

みどりの勉強会

樹木医をはじめ、病害虫駆除や肥料などの専門家が講師となり、「緑の知識を深めたい」「自分で庭の樹木の管理をしてみたい」と考えている人をサポートする講座です。

② 6月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)、午後1時～4時(全4回)

場 金剛東中央公園(向陽台三丁目2)

内 剪定、病害虫、土づくり、花壇植え付け、野外樹木観察など

対 市内在住・在勤の人

定 20人 料 無料

申 5月16日(水)～23日(水)(土・日曜日を除く午前9時～午後5時)に、市公園緑化協会(内線409)へ(申し込み先着順、電話申し込み可)
※詳しくは、同協会ホームページ[<https://tondabayashi-park.or.jp>]をご覧ください。

けあばる園芸講座

② 5月31日(金)、午後1時30分～3時30分 場 けあばる

内 季節の寄せ植え作り

定 18人(最少催行人数5人)

料 2970円(材料費を含む)

場 汚れてもよい服、持ち帰り用の袋

申 5月16日(水)、午前9時～、電話で、

けあばるへ(定員2人、申し込み先着順)

※5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16人、申し込み先着順)。

※同講座は(一財)富田林市公園緑化協会との共催で開催します。

すぎやまぐらむ ～第一弾 こどもの日～

旧杉山家住宅で毎年飾られる五月人形と一緒に写真を撮りましょう。

② 5月1日(水)～5月26日(日)まで

場 旧杉山家住宅

料 無料(別途入館料実費)

場 旧杉山家住宅

新刊案内

ユーカラおとめ 泉 ゆたか
デジタル時代の情報発信のリスクと対策 北田 明子
駅スタンプ大図鑑 田中 比呂之

じゅうたんコーナーでの よみきかせ

中央図書館 5月19日(日)、6月2日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 5月11日(土)、25日(土)、午後2時～2時30分

おはなし会

中央図書館 5月12日(日)、26日(日)、午前10時30分～11時

金剛図書館 5月18日(土)、6月1日(土)、午後2時～2時30分

フラワーフォトスタンドを作ろう

② 5月10日(金)～12日(日)、午前11時～11時40分、午後1時～1時40分、午後2時～2時40分

場 レインボーホール(市民会館)

内 ソラフラワーにアロマオイルを滴下して香りも楽しめるフォトスタンド

対 お花が好きな人、ハンドメイド作品に興味のある人 定 各18人

料 2500円(材料費を含む)

申 5月6日(水)～9日(木)、午後5時までに、同ホールへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

※アロマオイル1本を持ち帰ることができます。

クラブ員募集

① 対象者 ② 募集人数 ③ 活動日時
④ 活動場所 ⑤ 会費 ⑥ 申し込み
⑦ 問い合わせ

うさぎっこぴょん太ぴょん子クラブ(トランポリン)

① 平成30年4月～令和4年3月生まれの幼児 ② 5人程度 ③ 毎週金

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 5月17日(金)、午前10時10分～10時40分

金剛図書館 5月9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 5月17日(金)、午前11時10分～11時40分

金剛図書館 5月16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 5月16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15組、薄手のハンカチ持参。

曜日、午後3時～4時15分 ① 市民総合体育館 ② 入会金1500円、年会費3700円(協会費、保険代など)、月額2000円 ③ ④ 不破さん[☎080(4492)7587]

育明館(剣道)

① 小学生以上の人 ② 制限なし ③ 毎週月曜日および土曜日、午後6時30分～9時

④ 月曜日=明治池中学校、土曜日=小金台小学校

⑤ 入会金3000円、年会費12000円、月額2500円

⑥ ⑦ 上嶋さん[☎090(8168)0936・✉ikumeikan@gmail.com]

富田林将棋クラブ

① 市内在住・在勤の人 ② 5人 ③ 毎週日曜日、午後1時～5時

④ 東公民館 ⑤ 月額500円 ⑥ ⑦ 梅川さん[☎(25)9152](5月7日(水)以降)

