

松下記念病院 市民公開講座

1型糖尿病

内「糖質について」「1型糖尿病って？」
「糖質と食事のはなし」
「SMBGとCGMを使いこなそう～
よりよい血糖管理を目指して～」

時7月12日(土)13:00～
(30分前～開場)

講江崎グリコ(株)・糖尿病内分泌内科部
長・管理栄養士・臨床検査技師

予要事前申し込み

場松下記念病院2階講義室

定100人

食べるは生きる～年齢に負けない食事
と嚥下の工夫～

内「食べ続けるための大事なお話」「年
齢に負けない口や喉の作り方」「食べ
る楽しみを広げる！やわらか食品の
魅力」

時7月22日(火)14:00～
(30分前～開場)

講摂食・嚥下障害看護認定看護師、言
語聴覚士、キューピー(株)

申事前申し込み

場松下記念病院2階講義室

定100人

問松下記念病院 患者支援連携セン
ター

tel06-6992-1231(代表)

FC大阪 守口市民応援デー

100組200人に無料招待！

市はFC大阪と協定を結
んでおり公民連携の観点
から市民応援デーを実施
します。

©2009 F.C.OSAKA

時8月30日(土)18:00キックオフ

場東大阪市花園ラグビー場

備対戦相手…SC相模原

対市内在住・在職・在学

注試合情報はFC大阪ホームページを
ご覧ください。

申8月20日(水)まで二次元コードより
JリーグIDの取得が必要

問FC大阪
tel06-6264-2411



クラブマスコット
キャラクター
えふしくん

©2020 F.C.OSAKA



まちの掲示板

松下介護老人保健施設
はーとぴあ

楽しく過ごす集いの場カフェぱいん

時7月11日(金)14:00～15:00

場はーとぴあ

備マスク着用・要事前予約

市民向け講座

「脳トレと運動で認知症予防教室」

時7月16日(水)10:00～11:00

場はーとぴあ

備マスク着用・要事前予約

問松下介護老人保険施設はーとぴあ
(外島町5-55)

tel06-6992-8131

大阪国際大学短期大学部
幼児保育学科 親子イベント
「わくわくランド」

内幼児保育学科の教員と学生による
「ぶち夏祭り」

対親子(幼児～高校生)

時7月27日(日)12:00～15:00

場イオンモール大田3階の
SHIBANIWA(大田東町1-18)

申事前申し込み不要

問大阪国際大学短期大学部地域協働セ
ンター

tel06-6902-0617

看護師の復職支援

関西医科大学@第9期「関医・看護師リ
カレントスクール」受講生募集

対看護師免許取得者で、離職中かつ復
職を希望する人

時10月1日(水)～12月3日(水)内で
週3日10:00～15:00

内オンライン講義、iPad貸与、在宅
実習・演習有

¥8,000円(実費相当)

定10人程度

申7月1日(火)～8月31日(日)
二次元コードから

問看護キャリア開発センター

tel072-804-2849



守口文化センター(エナジーホール)
tel06-6992-1276
場河原町8-22

生活筋力
ゆっくりプログラム教室

内ゆっくりとした動作で、軽い負荷・
自重で行うトレーニング。筋肉増加・
骨の成長や新陳代謝アップ・脂肪燃
焼・冷え性・腰痛・便秘解消などの効
果が期待できます。

時7月1日・15日(火)10:00～

¥3,300円

守口市民体育館

tel06-6992-8201

場河原町9-2

フィットネス教室 追加募集

ゆっくりストレッチ

内普段運動をしていない人、これから
運動を始めた人にお勧め。ゆっく
りとしたストレッチで無理なく体を
ほぐします。

時毎週木曜日9:30～10:30

運動不足さよなら

内運動不足を感じている人に！歩行・
柔軟体操・タオル体操など軽い運動
です。

時毎週木曜日11:00～12:00

お肉サヨナラ健康体操

内体の皮下脂肪や体型が気になる人
に！脚を動かし体温を上げて脂肪と
サヨナラする体操です。

時毎週木曜日19:30～20:30

のびのび体操

内ダンベルやチューブを使い、柔軟性
を高める体操です。

時毎週金曜日9:30～10:30

脂肪さよなら

内代謝を高めて健康的にシェイプアッ
プを目指します。

時毎週土曜日13:00～14:00

注各教室未開催日があります。

場第2フィットネスルーム

対16歳以上

¥950円×残り回数分(9月半ばまで)
1回分の料金(950円)で体験可(要
予約)

