

【座ってできる！】巻き肩、姿勢改善ストレッチ動画

9月に八雲東CCで実施した健康講座「ソレダメ！食事！本当の健康への道しるべ」で行った「【座ってできる！】巻き肩、姿勢改善ストレッチ」の動画をYouTubeにアップしました。動画を見ながら一緒にできる簡単ストレッチです。ぜひご覧ください。



錦コミュニティセンター
TEL06-6991-1548
場菊水通4-20-10

ロコモ体操

「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム」といい、運動器の障害により日常生活で自立度が低下し、要介護の状態や予備軍のことを指します。ロコモにならないために運動しましょう。

時12月10日・24日、令和7年1月14日・28日、2月18日・25日、3月11日・25日 隔週火曜日(2月を除く)
11:00~12:00

場錦CC2階 会議室2
対60歳以上(未満の人も相談ください)
講介護福祉士・介護予防運動指導員 野村みどり氏

¥1,000円(月2回)
定先着20人
持フェイスタオルか手拭い、飲み物
申12月6日(金)9:00~
電話・来館

クリスマスたまごランタン作り

7cmほどのたまごに色ねんどを貼りつけてオリジナルのクリスマスランタンを作ろう！

時12月15日(日)
10:00~11:00

場錦CC2階 会議室3・4
対未就学児・小学生(小学3年生以下は保護者同伴)



講錦CC職員
¥500円
定先着10人
持粘土用ヘラと持ち帰り用袋
申12月6日(金)9:00~
電話・来館

庭窪コミュニティセンター
TEL06-6902-0580
場佐太中町1-6-45

庭窪絵本の広場
~絵本の読み聞かせ

内季節に合った絵本の読み聞かせ・エプロンシアター・パネルシアターなど
大人も大歓迎！わくわくの優しい言葉の世界を味わいにお越しください。

時12月20日(第3金曜日)
10:30~11:00

対乳幼児からどなたでも
講読み聞かせボランティアサークルわくわく
定先着20人程度
申当日受け付け

パパママサポート活動
~楽しく学ぶ育児講座
令和6年度 第10回~

内「お正月の集い」
終了後は保育士や看護師との雑談会もあります。

時令和7年1月7日(火) 10:00~10:30

対乳幼児(保護者同伴)
講アイگران保育園大日東の先生
定先着8組程度
申電話・来館による事前予約

八雲東コミュニティセンター
TEL06-6906-6300
場八雲東町2-50-12

レジンdeレッスン

子どもから大人まで人気のレジン工作でクリスマスシーズンにピッタリのキラキラキーホルダーを作ります。かわいいデコレーションで楽しく季節を彩りませんか？

時12月15日(日)
①10:00~11:30
②13:00~14:30

対どなたでも(小学3年生未満は保護者同伴)



¥800円
定各回先着8人
備汚れてもいい服装でお越しください。
申12月6日(金)9:00~
電話・応募フォーム・来館

東部エリアコミュニティセンター
TEL06-6902-5500
場大久保町1-南27-6

芸術にふれよう！
和文化書道・書初め大会

内パソコン・iPadなどの普及で特に筆で字を書くことが少なくなった今こそ、老若男女問わずみんなで習字を楽しもう！

時12月26日(木) 10:00~11:30

対小学生以上の男女(小学生未満は親子同伴)
講江口香織氏 定先着15人
申12月6日(金)9:00~電話・来館

南部エリアコミュニティセンター
TEL06-6997-4120
場大宮通1-13-7(市民保健センター1階)



WEB講座(第3弾)
「誰でも簡単酒の肴3種盛り」

内3種の簡単＆便利なおつまみレシピをWEBで公開！当センター職員がシェフとなって紹介します。

時12月1日(日)~公開

講高井宏氏(南部エリアCC職員)