ふくさ会(茶道)

① 特になし ② 若干名 ③ 毎月第2・4金曜日、午後1時～4時

④ 中央公民館 ⑤ 月額1000円 ⑥ ⑦ 長谷さん[☎090(9163)1839](午後6時以降)

①=とき、場=ところ、内=内容、対=対象者、定=定員、費=費用、持=持ち物、申=申し込み、問=問い合わせ



カルチャー

あなたの本当の声って？ 声の不思議～相手に思いが 届く！話し方レッスン講座～

自分の声を知り、相手に思いが届く声の出し方をお伝えします。ボイストレーニングも開催します。

① 6月16日(日)、午前10時～正午

場 Topic 対 高校生以上の人

定 25人 費 無料

講師 森岡 友美さん（もりおか音楽教室代表）

持 筆記用具、飲み物

申 5月20日(月)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。

主婦がインフルエンサーになつたワケ～SNS活用で副業～

子育てしながらの起業のコツや失敗談を参考に、SNSでの情報発信を学び、副業や地域参加を始めてみませんか。

① 5月29日(水)、午前10時30分～正午

場 ∞ KONROOM

対 市内在住の人（一時保育は6カ月～就学前の子ども）

定 10人 費 無料

申 5月7日(火)、午前10時～、電話で、∞ KONROOM [☎(60)6030] へ（申し込み先着順）

第74回市民文化祭 ミュージックフェスティバル

① 5月25日(土)、午後3時30分開演

場 すばるホール2階ホール

内 軽音楽部門の発表会

定 800人（当日直接会場へ）

費 無料 問 すばるホール

知って得する新NISA

① 5月19日(日)、午前10時～正午

場 Topic

内 今年からスタートした新NISAについて、変更点も分かりやすく解説

対 高校生以上の人 定 35人

費 無料 持 筆記用具、飲み物

申 5月10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。

じないまち歴史散策（第1回）

旧杉山家住宅からスタートし、寺内町の説明を学芸員から聞きながら巡ります。昼食は万里春酒蔵でいただきます。

① 5月26日(日)、午前10時30分～午後2時

場 旧杉山家住宅

定 20人 費 3000円（昼食代、旧杉山家住宅入館料、傷害保険料を含む）

持 動きやすい服装

申 5月6日(休)、午前10時～22日(水)までに、旧杉山家住宅へ（申し込み先着順、電話申し込み可）

「第11回石上露子生誕祭」 の開催を延期します

6月に開催を予定していた「第11回石上露子生誕祭」は、諸事情により来年以降に延期します。

なお、作品公募は、応募先と表彰関連を下記のとおり変更して実施しますので、奮ってご応募ください。

表彰日 6月9日(日)、午後3時～

場 寺内町センター1階展示場

応募方法 5月15日(水)（消印有効）

までに、住所、氏名、電話番号を明記し、〒584-0093楠風台三丁目10の11湯口方 石上露子生誕祭実行委員会 [☎(35)3931]

へ

※右図からも応募可。



～日本の踊り～ シリーズ① 徳島県：阿波踊り

阿波踊りは、鳴り物、女踊り、男踊りで構成されています。ぞめきのリズムにのって踊りましょう。親子での参加大歓迎です。

① 6月15日(土)、22日(土)、7月13日(土)、20日(土)、午前10時30分～正午（全4回）

場 中央公民館 定 30人

※小学3年生以下は保護者同伴。

費 無料 持 飲み物

申 5月28日(火)（必着）までに、来館、またははがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を明記し、〒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）

