

情報板

各種催し・講座など

詳しくは、各施設へお問い合わせください。
無料・申し込み不要の場合は省略しています。

おたのしみ会

ぴょんぴょん: 日 10/20、11/3・17の水曜日、15:30～16:00 対 幼児・児童

ぴよぴよ: 日 10/27、11/10・24の水曜日、11:00～11:30 対 乳幼児

淀川親子入門講座「淀川に親しむ」全2回

日 時	内 容
10/31(日) 10:00～12:00	講演会 「淀川の生きもの」
11/7(日) 12:30～14:30	フィールドワーク 「柴島干潟探検」

対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴 定 20名(先着順) 費 保険代が必要 申 電話・直接来館で、10/15(金)から申し込み。

ケース展示「淀川に関する展示」

日 10/19(火)～11/17(水)

場 所 東淀川図書館(東淡路1-4-53) 電 6323-5476

童謡喫茶

生演奏に合わせて一緒に童謡を歌いましょう。休憩時にはドリンクも用意します。

日 10/22(金)、14:00～16:00(開場は13:30) 定 150名(当日先着順) 費 1,000円(小学生以下は無料)

場 所 大阪市立青少年センター〔KOKO PLAZA〕(東中島1-13-13) 電 6370-5421

ヘルスアップ教室～撃退メタボ!! めざそうウエスト3cmダウン～(全6回)

肥満が気になり健康的に身体を引き締めたいと思っている方、運動は苦手と思っているけれどちょっと頑張ってみようかなと思っている方、みんなで楽しく参加しませんか。

回	日 程	内 容
1	12/1(水)	撃退!メタボリックシンドローム
2	12/21(火)	目標を決めていざ実践! ウエスト3cmダウン
3	平成23年 1/20(木)	ストレッチ体操で心と体の栄養補給
4	1/27(木)	1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいの?
5	2/15(火)	簡単にできる体力テスト
6	3/2(水)	目標達成!がんばった自分をほめよう

時 間 13:30～15:30

対 40歳～74歳までの肥満が気になり、継続して参加できる方

定 30名(先着順)

申 電話で、11/17(水)までに申し込み。

場 所 保健福祉センター
保健担当(地域保健活動)
〔区役所2階〕 電 4809-9968



うつ病の家族教室(全2回)

日 時	内 容
11/2(火) 14:00～16:00	・うつ病の理解とその治療 ・家族交流
11/15(月) 14:00～16:00	・家族の対応について ・家族交流

場 所 都島区保健福祉センター分館(地下鉄「都島」駅下車5分)

定 20名(先着順) 申 電話で、10/28(木)までに申し込み。

問 合 東淀川区保健福祉センター保健担当(地域保健活動) 電 4809-9968

健康づくり教室「髄膜炎は どんな病気? 予防できるの?」

健康づくり区民
会議企画事業

小児の髄膜炎予防ワクチンについて学びます。

日 11/10(水)、14:00～15:30

場 所 東淀川区医師会館(豊新2-3-7)

定 30名(先着順) 申 電話で、
区医師会(電 6320-2226)へ申し込み。

問 合 区健康づくり区民会議
(保健福祉センター保健担当内) 電 4809-9882



パソコンで年賀状を作しましょう! (WindowsXP&Vista使用)

日 ①11/13(土)・②11/14(日)・③11/27(土)・④11/28(日)、
13:00～16:00。 ※①・②はXP使用、③・④はVista使用

対 マウス操作・ローマ字入力ができる方 定 ①・②は、
各15名。③・④は、各9名。 ※いずれも、多数抽選

費 1,000円(教材費含む) 申 往復はがきに、講習会名・
希望する日程(①～④のいずれかを選択)・住所・氏名・電
話番号を記入のうえ、11/2(火)消印有効で申し込み。返
信用はがきを持参のうえ、直接来館での申し込みも可。
※複数の申し込みは不可。

