

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



健康講座 「大人のためのセルフケア3」

内椅子に座って肩や首を動かしながらリンパを流す方法を実践で学ぶ講座です。

時6月13日(金)10:30~11:45

対18歳以上

¥500円

定先着30人程度

持飲み物

備動きやすい服装でお越しください。

申受け付け中(電話・来館)



リフレッシュ カフェ

内親子で「つゆをたのしもう！」絵本の読み聞かせや、パネルシアターやペープサートであそぼう！他

時6月19日(木)

毎月第3木曜日開催予定
10:30~11:30

場当センター2階にて

講保育士・絵本未来機構EQ絵本講師
さいかれいこ 西家礼子氏

申電話・来館(事前申し込み)



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



水引講座 ～梅結びで アクセサリづくり～

内4月から開催されている大阪・関西万博のイメージカラーを使って水引アクセサリを作成します。今年しか味わえない特別な色味でかわいくてすてきな万博気分を楽しみましょう！

時6月21日(土)10:00~12:00

対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

¥800円

定先着10人

申6月6日(金)9:00~

電話・応募フォーム・来館



守口大根ワークショップ動画 ～コンクール編～

内1月17日に市役所で実施された「令和6年度守口大根長さコンクール」にて、栄えある優勝に輝いた八雲東コミュニティセンターの守口大根。コンクール当日の様子や優勝発表時の緊張の瞬間など見どころ満載の動画となっています！ぜひ二次元コードよりご覧ください！



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

アンチエイジングエクササイズ

内笑って歌って踊って行う楽しいエクササイズです。老化予防の脳トレや顔の筋トレなど、全身を使って若返りを目指します。

時6月15日(日)14:00~15:30

講西島美砂子氏(健康管理士・アンチエイジングアドバイザー)

持水分・タオル

定先着20人程度

申電話・来館にて受け付け中

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。お待ちしております。

時6月20日(金)

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 第4回楽しく学ぶ育児講座

内「感触を楽しもう！」終了後は保育士や看護師との雑談会もあります。

時7月1日(火)10:00~10:30

講アイグラン保育園大日東の先生

対乳幼児(保護者同伴)

定先着5組程度

申電話・来館による事前予約



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)



「南部マルシェ」 (笑顔と笑顔で繋がる 日替出張販売)

内市内の福祉事業所で作られた手作りのすてきな商品が並ぶ「南部マルシェ」。市民保健センターロビーで出店中!!日替わりで新鮮なお野菜・手づくりパン・スイーツ・かわいいオリジナルグッズなどを販売。ぜひお立ち寄りください。

時6月5日(木)

6月10日(火)~13日(金)

6月18日(水)・19日(木)

6月24日(火)~27日(金)

(各日お昼前後に出店)

詳細は、二次元コードをご覧ください。

場市民保健センターロビー

勉強CAFÉ (中学生・高校生対象)

内会議室を勉強CAFÉ(自習室)として無料開放。Wi-Fiや電源も使い放題!飲食可。冷暖房・ウォーターサーバーも完備(無料)。

時毎日17:00~22:00

(中学生は19:30まで)

場1階会議室4

対中学生・高校生

定12席(4人以上なら貸切も可)

申電話・窓口(当日も可)



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

アロマリラックスヨガ

内アロマの香りに包まれながら、心と体のリフレッシュを図る大人気のヨガ講座です。

時6月28日(土)10:00~11:15

対高校生以上

講秋山真央氏

¥500円

定先着40人

申6月6日(金)9:00~電話・来館

持タオル・飲み物・ヨガマット

(ケガ防止・身体保護のため必須)

親子のあそび座@ヒガシ

時6月12日(木)10:00~

対乳幼児(保護者同伴)

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

備当日受け付け

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)



健康講座実践編 (椅子ヨガ第3回)

内椅子に座って無理なくヨガやストレッチを体験。みんなで楽しく、ゆったりと体を動かしましょう!参加回数に応じて表彰や健康グッズのプレゼントも用意。続けることで元気になろう!

時6月26日(木)10:00~11:00

(月1回開催)

場4階会議室

講山下きよみ氏

¥初回無料(2回目~500円/回)

定先着30人程度

持動きやすい服装・靴・タオル・飲み物

備初回のみのお試し可能。次回以降も

都合に合わせて自由に参加できます。

申6月5日(木)9:00~電話・来館

施設案内

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



はじめての切り絵体験

内現代切り絵作家下村優介氏による切り絵ワークショップを行います!切り絵を通して【驚き・発見・気付き】をぜひ体験してみましょう。

時6月28日(土)

①10:00~12:00

②14:00~16:00

対10歳以上(カッターナイフ使用)

¥1,000円(A4サイズの額付き)

定各回先着10人

申6月6日(金)9:00~

電話・応募フォーム・来館



眼ヨガ編 ～体の不調を整えよう～

内目や関連部位の血行を良くして、疲れ目や視力異常、肩こりなどの悩みを改善し、「眼の自然回復力」を引き出します。どなたでも気軽に参加してください。

時6月15日(日)10:30~11:45

講木下友恵氏(健康運動指導士・ホリスティックハッピー代表)

¥500円

定先着40人

持飲料水・筆記用具

申6月6日(金)9:00~

電話・応募フォーム・来館