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
Androidスマートフォン講習会	6月10日(月)、17日(月)、24日(月)、午後2時～4時(全3回)	総合福祉会館	操作の基礎・LINE・地図など	市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の親および子、障がい者手帳を有する人	8人	無料	Androidスマートフォン	5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）
スマホの使い方講座～今さら聞けないLINEの活用方法～	7月6日(土)、20日(土)、8月3日(土)、17日(土)、午前10時～11時30分(全4回)	金剛公民館	LINEの基本から応用まで	市内在住・在勤・在学の人	20人	無料	スマートフォン、筆記用具	6月11日(火)（必着）までに、来館、またははがきに、講座名、参加者の住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を明記し、〒584-0072高辺台二丁目1の2 金剛公民館へ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可）

「の〜んびりん」「ベビーマッサージ教室」参加者募集

ベビーマッサージでリラックスし、親子でのふれあいを楽しみましょう。

㊦ 6月6日(木)、13日(木)、20日(木)、午後1時45分～2時45分(全3回)

㊧ 児童館

㊩ 生後10カ月くらいまでの子どもと保護者(いずれかが市内在住・在勤・在学の人)

㊪ 12組 ㊫ 無料(別途マッサージオイル代300円必要)

㊬ バスタオル、飲み物、着替えやおむつなど

㊭ 5月10日(金)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。



親子でリズム遊び講座

音楽にあわせて体を使い、ミュージック・ケア(音楽療法)の理論や効果のお話も交えながら親子のふれあいを楽しみましょう。

㊦ 6月5日(水)、12日(水)、19日(水)、午前10時～11時30分(全3回)

㊧ 児童館

㊩ 0～2歳の子どもと保護者

㊪ 15組 ㊫ 無料

㊬ 飲み物、着替えやおむつなど

㊭ 5月14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。



～みて・きて体験しよう!!～ Kids夏フェス2024 出演者・出店者募集

ワークショップ、ゲーム、食品の出店や、舞台上で音楽、ダンスなどを披露いただける人を募集します。

㊦ 7月27日(土)、午前10時30分～午後2時

㊧ レインボーホール(市民会館)

㊪ ブース出店=10団体予定、舞台出演=5団体予定(各15分程)

㊫ 出店料=1ブース(2.3m×2.3m)2000円、舞台出演料=無料

㊭ 5月6日(水)～20日(月)、午後5時30分までに、申込書に必要事項を記入し、同ホールへ(電話申し込み可)

※申込書は、同ホールホームページ[<https://rainbowhall.jp/event/>]からダウンロードもできます。

※選考を行い、結果を連絡します。

たび旅とんだばやし～南河内の魅力満載サイクリングツアー～

自然豊かな南河内を日本サイクリングガイド協会認定ガイドとめぐる、走行距離約25km、獲得標高300mのサイクリングツアーです。

田植え後の下赤阪の棚田の景色や、富田林特産のナスを収穫してBBQをする体験もあります。

㊦ ㊧ 5月19日(日)、午前10時、きらめきファクトリー集合、午後4時ご

ろ解散予定(雨天時は5月26日(日)に延期)

㊪ 10人 ㊫ 3500円(飲食付)

㊬ 自転車(スポーツバイク推奨)、ヘルメット、動きやすい服装、飲み物、軽い補給食

㊭ 5月12日(日)までに、きらめきファクトリーへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※観光交流施設きらめき

ファクトリー公式LINE(右図)からも申し込みできます。



大阪大谷大学博物館 「大とんだばやし展～埋文調査の歩みとこれから～」

発掘調査で見つかった資料の中から、それぞれの時代を象徴する出土品を展示します。展示を通じて、新たな富田林の歴史像を皆さんの心の中に描いてみませんか。

また、博物館講座も開催します。

㊦ ㊧ 展示=6月29日(土)まで、午前10時～4時(日曜日、5月3日(祝)～8日(水)、29日(水)、6月20日(水)は休館、ただし5月26日(日)、6月23日(日)は開館)

講座=5月25日(土)、午後2時～

㊧ 大阪大谷大学博物館(錦織北三丁目11の1)

㊫ 無料(当日直接会場へ)

㊬ 文化財課(内線427)、大阪大谷大学博物館[☎(24)1039]