場 所 問 合 区民会館(〒533-0023 東淡路1-4-53)
電 6379-0700

カミカミ期の食事を作ろう! ～大人の食事から取り分けて～

カミカミ期(9ヵ月～11ヵ月)の乳幼児向けのメニューを
作って試食します。 ※試食は保護者のみ

日 11/5(金)、10:30～12:30 対 カミカミ期の食事に興
味がある育児中の保護者 定 9名(先着順) 費 200円(材
料費) 申 電話・直接来所で、10/29(金)までに申し込
み 一 時 保 育 あり(有料)

子育て支援講座「子どもの事故と病気」

乳幼児の事故対処法を人形などを使って分かりやすく説明し
ます。ほかに病気のサインに気付けるようポイントを教えます。

日 11/18(木)、10:00～11:30 対 乳幼児を育児中の方、
または興味がある市民の方 定 15名(先着順) 申 電話・
直接来所で、11/11(木)までに申し込み 一 時 保 育 あり(有料)

場 所 問 合 区子ども・子育てプラザ(区役所4階)
電 6327-5650

スタジオ メタボ対策ショートプログラム

レッスン名	定員(先着順)	費用※
2Ex.サーキット(40分)	10名	300円
みんなで腹筋(10分)	20名	0円

※1回あたりの費用。いずれも、別途利用料が必要。

対 中学生以上

場 所 問 合 東淀川屋内プール(東淡路1-4-53)
電 6325-5077

オンとオフで使える魅力的な「きき方」講座 ～きくスキルの基本から実践まで～(全2回)

毎日の生活で使える「気持ちの聴き方」、また仕事で使え
る「要点整理の聞き方」を体験しながら身につけます。

日 11/6・20の土曜日、10:00～12:00 対 女性 定 30名
(多数抽選) 費 2,400円(資料代含む) 申 電話・ファッ
クス・はがき・ホームページ(<http://www.creo-osaka.or.jp>)で、住所・氏名・年齢・電話番号かファックス番号を
連絡または記入のうえ、10/26(火)までに申し込み(はが
きの場合は消印有効)。 一 時 保 育 あり(有料)

場 所 問 合 セレオ大阪北(〒533-0023 東淡路1-4-21)
電 6320-6300 電 6320-7575

冬こそ楽しい!春まで楽しむ寄せ植え教室

日 11/23(火・祝)、①13:00～
14:30・②15:00～16:30

定 各30名(多数抽選)

費 2,000円(材料費含む)

申 電話・ファックス・はがき・
直接来館で、講座名・希望する
時間(①・②のいずれかを選
択)・住所・氏名(ふりがな)・年
齢・電話番号を記入のうえ、
11/11(木)までに申し込み(はがきの場合は必着)。



場 所 問 合 城北市民学習センター(〒535-0031 旭区高
殿6-14-6) 電 6951-1324 電 6951-1304

日曜法律相談

日 10/24(日)、10:00～13:00

場 所 西淀川区役所・城東区役所・平野区役所

定 各16名(先着順)

申 電話で、10/21(木)・22(金)の9:30～12:00に申し込
み。予約専用電話は 電 6208-8805 ※秘密厳守。

大阪市民ナイター法律相談

日 11/19(金)、18:00～21:00(受け付けは20:00まで)

場 所 中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27)

定 40名 ※先着順(定員になり次第、受け付けを終了)。
秘密厳守。

問 合 大阪市総合コールセンター 電 4301-7285

一日緑化相談コーナー

花と緑が大好きな方、またはうまく育てられないと悩ん
でいる方に、花などの育て方についてアドバイスします。

日 11/2(火)、14:00～16:00 場 所 区役所1階

問 合 十三公園事務所 電 6309-0008

区民ギャラリー

(区役所1階)

問 合 区民会館
電 6379-0700

10月 墨雲会の皆さんの水墨画

11月 区内各生涯学習ルームの皆さんの作品

移動図書館

まちかど号



問 合 市立中央図書館自動車文庫 電 6539-3305

毎月1回、区内12ヵ所の巡回場所をまわっています。詳
しくは、自動車文庫のホームページ(<http://www.oml.city.osaka.jp/info/30bm/index.html>)をご覧ください。
か、お問い合わせください。

広告掲載枠