内在住・在勤・在学の人  
④ 15人(最少催行人数5人) ¥200円  
⑤ 動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物、リュックサック、筆記用具  
⑥ 1月4日(水)～18日(水)に、人権文化センターへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※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。