※この事業は、本市と大阪大谷大学博物館との共催事業です。

広告枠



スポーツ

鬼ごっこを極める！ チームバトル編



鬼ごっこを楽しみながら、サッカー・ラグビー・バスケットボールなどにいきるスキルを学ぼう。

📅 6月8日(土)、午前10時～11時30分
📍 総合スポーツ公園

👥 小学生 定100人

💰 1000円 (当日徴収)

👕 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

📞 5月11日(土)、午前10時～上図から申し込み (申し込み先着順、電話申し込み不可)

📍 市民総合体育館

※当日保護者に鬼のお手伝いを募集します。走れる靴・服装でお越しください。

バスケットボールスクール

📅 毎週木曜日、①午後6時～7時20分、②午後7時30分～8時50分
📍 市民総合体育館

👥 ①小学1～4年生、②小学5年生～中学3年生

定各20人

👕 動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル

💰 月会費7200円

📞 5月6日(休)、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)
※右図からも申し込み可。



カーリンコン初心者体験教室

📅 5月26日(日)、午前9時30分～11時30分

📍 久野喜台小学校体育館

👥 市内在住・在勤の人

定20人 (当日直接会場へ) 無料

👕 動きやすい服装、上靴、飲み物

📞 中島さん ☎(28)0819

チャイルドジム

鉄棒・跳び箱・マット運動を楽しくレベルアップします。

📅 毎週木曜日、①午後3時40分～4時30分、②午後4時40分～5時30分、③毎週金曜日、午後5時40分～6時30分

📍 市民総合体育館

👥 ①3～5歳、②小学1～3年生、③小学2～6年生

定各2人 月額5000円

👕 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

📞 5月6日(休)～、市民総合体育館へ (申し込み先着順、電話申し込み可)

走り方教室

実践形式で走り方を基礎から楽しく学びましょう。

📅 6月1日(土)、①午前10時～11時15分、②午後1時～2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

定各40人 月1000円 (当日徴収)

👕 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

📞 5月13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)



イベント

文化を咲かす、香る、広がる 第2回「すばる学園祭」

📅 5月26日(日)、午前10時～午後3時30分

📍 すばるホール2階小ホール、リハーサル室など (当日直接会場へ)

👥 舞台発表や研究発表、手作りワークショップ、キッチンカーなど

無料

📞 すばる学園祭実行委員会 ☎090(9611)3550

子連れでピラティスとリンパマッサージ教室

ピラティスやリンパマッサージをお試しでやってみたい人向けの教室です。

📅 5月29日(水)、6月5日(水)、午前10時30分～11時30分 (全2回)

📍 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。

定12人

無料

📞 5月13日(月)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)

※右図からの申し込みも可。



スイーツデコフレームを作ろう

紙製のフレームをスポンジを使って着色し、紙粘土のスイーツを飾りましょう。

📅 6月1日(土)、午後1時30分～3時

📍 児童館

👥 小・中学生 (保護者参加可、いずれかが市内在住・在勤・在学の人) ※対象者のきょうだいであれば、就学前の子どもも参加可、ただし保護者同伴。

定8人 無料

📞 5月15日(水)までに、電話で、児童館へ (申し込み多数の場合抽選)

※右図からも申し込み可。



ボーイスカウト体験入隊

📅 5月19日(日)、午前9時～正午

📍 磯長小学校 (太子町春日1569)

👥 平成30年4月2日生まれ～小学4年生の子ども

定20人 無料

📞 5月6日(休)～、電話で、北さん (日本ボーイスカウト富田林第1団) ☎090(3288)5331 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