定先着若干人(満員になり次第、終了)
持運動しやすい服装・室内用シューズ・
タオル・飲み物など

申前日までに体育館2階事務所へ来
館・電話

西部コミュニティセンター
tel06-6993-1341
場文園町8-8

料理教室「お弁当を作ろう！」

内料理の先生の指導のもとわかりやす
く基本を教わりながらお弁当を作ろ
う

時7月21日(月・祝)10:00～13:00

対小学1～3年生と保護者1人

講富士田かおり氏

¥500円/人 定先着8人

持エプロン・飲み物

注持ち帰り不可(食事時間込み)

申7月7日(月)10:00～電話・来館



料理教室「料理のコツを学ぼう」

内盛り付けや、料理のコツを教えても
らい料理の上級者になろう

時7月22日(火)10:00～13:00

対小学4～6年生

講富士田かおり氏

¥500円 定先着8人

持エプロン・飲み物

注持ち帰り不可(食事時間込み)

申7月7日(月)10:00～電話・来館



守口文化センター(エナジーホール)

tel06-6992-1276

場河原町8-22

音楽ソルフェージュ教室

内ソルフェージュは音楽の基礎作りで
す。視唱・聴音・楽典や音楽史を学び
ます。

時▽初級①17:00～17:50
(小学生まで)

▽初級②18:00～18:50
(中学生以上)

▽中級19:00～19:50(年齢不問)

▽上級20:00～20:50(受験など)

¥3,300円(月2回)

注▽初級はドレミよみからスタート
▽中級は吹奏楽や合唱などの勉強に
▽上級は楽器問わず音楽大学受験に
備クラスでお悩みの人は一度体験可能
です。気軽に連絡してください。



北部コミュニティセンター
tel06-6906-5400
場淀江町6-3



ふれあい親子ヨガ
(体験会)

内パパ・ママあつまれ～馴染みのある
童話を歌いながらふれあい遊びをし
たり、お子さんと一緒にパパやママ
と楽しく身体を動かします。講師の
先生は、守口市で子育てをされてい
るハピハピの先生になります。「守口
市 ハピハピ」と検索し
てください。

時7月27日(日)

10:15～11:15

対首座り～3歳と保護者(兄弟の参加
も大歓迎)

講ハピハピ 中島瑠美氏

¥1500円 定先着8組

持動きやすい服装・飲み物

申7月6日(日)9:00～

電話・応募フォーム・来館



西部コミュニティセンター
tel06-6993-1341
場文園町8-8

ベビーマッサージ

内着衣のままできる！ベビーマッサー
ジ。知育遊びあり。育児のお悩み相
談なども行います。

時7月4日(金)11:00～12:00

場1階和室2

対生後3カ月～1歳半くらいの子と保
護者

講林麻里氏

¥500円 定先着10人

持バスタオル

備必要に応じて子の飲み物

申電話・来館(当日参加可)



錦コミュニティセンター
tel06-6991-1548
場菊水通4-20-10



リフレッシュ カフェ

内親子で楽しくリフレッシュ！

「リズム楽器で遊ぼう♪」「えほんの
読み聞かせ」「パネルシアター」他

時7月17日(木)

毎月第3木曜日開催予定

10:30～11:30

講保育士・絵本未来機構EQ絵本講師
西家礼子氏

対未就学児と保護者

場2階和室

申電話・来館(受け付け中)

備当日の参加可

車で来館はご遠慮ください。

第4回 健康教室
～熱中症に負けない身体づくり～

内毎月テーマを変えて健康促進につい
て皆さんといっしょに学びましょ
う！

時7月28日(月)11:00～12:00

毎月第4月曜日開催予定

場2階会議室

講千成ヤクルト販売株式会社
地域健康アドバイザー古田稜弥氏

定先着30人程度

申7月6日(日)9:00～来館・電話

備車で来館はご遠慮ください。

北部コミュニティセンター

tel06-6906-5400

場淀江町6-3



夏休み
科学教室へようこそ!!

内水とぼくじゅうの世界でミャクミャ
クカラーを楽しもう。みんなであつ
くる色水タワー!!

時7月28日(月)10:15～11:30

対小学生 ¥300円

定先着10人

持筆記用具・色鉛筆・

ハンドタオル・

水筒(自由)

申7月6日(日)9:00～
電話・応募フォーム・来館

