

施設案内
中部エリアコミュニティセンター
 TEL 06・6991・0318
 moriguchi-osaka.jp

ママカフェ
 室内内で行える親子遊び
 時 9月11日(火)午前10時～正午
 対 子育て中の母親
 定 先着20人
 申 当日受付

みんなでこそだて
 内 「これで解決☆子育てのイライラ」
 時 10月1日(月)午前10時～正午
 講 親まなびの会 ホッとスマイル
 対 就学前の子どものお持ちの保護者・興味のある人
 定 先着20人
 申 9月10日(月)から生涯学習・スポーツ振興課まで電話またはメール(講座名・氏名・住所・電話番号を記入)
 保 先着5人(1歳以上)
 おはなし劇場
 内 絵本「ここかな?どこかな?」
 時 9月21日(金)午前11時～11時45分
 対 乳幼児と保護者
 講 朗読ボランティアこまどり
 定 先着20組
 申 当日受付

親子の遊び座@ヒガシ
 内 水遊び
 時 9月13日(木)午前10時
 場 東体育室
 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
 備 当日受付

金田地区福祉委員会・きんだあそびの広場
 時 9月7日(金)午前10時
 対 0歳から就学前の子と保護者で自由参加

南部エリアコミュニティセンター
 TEL 06・6997・4120
 nanbu_area@moriguchi-c.jp

そば打ち体験教室
 内 自分でそば打ち料理実習を体験
 時 9月25日(火)午後1時～4時
 ￥千円(材料費)
 持 エプロン、タオル、三角巾、お土産用のビニール袋
 定 先着10人

終活セミナー「エンディングノートって?」同時開催「yeah? 遺影!撮影会」
 内 行政書士によるエンディングノートの書き方解説、市内高校写真部による遺影写真撮影会
 時 9月29日(土)午前10時～正午(講座)、午前10時～午後3時(撮影会) 座、午前10時～午後3時(撮影会)

東部エリアコミュニティセンター
 TEL 06・6902・5500

講座座先着40人、撮影会先着20人もりぐち歴史うおーく「文禄堤京街道コース」
 内 村橋啓一郎氏(守口門真歴史街道推進協議会が講義・ガイドを担当。座学と歴史の名所を歩きます。
 時 10月6日(土)午前9時30分～10時(講義)、午前10時～正午(フィールドワーク)
 場 多目的室1(講義)、守口市内(フィールドワーク)
 ￥1000円(傷害保険料含む)
 定 先着20人

錦コミュニティセンター
 TEL 06・6991・1548

硬筆教室
 内 美しい文字の書き方を身に付けて、一生の財産になります。初心者も大歓迎。皆で楽しく学びませんか。
 時 9月8日・22日(土)午前10時～正午
 対 中学生以上
 講 石橋菊翠氏
 ￥月2回で千円
 定 先着20人
 持 無地白色用紙(B5サイズの無罫線ノートなど)、硬筆(ボールペン・万年筆・筆ペンなど)

庭窪コミュニティセンター
 TEL 06・6902・0580

親子で絵本の中のお菓子を作ってたべよう
 内 絵本の読み聞かせの後、その絵本に出てくるお菓子を実際に作ってみよう。

防災講座「地震に備えて私たちができること」
 内 いつ起こるか分からない地震に備え、守口消防署から講師を招き、自分自身でできること、また地域住民で力を合わせるこの大切さについて学ぶセミナー
 時 9月16日(日)午前10時
 定 先着42人(要事前申込)
 備 空きがある場合は当日受付可
 申 9月1日(土)から

ムーブ21(生涯学習情報センター)
 TEL 06・6905・3921

紙芝居
 時 9月15日(土)午後2時
 敬老の日記念DVD落語会「笑いは百薬の長」 米朝さん枝雀さんの至芸
 時 9月17日(祝)①午前11時②午後2時
 各回約1時間
 平成30年度もりぐち市民大学講座
 内 誤解!間違い!びっくり!暮らしに必要な地球情報
 時 9月22日(土)午後2時
 講 森浩介氏(生涯学習開発財団認定コーチ)
 ￥500円

守口市民まつりボランティア募集
 内 会場設営や会場内清掃、駐輪場の整理や各イベントへの協力・会場写真撮影など。
 対 市内在住・職・学で16歳以上
 申 9月21日(金)までに直接来庁、電話、ファクスまたはメールで住所・氏名・年齢・電話番号・参加可能時間を連絡してください。