水泳プライベートレッスン

🕒5月12日(日)、6月9日(日)、16日(日)、午後1時30分～2時、2時～2時30分、5月21日(火)、午後5時30分～6時、6時～6時30分、6時30分～7時
📍ウエルネスけあばる
👤小学生以上の人
👥各1人(合計9人)
💰2000円(別途施設利用料実費)
👜水着、スイミングキャップ、ゴーグル
📅5月7日(火)、午前11時～、電話で、けあばるへ(定員5人、申し込み先着順)
※5月6日(休)、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4人、申し込み先着順)。

ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークin富田林「ごごせ(金剛山)を仰ぎ 未来を仰ぐ」

🕒5月19日(日)、受け付け=午前8時30分～9時、開会式=午前9時10分～(小雨決行)
📍久野喜台小学校
📄ウォーキングイベント(3・5・7kmの3コース)
👤親子、家族など、どなたでも
💰無料
👜動きやすい服装、運動靴、飲み物
📅5月13日(月)、午後5時30分までに、市ウェブサイト(生涯学習課のページ)の申し込みフォームから事前申込(当日参加可、電話申し込み不可)。
※3kmコースのみ車いす、ベビーカーでの参加可。
※参加賞、上位賞、抽選会あり。
※同小学校に駐車場あり。
※ペットを連れての参加は不可。

東公民館ホール一般開放

🕒5月12日～6月23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

バドミントン体験教室

🕒6月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)、正午～午後1時30分(全4回)
📍市民総合体育館
👤18歳～60歳ぐらいまでの女性
👥16人 💰1500円
👜動きやすい服装、上靴、ラケット(貸し出しあり)
📅5月9日(休)～、電話で、吉富さん[☎090(6975)4317](午後5時～)へ(申し込み先着順)

富田林陸上スクール

🕒5月14日(火)、28日(火)、6月11日(火)、25日(火)、午後5時～6時
※雨天中止。
📍金剛中央グラウンド(久野喜台二丁目2)
👤短距離走を速く走るための練習
👤小学生
👥各20人
💰1回1100円(当日直接会場へ)
👜動きやすい服装、飲み物、運動靴
📍市民総合体育館

第36回野外料理教室

🕒5月26日(日)、午前10時30分～午後3時30分(雨天決行)
📍滝畑ふるさと文化財の森センター(河内長野市滝畑483の3)
👤ピザ窯とグッチオープンを使ったピザ作り、簡単サラダ
👤市内在住・在勤・在学の人
👥30人
💰1000円(小学生未満500円)
📅5月7日(火)～17日(金)に、参加費を添えて^{トピック}3階生涯学習課へ(申し込み先着順、電話申し込み不可、家族単位でお申し込みください)※メールでの申し込みも可。参加者全員^{トピック}の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、アレルギーの有無を明記し、西野さん[✉kouwa.nishino-y@nifty.com]へ。
※右図からも申し込み可。



アウトドアを楽しめるボランティアをしませんか

市野外活動協会では、子どもたちと一緒にアウトドアを楽しむボランティア会員を募集しています。
📄野外料理教室(5月・10月)、教育キャンプ(8月・9月)、登山キャンプ(11月)の開催など
👤高校生以上の人
※詳しくは、お問い合わせください。
📍西野さん(同協会)[☎80(1434)8443・✉kouwa.nishino-y@nifty.com]、または生涯学習課[☎(26)8062]

60歳からの健康体操(LaLaLaサーキットライト)

楽しみながら、椅子に座った状態でのリズム体操、筋力トレーニングなどをしましょう。
🕒5月9日(休)、16日(休)、23日(休)、午前10時30分～11時30分
📍市民総合体育館
👤60歳以上の人 📄各5人
💰1回1200円(当日徴収)、月会費4000円
👜動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物
📅5月6日(休)、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)

富スポグラウンドゴルフ大会

🕒6月5日(火)、午前8時～正午、午前11時30分～午後3時30分(雨天時は6月12日(水)に延期)
📍総合スポーツ公園
📄24ホールストロークプレイ
👥各150人 💰1000円(当日徴収)
📅5月10日(金)、午前10時～17日(金)に、総合スポーツ公園[FAX(35)2122]へ(申し込み先着順、電話・ファクス申し込み可)
※手話通訳が必要な場合は、申し込み時にお伝えください。

