

音声訳ボランティア養成講習会

音声訳技術を習得し、視覚障がい者への録音図書を作成するボランティアを養成します。

10月17日(火)、31日(火)、11月21日(火)、12月19日(火)、令和6年1月16日(火)、2月20日(火)、午前10時～正午(全6回)
場 金剛図書館 定 15人 料 無料
日 9月6日(水)、午前10時～、金剛図書館へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

漫才師による英会話レッスン

9月19日(火)、26日(火)、10月3日(火)、午後6時～8時(全3回)
場 Topic (きらめき創造館)

講師 梅村 賢太郎さん(漫才師「ラフ次元」、塾講師)

対象 中学生以上の人 定 30人
料 無料 備 筆記用具
日 9月8日(金)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)
※右図からも申し込み可。

旧杉山家住宅 野点茶席

9月30日(土)、午後1時30分～4時
場 旧杉山家住宅 定 30人
料 400円(抹茶・お菓子代)
※別途入館料実費。

日 9月10日(日)、午前10時～、旧杉山家住宅へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

男女共同参画関連講座 「パパ向け! 子育て応援講座」

10月1日(日)、8日(日)、22日(日)、1②午前10時～正午、3午前10時30分～11時30分

場 ①すばるホール、②中央公民館、③児童館

①講演・座談会、②料理講座、③ベビーマッサージ

対象 ①②子育て中の父親、③2カ月～8カ

月までの子どもと父親(母親の参加も可)

定 ①20人、②15人、③8組
料 ①③無料、②1人800円
備 ①筆記用具、②エプロン、バンダナ、タオル、③バスタオル
日 ①は9月22日(金)、②は29日(金)、③は10月13日(金)までに、講座名、氏名、子どもの年齢、電話番号、メールアドレスを明記し、ファクスまたはメールで、人権・市民協働課((内線472)・FAX(20)2072・jinken@city.tondabayashi.lg.jp)へ(申し込み多数の場合抽選)
※右図からも申し込み可。

がんばった人に花まる!

第71回市民体育大会

ゲートボール競技の部
《一般》優勝 いちじく/準優勝 なかよし/第3位 絆

ソフトテニスの部
《高校男子》

優勝 京田・山田組/準優勝 内田・芝田組/第3位 井上・市橋組

《高校女子》

優勝 椎名・小田組/準優勝 森田・米田組/第3位 石田・樋口組

《一般男子》

優勝 柴田・下村組/準優勝 小森・山脇組/第3位 梅谷・茂野組

《成年女子》優勝 田中・小澤組/準優勝 山原・山口組

《シニア2部男子》

優勝 藤田・松林組/準優勝 綱島・中辻組/第3位 高橋・小森組

《シニア1部女子》

優勝 平岡・白野組/準優勝 百々・原組/第3位 森田・山本組

《シニア2部女子》

優勝 西岡・應治組/準優勝 森下・山本組/第3位 釘尾・菊井組
合気道競技の部
《少年の部》優勝 島田・島田組/準優勝 山本・岡上組/第3位 大月・島田組
《一般の部》優勝 藤井・青山組/準優勝 高瀬・児玉組

おはなし会

中央図書館 9月10日(日)、24日(日)、午前10時30分～11時
金剛図書館 9月2日(土)、9月16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3日(日)、17日(日)、10月1日(日)、午前10時30分～11時
金剛図書館 9月9日(土)、23日(祝)、30日(土)、午後2時～2時30分

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 9月15日(金)、午前10時10分～10時40分

金剛図書館 9月14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 9月15日(金)、午前11時10分～11時40分

金剛図書館 9月21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 9月21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10組、薄手のハンカチ持参。

自動車文庫「つつじ号」巡回日程

Table with 5 columns: Station Name, October, November, December, Time. Lists various locations and dates for the mobile library service.

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆつ

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

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり

イベント

「公園でKONなことできるなんて!」デー VOL. 4

金剛中央公園で休日の一日を満喫しませんか。

●パークピクニック

㊦9月23日(祝)、午前11時～午後4時
 ㊨テントを張ってデイキャンプ、ピクニック、ボール遊びなど
 ※火気の使用はできません。

●オヤコマルシェ

㊦9月23日(祝)、午前11時～午後4時
 ㊨飲食や雑貨販売、子ども向けアクティビティ

場金剛中央公園(久野喜台二丁目2)

※駐車場はありません。

※当日直接会場へ。

※雨天時は中止。

※詳しくは∞KON ROOMホームページをご覧ください。

問∞KON ROOM(☎070(4007)0190)