守口市民まつりふれあい広場 出店者
 時 11月4日(日)
 場 ふれあい広場(京阪百貨店駐車場)
 対 守口市内で活動・事業している市民団体、公共団体、企業および実行員会が適当と認めた団体で営利目的としないこと。
募集ブース数 5ブース
 申 9月3日(月)～14日(金)地域振興課窓口
 備 守口市民まつり実行委員会にて選定
 問 守口市民まつり実行委員会事務局(地域振興課内)
 TEL 06・6992・1516
 FAX 06・6998・0345
 MORI_chikishinko@city-moriguchi-osaka.jp

第3期介護予防運動教室

教室名	強度	曜日・時間	定員	実施期間
整美操(バランス調整運動)	★	月 9:30 11:00 13:00 14:30 19:30	各15人	10/1(月)～11/19(月)
骨粗しょう症予防	★		各20人	
すっきりシェイプ	★★		15人	
健康志向シェイプ教室	★	火 9:30 11:00 13:00 14:30 19:30	各15人	10/2(火)～11/20(火)
お肉サヨナラ健康体操	★★		20人	
ゆったり体操	★★		15人	
健美操(バランス調整運動)	★	木 9:30 11:00 13:00 14:30 19:30	各15人	10/4(木)～11/22(木)
リーダー育成	★★★★		20人	
元気体操Ⅱ	★★		15人	
簡単シェイプアップ	★	金 9:30 11:00 13:00 14:30 19:30	各20人	10/5(金)～11/23(祝)
ゆっくりストレッチ体操	★		15人	
運動不足さよなら	★		各15人	
すっきりリフレッシュ体操	★	土 9:30 11:00 13:00 14:30	各20人	9/29(土)～11/17(土)
骨粗しょう症予防	★		各20人	
お肉サヨナラ健康体操	★★		各20人	
のびのび体操	★	日 9:30 11:00 13:00 14:30	各20人	9/30(日)～11/18(日)
超健康ステップ体操	★★★★		15人	
かんたんエアロビクス	★		各20人	
すっきりシェイプ	★★	日 9:30 11:00 13:00 14:30	各20人	9/30(日)～11/18(日)
すっきりステップ体操	★		各20人	
基礎体力アップ教室	★★		各20人	
元気体操Ⅰ	★	日 9:30 11:00 13:00 14:30	各20人	9/30(日)～11/18(日)
脂肪さよなら	★★		各20人	
ストレッチ&健康体操	★		各20人	
運動不足さよなら	★	日 9:30 11:00 13:00 14:30	各20人	9/30(日)～11/18(日)
肩こり・腰痛飛んでいけ	★		15人	
男性基礎体力づくり	★		20人	
かんたんエアロ	★			

備 強度の目安: ★は低強度、★★は中強度、★★★は高強度です。各教室は実施期間内で全8回(60分/回)となっています。

ニュースポーツを楽しもう

場所	講習会日時	講習内容
南部エリアコミュニティセンター体育室	9月8日(土) 9:30～12:00	シャフルボード、カローリング、スリータッチボール
中部エリアコミュニティセンター体育室	9月9日(日) 13:00～16:00	シャフルボード、スポーツガラクキー、スリータッチボール、チャレンジ・ザ・ゲーム、ノルディックウォーク、卓球、室内ペタンク
東部エリアコミュニティセンター多目的ホール	9月30日(日) 9:30～12:00	シャフルボード、スポーツガラクキー、ラダーゲッター

講 市生涯スポーツディレクター 持 上靴、飲み物
 問 生涯学習・スポーツ振興課 TEL 06-6995-3159

介護予防運動教室受講者募集
 男性、ご夫婦での参加大歓迎
 内 男性専用教室(日曜日午後1時～)有り
 内 介護予防運動教室で習得された技術を活かし、地域のリーダーとして活躍することを目的として左記のとおり開催します。
 申 9月15日(土)午前9時から各施設
 対 市内在住の40歳以上

(市民体育館、各コミュニティセンター、大日サービスコーナー、高齢介護課)に配置している「介護予防運動教室開催要項」で詳細を確認し、所定の用紙で市民体育館へ提出してください。
 注 申込時に心臓疾患の有無など簡単な健康調査を行い、その結果により参加できない場合があります。また現在、通院されている人は、かかりつけの医師にご相談ください。

けの医師にご相談ください。
 なお、教室参加当日には、体育館のフィットネスルームの利用料(65歳以上の入場料250円)が必要です。
 問 市民体育館
 TEL 06・6992・8201