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
5/6、13、20、27、6/3
 - 公民館
中央☎(24)3333・金剛☎(28)1121
東☎(25)1772・喜志分館☎(25)1117
5/3~6、13、20、27、6/3
 - TONPAL(多文化共生・人権プラザ)
☎(24)0583
5/3~6
※人権文化センターは、TONPALへの施設移転に伴い、3/31で閉館しました。
 - 児童館 ☎(25)0666
5/3~6、12、19、26、6/2
 - Topic ☎(26)8056
5/3~6
 - すばるホール ☎(25)0222
5/13、20、27、6/3
 - レインボーホール(市民会館) ☎(25)1117
5/1、8、15、22、29、6/5
 - 市民公益活動支援センター ☎(26)7887
5/3~6、11、12、18、19、25、26、6/1、2
 - 総合福祉会館 ☎(25)8261
5/3~6 ※毎週木曜日は浴場の利用はできません。
 - かがりの郷 ☎(20)6070
5/3~6 ※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
5/6、13、20、27、6/3
 - 農業公園サパーファーム ☎(35)3500
※当面の間休園。
 - 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
5/7、13、20、27、6/3
 - きらめきファクトリー ☎(24)5500
なし
 - 大阪南消防組合富田林消防署
☎(23)0119
- ※災害などで出勤中は不在になることがあります(転送無し)。
消防災害情報案内
☎050(1809)9992
- 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

足腰元気&基礎体力づくり教室

体操を通じて基礎体力の向上、免疫力をアップしましょう。

② 6月7日~9月20日の毎週金曜日(8月16日を除く)、午前10時~11時10分(全15回)

場 TONPAL(多文化共生・人権プラザ)

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 20人 費用 無料

服装 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

申込 5月16日(木)までに、TONPALへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

体幹トレーニング教室

体幹を鍛えることでからだのバランスを整え、姿勢を美しく保つことで怪我や転倒を予防しましょう。

② 5月11日(土)、6月8日(土)、午前11時~正午、5月26日(日)、午後1時~2時

場 けあばる

定員 各25人(最少催行人数各5人)

費用 330円(別途施設利用料実費)

服装 動きやすい服装、飲み物、タオル

申込 5月7日(火)、午前11時~、電話で、けあばるへ(定員各5人、申し込み先着順)

※5月6日(休)、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20人、申し込み先着順)。

健康懐メロ体操

誰でも知っているような懐かしい歌を歌いながら楽しく体を動かしましょう。転倒防止、介護予防、脳の活性化にいかがでしょうか。

② 5月22日(水)~、毎月第1・2・4水曜日、午前10時~正午

場 NPO法人きんきうえぶ(小金台二丁目5の10)

対象 介護・要支援認定を受けていない65歳以上の入

定員 各10人

費用 1回500円

申込 5月8日(水)、午前9時30分~、電話で、同きんきうえぶ[☎(29)0019]へ(申し込み先着順)

eスポーツでらくらく健康教室

eスポーツの要素を取り入れた、今までと違うトレーニングをしませんか。脳トレの要素も含んだ非常に簡単なプログラムなので、運動習慣のない人に最適です。

② 5月17日(金)、6月7日(金)、午前11時~正午

場 けあばる

定員 各10人

費用 330円(別途施設利用料実費)

服装 動きやすい服装、飲み物、タオル

申込 5月7日(火)、午前10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)

※5月6日(休)、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7人、申し込み先着順)。

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	ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークのため中止	
②ファミリーレクリエーション	大伴小学校		
③健康ウォーキング	寺池台小学校	12日(日) 午前10時~	グラウンドゴルフ
		26日(日) 午前8時~	寺ヶ池(河内長野市)方面

※いずれも当日直接会場へ、参加費無料(ただし、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]へ。