サバーファームだより

①イチゴ植え付け体験

㊦9月16日(土)、17日(日)、午前10時30分～正午 冠各30人 ㊫無料

②ブドウ大福作り

㊦9月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24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 冠各20人 ㊫700円

③ミニサバーフェスタ

㊦9月24日(日)、午前9時30分～午後3時
 ㊨手作り雑貨や美味しい食べ物のお店が出店

※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。

※いずれも別途入園料が必要です。

問サバーファーム

じどうかんであそぼう 鹿児島県の銘菓「かるかんまんじゅう」をつくってみよう

㊦10月14日(土)、午前10時～正午、午後2時～4時

場児童館 ㊨小・中学生と保護者

※いずれかが市内在住・在勤・在学の人に限ります。

冠各4組 ㊫1組300円(4個)

㊭9月14日(土)までに、児童館へ(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。(見本の写真も見れます)。



文化芸術イベント 「富田林クリエイティブバル」

若者会議から提案された文化芸術イベントに参加してみませんか。芸術作品の展示やワークショップ、音楽やダンスのステージなどを開催します。

●ミュージラル写真撮影会

㊦9月23日(祝)、午後1時～4時

㊨ミュージラルを背景に和装で写真撮影

冠90人 ㊫無料

●体験型ワークショップ

㊦9月23日(祝)、午後1時～5時

㊨衣類のリメイクやアート体験

冠32人 ㊫無料

場金剛東中央公園(向陽台三丁目2)

㊭9月7日(木)～14日(木)

に、右図から申し込み(申し込み先着順)

問生涯学習課(☎(26)8056)



カルチャー

乳幼児サービスボランティア養成講座

絵本やわらべうたを赤ちゃんに届けてみませんか。

㊦10月11日(水)、18日(水)、25日(水)、11月1日(水)、午後2時～4時(全4回)

場中央公民館 冠20人 ㊫無料

講師 山本 淳子さん、仲上 幸子さん(大阪YWCA専門学校講師)

㊭9月6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)

たくぼん 拓本教室

㊦9月15日(金)、午後1時～3時

場寺内町センター 冠20人

㊫1000円(資料代、材料代を含む)

㊬持っている人はレリーフ(A4大まで)

㊭9月6日(水)～14日(木)に、電話で、(一社)露香会へ(☎(26)2771)(申し込み先着順)

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 | ①9月15日(金)、22日(金)、29日(金)、午後1時30分～4時30分、②9月20日(水)、25日(月)、27日(水)、午後1時30分～4時30分、③10月10日(火)、24日(火)、31日(火)、午前9時30分～午後0時30分(各全3回) | ①すばるホール、②金剛連絡所、③市民公益活動支援センター | 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など | 市内在住のおおむね60歳以上の人 | ①②12人、③8人 | 無料 | Androidスマートフォン | 9月6日(水)～、電話で、NPO法人きんきうえぶ(☎(29)0019)へ(申し込み先着順) |
| Androidスマートフォン講習会～操作の基礎・LINE・地図など～ | 10月16日(月)、23日(月)、30日(月)、午後2時～4時(全3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 | 8人 | 無料 | Androidスマートフォン | 9月6日(水)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ(申し込み先着順) |

🕒=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

イベント

第73回市民文化祭

●コーラスフェスティバル

🕒9月10日(日)、午後1時～

📍すばるホール2階ホール 📎400人

●川柳大会

🕒9月23日(祝)、正午～

📍すばるホール2階小ホール 📎100人

●謡曲大会

🕒10月1日(日)、午前10時～

📍すばるホール2階小ホール 📎100人

●三絃・箏・尺八演奏会

🕒10月1日(日)、午後1時～

📍すばるホール2階ホール 📎400人

※いずれも入場無料、当日直接会場へ。

📍すばるホール

●「郷土文化大会」参加募集

🕒11月25日(土)、午後1時30分～

📍すばるホール

👤市内在住・在勤・在学の人

📎5人

💰無料

📍9月24日(日)、午後5時までに、

申込書に必要事項を記入し、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、電話申し込み不可)

※申込書はすばるホールで配布。同ホールホームページ [http://subaruhall.org/] からダウンロードもできます。

📞湯口さん(郷土文化協会) [☎(35)3931]

富田林音楽祭

「未来とんねるー富音流Vol 1」

🕒9月17日(日)、午前11時～午後5時

📍すばるホール小ホール

👤ゲスト 大西ユカリさん(歌手、富田林ふるさと応援団アンバサダー)、化楽(バンド)

👤市応援歌のお披露目、屋台、軽音楽やダンスのステージ、ワークショップ

💰無料(当日直接会場へ)