健康講座(第8回)
「免疫アップを叶える栄養術と健康習慣」

内免疫力を高める食べ方とは？今日から始める免疫アップ習慣

時12月18日(水) 11:00~12:00

場南部エリアCC4階・会議室3
講地域健康アドバイザー 古田稜弥氏
定先着30人程度
申12月1日(日)9:00~電話・来館

第7回初春の会 書初め

内新年の抱負・希望を書き初めしてみましょう。小学生は書道の宿題を書きに来てね。作品は1月中センター内で展示します。

時令和7年1月6日(月)
1回目 9:30~10:30
2回目 10:45~11:45

場1階多目的室2・会議室4
定各回先着20人
持書道道具・半紙など
申12月15日(日)9:00~電話・来館

施設案内

令和7年度コミュニティセンター
新規定期使用団体登録

月2回の定期使用を希望する団体は、各コミュニティセンターへ「守口市コミュニティセンター定期使用団体登録申請書」を提出してください。

申12月1日~15日(日)9:00~21:00

注希望枠が他団体と重複した場合は、令和7年1月中に調整の連絡をします。
詳しくは、各コミュニティセンターへお問い合わせください。

中部エリアコミュニティセンター
TEL06-6991-0318
場市役所地下1階



干支はりこの絵付け
~2025巳~

内巳のはりこに好きな色を塗ってお正月を楽しみましょう。

時12月22日(日)

①13:30~15:00
②15:30~17:00

¥大サイズ 600円
小サイズ 400円
定各回先着20人
申12月6日(金)9:00~
電話・来館・応募フォーム



東部エリアコミュニティセンター
TEL06-6902-5500
場大久保町1-南27-6

親子のあそび座@ヒガン

内クリスマス会
時12月12日(木) 10:00~
対幼児と保護者
講子育て支援ボランティア、東地区福祉委員会
定先着30組
申当日受け付け

もりぐち児童クラブ登録児童室
地域パートナー
(有償ボランティア)募集

金田小学校のもりぐち児童クラブ登録児童室に参加する児童の活動をお手伝いしていただける人で、子どもの健全育成に熱意のある人をお待ちしています。

活動内容
登録児童室に参加する児童(小学1~6年生)の放課後などにおける活動のお手伝い

活動資格
①金田小学校区に在住の人
②心身ともに健康な人

活動日時
▽月~金曜日
放課後(13:30ごろ)~17:00
▽土曜日および長期休業中
9:00~17:00

謝礼 1時間あたり970円
交通費 なし
応募方法 金田小学校登録児童室へ直接お問い合わせください。
問金田小学校登録児童室
TEL090-8570-0574

パブリックコメントを実施

第二次守口市健康増進計画(守口市食育推進計画・守口市自殺対策計画)を策定するにあたり、パブリックコメントを実施します。

時12月10日(火)~令和7年1月9日(木)

場市民保健センター、守口市情報コーナー、各コミュニティセンター、市立図書館、守口文化センター、市民体育館、大日サービスコーナーおよび市ホームページに掲載

提出方法
▽各閲覧場所の回収ボックスに投函
▽郵送(〒570-0033守口市大宮通1-13-7守口市市民保健センター健康推進課宛)

注令和7年1月9日(木)の消印有効
▽ファクス
▽メール

備住所・氏名・電話番号を記入
問健康推進課
TEL06-6992-2217
FAX06-6998-5563
Mori\_kenkou@city-moriguchi-osaka.jp



募集

「わかくさ・わかすぎ園」
ぞうさんグループ参加者募集

内こども園などに通う就学前児(3~5歳の子ども)を対象とした小グループでの活動です。

集団の中でのお子さんの困り事など気になることに対して、本園で色々な活動や遊びを通してお子さんのことを一緒に考えましょう。

時令和7年1月15日・22日・29日・2月5日・12日・19日(水)
15:30~16:30

場わかくさ・わかすぎ園(寺方本通3-1-20)
対3歳児以上の幼児と保護者
定先着8組程度

申12月27日(金)までに電話
問わかくさ・わかすぎ園
TEL06-6996-0050

第62回守口市文化祭出展者・
出演者募集

展示部門は書道・絵画・手づくり作品・活花・パッチワーク他。ステージ部門はフラダンス・新舞踊・マジック・コーラス・日本舞踊など。さまざまなジャンルで皆さんの出展・出演をお待ちしています。

時▽展示部門 令和7年5月24日(土)・25日(日) 10:00~16:00
(ただし25日(日)は17:00まで)

▽ステージ部門 令和7年5月25日(日) 11:00~16:00

場守口文化センター3階研修室・エナジーホール
対市内在住・在職・在学者

¥▽展示部門
2,000円(個人)・5,000円(団体)
▽ステージ部門
1単位7,000円・2単位14,000円

備詳細は市ホームページ、各CCに設置の募集要項を確認してください。
注申し込み多数の場合や条件により、出演・展示をお断りすることがあります。

申12月16日(月)までにファクス・郵送
問守口市文化協会事務局(守口市大枝南町15-7「今西方」)
TEL・FAX06-6992-5128