

**掲示板**  
守口第1地域包括支援センター  
TEL 06・6904・8900

**転倒予防体操**  
～バランス能力を養おう～  
時 7月6日(月)午前10時  
場 東部エリアコミュニティセンター・2階会議室  
講 喜多氏(理学療法士)  
定 先着20人  
持 タオル、飲み物  
備 前日まで申込可・動きやすい服装でお越しください。

時 7月27日(月)午前10時  
場 東部エリアコミュニティセンター・東体育室  
講 喜多氏(理学療法士)  
定 先着20人  
持 タオル、飲み物  
備 前日まで申込可・動きやすい服装でお越しください。

あなたの地域で何ができるか学ぼう、考えよう、実践しよう！  
～地域の防災について学び、みんなで考えよう！もしもの時、あなたの体力は？～(おっさんズ・グラントスクール 第4回/全6回)  
時 7月9日(木)午後1時30分  
場 つどいの場「ヴィオラ」(大久保町4-18-3)

**対地域在住の60歳以上の男性**  
講 西岡氏(大阪国際大学准教授)  
定 先着15人  
持 タオル、飲み物  
備 前日まで申込可

**食事と五大栄養素、骨粗しょう症(カルシウム)について**  
時 7月14日(火)午前10時  
場 東部エリアコミュニティセンター・2階会議室  
講 河村さつき氏(千成ヤクルト販売株式会社)  
定 先着30人  
持 飲み物  
備 前日まで申込可

**家族の会(交流会)～認知症等の家族の介護をしているみなさんと一緒にお話しませんか？～**  
内 介護をしている家族の交流会です。お気軽にご参加ください。  
時 7月25日(土)午前10時  
場 つどいの場「ヴィオラ」

**守口第5地域包括支援センター**  
TEL 06・6992・1180

**体験型体操教室「心も身体も開放♪今日も明日も体操!!」**  
時 7月21日(火)午後2時  
場 南部エリアコミュニティセンター  
講 松山拓史氏(理学療法士)  
備 前日まで申込可

**認知症カフェ**

認知症カフェは認知症の人やその家族・認知症予防に興味がある地域住民、専門職などが集いお茶を飲みながら手作業や悩み事相談、介護予防等を行う場です。一緒にひとときを過ごしませんか。

日時や内容は変更される場合がありますので、詳細、開催時間については各認知症カフェへ問い合わせください。


認知症カフェ一覧

名称	住所	日時	定員	参加費	問い合わせ先
1 ぱいんカフェ	松下介護老人保健施設 はーとぴあ (外島町5-55)	第2金曜日 14:00～15:30	なし	無料	06-6992-8131
2 ヴィオラの会	つどいの場 ヴィオラ (大久保町4-18-3)	第4木曜日 14:00～15:30	なし	100円	06-6902-3623
3 ラガール・カフェ	守口老人保健施設ラガール (大久保町3-30-15)	第2水曜日 14:00～15:30	なし	100円	06-6900-1900
4 Bondカフェ	グリーンライフ守口 (佐太中町6-17-34)	第4土曜日 14:00～16:00	なし	無料	06-6901-1151
5 おれんじカフェ かぼす	老人保健施設 長生苑 (八雲中町3-12-3)	第2水曜日 13:30～15:00	なし	無料	06-6908-7770
6 べに紅カフェ	有料老人ホーム鶴見緑地 (南寺方東通1-1-31)	第1木曜日 14:00～16:00	15名程度	100円～300円	06-6997-9009
7 街かどカフェ	ララ♪こあら (西郷通1-2-11)	第1・第3月曜日 14:00～16:30	各15名	300円	06-6916-7230

**施設案内**  
エナジーホール(文化センター)  
TEL 06・6992・1276

イベントや教室は、中止または延期になる場合がありますので、問い合わせください。

**エナジー映画上映会「樹木希林を生きる」**  
樹木希林の最後の日々を追ったNHKの同名ドキュメンタリー番組に未公開映像を加えて再編集された作品。  
歯に衣着せぬ物言いと周囲への細やかな心遣い、あふれるユーモアで日本中から愛された彼女は、多忙な中でも日々の暮らしを大切に、人生なりゆきと語りながらも独自のスタイルを持っていた。そんな彼女の、なりゆき人生と心に響く言葉の数々から生きるヒントを学ぶ。  
時 8月25日(火)  
①午前10時 ②午後2時  
¥前売800円・当日1100円



©NHK

**ピアノリレーコンサート出演者募集**  
ピアノ演奏が大好きな人なら誰でも参加できます。クラシック、ポップス、演歌、オリジナルなど曲に制限はありません。  
時 8月15日(土)午前10時開演  
¥5分以内千円、12分以内2千円  
申 受付中



**ハンドメイドワークショップ「フラワーレジンアクセサリー」**  
可愛い花やスパンコール、ビーズなどをレジンに閉じ込めて、涼しげなアクセサリーを作ります。  
時 7月19日(日)  
①午前11時 ②午後2時  
¥千円  
定 各12人



**文化教室**  
文化教室の見学は随時できます。  
▽ジャズダンス教室(女性のみ・中学生以上)  
時 月曜・水曜クラス  
各午後7時～8時20分  
講 江里美幸氏(元宝塚歌劇団)  
¥月額7千円

▽陶芸教室  
時 火曜・水曜クラス  
各午後6時30分～8時30分  
¥月額7千円(粘土代500円別途)

▽箏曲教室  
時 土曜日午後2時  
¥月額7千円  
備 親子コース、小中学生コースもあり3千円

▽バレエエクササイズ(女性のみ)  
クラシックバレエの基礎を作るストレッチを行いバレエレッスンなどのバレエの基本動作を取り入れ、心も体もリフレッシュしませんか。  
時 水曜日午前10時30分  
講 吉井かおり氏  
¥1クール(12回)1万2千円または1回1500円

▽ヨガ&ウォーキング  
ヨガの基本ポーズで正しい体の基礎を作り、脚・腰・背中をまっすぐ伸ばしきれいな姿勢でウォーキングをします。  
時 毎週火曜午前10時30分～11時30分  
¥1回1200円  
月額6500円  
1クール12回1万8千円  
備 無料体験あり

▽ストリートダンス教室(ヒップホップ)  
ダンスが初めての人でも楽しめるようにゆつくりと簡単に指導します。  
時 対火曜日  
▼入門クラス午後5時15分～6時5分  
年長から小学3年生まで  
▼初中級クラス午後6時15分～7時25分  
小学校4年生以上  
¥入門クラス月額6千円  
初中級クラス月額7500円  
備 無料体験あり

**掲示板**  
松下老健施設はーとぴあ市民向け講座  
▽楽しく過ごす集いの場カフェはいん  
時 7月10日(金)午後2時～3時30分  
▽脳トレと運動で認知症予防教室  
時 7月14日(火)・28日(火)午前10時～11時  
場 右記いずれもはーとぴあ  
▽体力測定と認知症予防運動  
時 7月24日(金)午前10時～11時30分  
場 八島町集会所  
問 はーとぴあ  
TEL 06・6992・8131  
注 マスクを持参してください。  
発熱や体調不良の人は参加できません。