📞鈴木さん(itone愛富音) [☎090(3050)6482]

※詳しくは右図をご覧ください。



児童館親子ふれあい事業

●子連れでピラティスとリンパマッサージ教室

🕒9月27日(水)、午前10時30分～11時30分 📍児童館

👤18歳までの子どもをもつ保護者 ※子どもと一緒に参加できます。いずれかが市内在住・在勤・在学の人。

📎12人 💰無料

📍9月12日(火)までに、児童館へ(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。



●子連れでヨガ講座

🕒9月29日(金)、午後1時45分～2時45分

※午後1時30分～受け付け。

📍児童館 📎乳幼児と保護者

※いずれかが市内在住・在勤・在学の人に限りです。

📎10組 💰無料

🎒タオル、飲み物、子どものお出かけセット

📍9月1日(金)～8日(金)に、児童館へ(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。

移動児童館 A・SO・BO 「自分だけの巾着袋をつくろう」

ペンで描いた絵を、巾着袋にアイロンで貼ります。

🕒9月30日(土)、午後1時30分～3時 📍金剛連絡所

👤小・中学生(保護者の参加も可)

※いずれかが市内在住・在勤・在学の人に限りです。

📎12人 💰100円

📍9月12日(火)までに、児童館へ(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

(見本の写真も見れます)。

第26回「富美展」

🕒9月20日(水)～24日(日)、午前10時～午後5時 ※最終日は午後3時まで。

📍すばるホール3階展示室

👤日本画、洋画、彫刻、書、写真

📎100人(当日直接会場へ)

💰無料

📍田中 まさ子さん(市美術協会事務局) [☎090(5968)6643]

石上露子忌「恵日庵から小板橋へ」

石上露子を偲び、講演会や創作日舞の上演を行います。

🕒10月8日(日)、午後1時30分～3時30分 📍旧杉山家住宅

👤講演=楳野 政子さん(石上露子を語る会代表)、創作日舞=花柳 吟明さん(花柳流「吟明の会」代表)

📎30人(自由席)

💰無料(別途入館料実費)

📍9月23日(祝)、午前10時～、旧杉山家住宅へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

9・10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 |
|-----------------------------|--|------|-------------------------------------|
| 能楽・謡曲講座 「謡」「仕舞」編 | 9月12日(火)、19日(火)、26日(火)、10月10日(火)、24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。 |
| 身体の不調は自分で治す! 背骨コンディショニング | 9月8日(金)、22日(金)、10月13日(金)、27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 | 9月7日(木)、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) | | |



スポーツ

高野山森林鉄道 廃路線ハイキング

市レクリエーション協会主催のハイキングに参加しませんか。

📍10月8日(日)、午前9時15分、南海高野線「河内長野駅」改札前集合、午後2時30分ごろ、南海高野線「九度山駅」解散

📍高野山森林鉄道廃路線の「トロコ道」をハイキング(約8.5km)

📍市内在住・在勤・在学の人

👤20人

👉500円(交通費実費)

👉動きやすい服装・靴、飲み物、弁当、敷物

📅9月6日(水)～29日(金)に、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、代表者の住所、電話番号を明記し、ファクスまたはメールで、生涯学習課[FAX(26)8064・✉s-gaku@city.tondabayashi.lg.jp]へ(申し込み先着順)

9月・10月の 東公民館ホール一般開放

📍9月3日～10月22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

👉無料

👉上靴

📍東公民館

秋のペアテニスレッスン

📍10月7日(土)、①午後2時30分～3時30分、②午後3時45分～4時45分
📍総合スポーツ公園

📍①5歳～小学2年生と保護者のペア、②小学3～6年生のペア

※必ず2人1組で申し込んでください。

👤各10組 📍2000円(当日徴収)

👉動きやすい服装、タオル、飲み物

📅9月19日(火)、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)

しなやかな体づくり&筋トレ体操

体操を通じて基礎体力向上、免疫力をアップしましょう。

📍10月6日～令和6年1月26日の毎週金曜日(11月3日、12月29日を除く)、午前10時～11時10分(全15回)

📍人権文化センター

📍市内在住・在勤・在学の人

👤15人(最少催行人数5人) 📍無料

👉動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

📅9月15日(金)までに、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)

走り方教室

運動会対策の走り方を楽しく学びましょう。

📍9月23日(祝)、①午後2時30分～3時45分、②午後4時～5時15分
📍総合スポーツ公園

📍①小学1～2年生、②小学3～6年生
👤各40人 📍1000円(当日徴収)

👉動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

📅9月8日(金)、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)

富田林ベースボールクリニック (ティーボール教室)

野球の基本(打つ・走る・投げる)を楽しく学びます。

📍10月22日(日)、午前10時～11時30分

📍総合スポーツ公園

📍小学1～3年生

👤30人 📍1000円

👉動きやすい服装、帽子、飲み物、タオル

📅9月25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)

かんたんZUMBA

ストレスが発散できる楽しいダンスフィットネスです。

📍10月6日(金)、20日(金)、午後1時30分～2時30分

📍レインボーホール(市民会館)

📍自力で歩行が可能な人

👤各25人(最少催行人数3人)

📍400円 📍上靴、動きやすい服装、飲み物、タオル

📅9月7日(水)、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)

広告枠

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

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～

きれいで正しいウォーキングスタイルを学びませんか。

㊦10月11日(水)、18日(水)、25日(水)、午後2時～4時(全3回)

㊧人権文化センターおよびその周辺
㊩市内在住・在勤・在学の人

㊪15人(最少催行人数5人)

㊫300円(保険代)

※ポールレンタルが必要な場合は別途300円が必要です。

㊬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

㊭9月20日(水)までに、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)

Up! もりもり教室

体力不足に悩んでいるけど、どんな体操や運動をしたらよいか分からない人はぜひ参加ください。

㊦10月～令和6年3月の原則第1・3火曜日、午後1時～2時30分

㊧かがりの郷

㊩市内在住のおおむね60歳以上の人

㊪各20人 ㊫1回300円

㊬タオル、飲み物、上靴、動きやすい服装

㊭9月6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)

やってみよう！ パラスポーツ「ボッチャ」

㊦10月25日(水)、11月29日(水)、12月27日(水)、令和6年1月10日(水)、2月28日(水)、午後2時～3時30分(全5回)

㊧総合福祉会館

㊩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 ㊪20人 ㊫無料

㊭9月6日(水)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ(申し込み先着順)

ぽかぽか、すっきり、軽々の体になるリンパコンディショニング

リンパの流れを良くし、冷え、怠さ、重さを改善します。

㊦10月26日(水)、午後2時～3時

㊧レイナーホール(市民会館)

㊩自力で歩行が可能な人

㊪20人 ㊫700円

㊬素足になれる服装、スポーツタオル、バスタオル、温かい飲み物

㊭9月7日(水)、午前10時～、レイナーホールへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

モルックのつどい

㊦9月18日(水)、午前9時30分～正午
㊧金剛中央グラウンド

㊩市内在住・在勤・在学の人

㊪50人 ㊫300円(市レクリエーション協会会員は無料)

㊬動きやすい服装、飲み物、タオル

㊭9月6日(水)～11日(月)に、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、代表者の住所、電話番号を明記し、ファクスまたはメールで、生涯学習課 [FAX(26)8064・✉s-gaku@city.tondabayashi.lg.jp] へ(申し込み先着順)

㊮内河さん(市レクリエーション協会) [☎090(6354)0535]

親子トランポリン教室

㊦9月29日～11月10日の毎週金曜日(11月3日を除く)、午後3時30分～5時(全6回)

㊧児童館

㊩平成29年4月2日～31年4月1日生まれの子どもと保護者

㊪10組 ㊫無料

㊭9月12日(水)までに、児童館へ(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。



シェイプアップウォーキング&ロコモウォーキング

㊦㊨シェイプアップウォーキング＝9月14日(水)、10月12日(水)、ロコモウォーキング＝9月28日(水)、10月26日(水)、いずれも午前10時～11時
㊧市民総合体育館

㊩18歳以上の人

㊪各20人 ㊫700円

㊬動きやすい服装、飲み物、運動靴
㊭9月6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)

※市民総合体育館ホームページ [https://shisetsu.mizuno.jp/m-7129] から申し込みできます。

第34回富田林市民スポーツ・レクリエーション祭

㊩市内在住・在勤・在学の人 ㊫無料 ㊮生涯学習課 [☎(26)8062]

※8月号広報でお知らせした「カーリンコンのつどい」「インディアカのつどい」の見学を希望する場合は当日直接会場へ。

| イベント名 | とき | ところ | 内容・申し込み |
|---------------|----------------------|---------------|--|
| 総合開会式 | 9月10日(日)、午前9時30分～11時 | 市民総合体育館 | 式典 ㊭当日直接会場へ |
| スローピッチのつどい | 9月21日(水)、午後1時～3時 | 石川河川敷若松東グラウンド | スローピッチ・ソフトボールの体験 ㊭9月6日(水)～19日(水)に、大野さん [☎090(8984)5558] へ |
| ニュースポーツのつどい | 9月23日(金)、午前10時～午後2時 | 市民総合体育館 主競技場 | 各種ニュースポーツ体験会、お楽しみ抽選会 ㊭当日直接会場へ |
| スポーツチャンバラのつどい | 9月24日(土)、午前9時～正午 | 市民総合体育館 主競技場 | 体験コーナーとミニ大会 ㊭9月6日(水)～21日(水)に、久保さん [☎080(4120)9084] へ |

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
なし
 - 青少年スポーツホール☎(29)3778
※当面の間臨時休館。
 - 総合スポーツ公園 ☎(35)2121
なし
 - 図書館
中央☎(25)4921・金剛☎(28)1171
9/4、11、19、25、10/2
 - 公民館
中央☎(24)3333・金剛☎(28)1121
東☎(25)1772・喜志分館☎(25)1117
9/4、11、18、19、23、25、10/2
 - 人権文化センター ☎(24)0583
9/3、10、17、18、23、24、10/1
 - 児童館 ☎(25)0666
9/3、10、17、18、23、24、10/1
 - トピック(きらめき創造館)☎(26)8056
9/18、23
 - すばるホール ☎(25)0222
9/4、11、18、25、10/2
 - レインボーホール(市民会館) ☎(25)1117
9/6、13、20、23、27、10/4
 - 市民公益活動支援センター ☎(26)7887
9/2、3、9、10、16、17、18、23、24、30、10/1
 - 総合福祉会館 ☎(25)8261
9/19 ※毎週木曜日は浴場の利用はできません。
 - かがりの郷 ☎(20)6070
9/18、23 ※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
9/4、11、18、25、10/2
 - 農業公園サバーファーム ☎(35)3500
9/4、11、19、25、10/2
 - 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
9/4、11、19、25、10/2
 - きらめきファクトリー ☎(24)5500
9/12 (午後1時～9時)
 - 消防本部・消防署 ☎(23)0119
金剛分署 ☎(29)0119
消防災害情報案内 ☎(69)9119
 - 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

第3期健康づくり教室(10回)

①②いずれも10月～12月

※詳しい日程は、お問い合わせください。

《水泳教室の部》

- ①はじめてのスイミング 火曜日、午後1時～2時
- ②背泳ぎ入門 火曜日、午後2時30分～3時30分
- ③アクアビクス 水曜日、午前11時～正午
- ④4泳法チャレンジ 水曜日、午後1時～2時
- ⑤クロールからのステップアップ 水曜日、午後2時30分～3時30分
- ⑥クロール&背泳ぎ入門 木曜日、午後1時～2時
- ⑦水中ウォーキング 木曜日、午後2時30分～3時30分
- ⑧平泳ぎ入門 金曜日、午後0時30分～1時30分
- ⑨バタフライ入門 金曜日、午後2時～3時
- ⑩アクアトレーニング 土曜日、午後2時～3時

《陸上教室の部》

- ⑪バランスボール 火曜日、午後2時30分～3時30分
- ⑫フラダンス 木曜日、午前10時～11時
- ⑬ピラティスA 木曜日、午前11時10分～午後0時10分
- ⑭ピラティスB 木曜日、午後0時

15分～1時15分

⑮ヨガ 木曜日、午後1時30分～2時30分

⑯ライトヨガ 木曜日、午後2時45分～3時45分

場ウエルネスけあばる

対象高校生以上の人

定員①②④～⑥は各14人、⑩は15人、③⑦～⑨は各28人、⑪は20人、⑫～⑯は各25人

料各5500円(別途施設利用料実費)

開9月19日(火)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ(定員各3人、申し込み先着順)

※9月6日(水)、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①②④～⑥は各11人、⑩は12人、③⑦～⑨は各25人、⑪は17人、⑫～⑯は各22人、申し込み先着順)。

インディアカ初心者体験教室

①9月29日～10月27日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分(全5回)

場市民総合体育館

対象市内在住・在勤の人 定員20人

料1000円(保険代含む、当日徴収)

持上靴、タオル、飲み物

開9月6日(水)～22日(金)に、住所、氏名、年齢、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。

園 椋野 清美さん(市インディアカ協会) [☎(28)2353]

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 | 17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 | 太伴小学校 | 10日(日) 午前9時～ | |
| ③健康ウォーキング | 寺池台小学校 | 10日(日) 午前10時～ | 延命寺(河内長野市)方面 |
| | | 24日(日) 午前8時～ | |

※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)。

園生涯学習課[☎(26)8062] ※当日は[☎080(4422)6663](生涯学習課直通)へ。