

**此花区こころの健康講座**  
 ~もっと知りたいパニック障がい・  
 適応障がい~



**【講師】**  
 片上 素久先生  
 (ねむの木  
 メンタルクリニック  
 院長)

医師による講演会(手話通訳あり)。

**【日時】** 令和5年1/27(金)  
 13:30~15:00(開場:13:00)

**【場所】** 区役所3階 講堂A~D  
**【対象】** 大阪市在住・在勤の方  
**【定員】** 100名(申込先着順)  
**【申込】** 令和5年1/20(金)までに下記問合  
 へ電話・ファックスまたは来所にて  
**【主催】** 此花区保健福祉センター  
**【問合】** 保健福祉課(保健活動)  
 ②番窓口  
 ☎6466-9968



**医師による  
 精神保健福祉相談のご案内**

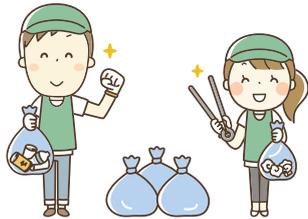
ご本人やご家族・支援者の方だけで抱  
 え込まず、精神科医師による相談を利用  
 してみませんか?

**【日時】** 12/ 7(水) 15:00~17:00  
 12/16(金) 14:00~16:00

**【場所】** 区役所2階②番窓口  
**【対象】** 原則、当事者が区民  
**【定員】** 1日3名(先着順)  
**【申込】** 下記問合へ電話または来所にて  
**【問合】** 保健福祉課(保健活動)  
 ②番窓口  
 ☎6466-9968



**「大阪マラソン“クリーンUP”  
 作戦」の参加者募集**



大阪マラソン開催前に市内全域の清掃  
 活動を実施します。「きれいなまち」大阪  
 をめざし、清掃活動にご協力ください。

**【実施期間】** 令和5年2/4(土)~2/24(金)

**【申込】** 区役所区民情報コーナーや環境  
 事業センターなどで配布中の参加  
 募集チラシ裏面の申込書に必要  
 事項を記入し、1/10(火)までに下  
 記問合へファックス・郵送または持  
 参にて。

**【問合】** 西北環境事業センター  
 (〒555-0032  
 西淀川区大和田2-5-66)  
 ☎6477-1621 FAX6477-4602

**イベント | Event**

**誰でも楽しめる「ポッチャ」・  
 「風船バレー」の体験会**



ポッチャは、ヨーロッパ発祥のパラリン  
 ピック公式競技で、ジャックボールと呼ば  
 れる白の玉に赤いボールと青いボール  
 を近づけるゲーム。風船バレーは、鈴の  
 入った直径40cmの風船で行う6人制バ  
 レーです。

障がいの有無や年齢に関わらず楽しむ  
 ことができるスポーツです。

**【日時】** 12/4(日) 12:30~17:30  
 (終了時間予定)

※コートの関係でポッチャから先に始めま  
 す。風船バレーは、15:30頃から始めま  
 す。ポッチャと風船バレーは、同時に行  
 いません。

**【場所】** 此花スポーツセンター1階  
 第1体育場  
**【対象】** 区内在住、在勤、在学中の方  
**【定員】** 40名(先着順・定員に空きがあれば  
 当日参加可能)  
**【持ち物】** マスク着用・水分・動きやすい靴  
**【申込】** 下記問合へ電話にて  
**【問合】** 保健福祉課(地域福祉)  
 ☎6466-9857

**此花図書館 読書会  
 佐藤 愛子/著  
 「気がつけば、終着駅」**

本の感想を語りあいませんか?テキス  
 トは図書館でお貸しますので、事前にお  
 読みください。

**【日時】** 12/20(火) 10:30~11:30  
**【場所】** 此花区民一休ホール3階  
 第3会議室  
**【定員】** 10名(当日先着順)  
**【問合】** 此花図書館  
 ☎6463-3463  
 FAX6463-9688



**手軽に運動できる  
 「このはな倶楽部」**



お手軽参加の『このはな倶楽部』で運  
 動習慣を身につけましょう。

①骨盤 メンテナンス	12/2(金)・12/9(金)・ 12/16(金) 10:45~11:30
②筋トレ基礎& 有酸素運動	12/6(火)・12/13(火)・ 12/20(火) 9:45~10:30
③かんたん ピラティス	12/3(土) 17:00~17:45

**【場所】** 此花スポーツセンター  
 第2体育場又は多目的室  
**【対象】** 15歳以上  
**【定員】** 先着15名(定員に空きがあれば  
 当日参加可能)  
**【持ち物】** 館内用シューズ・タオル・  
 水分補給できるもの  
**【費用】** 510円  
**【申込】** 下記問合へ電話または窓口にて  
**【問合】** 此花スポーツセンター  
 ☎6465-5800  
 FAX6465-5816



**このはな・けん玉広場  
 「けん玉運動会」**



けん玉広場の名物コーナー「パー  
 ティーゲーム」を集結。けん玉が初めて  
 の人でも大丈夫です。楽しく遊びましょ  
 う!!

**【日時】** 12/18(日) 13:00~16:00  
 12:30受付  
**【場所】** 此花区民一休ホール 大ホール  
**【対象】** 区内在住の親子  
**【定員】** 60名(先着順)  
**【持ち物】** けん玉(貸出あります)・マスク  
 (必ず着用)・水筒(飲み物)  
**【申込】** 12/3(金)~  
 右記QRコードより  
 または9:00~17:00に  
 問合へ電話にて(月・祝日は休み)  
**【主催】** 此花区青少年指導員連絡協議会  
 此花区青少年福祉委員連絡協議会  
**【問合】** 此花区活動協議会  
 (此花会館/梅香殿)  
 ☎6461-1547



**防災センターで体験しよう!  
 ~阿倍野防災センターにて  
 「タスカルコース」を体験します~**



阿倍野防災センターは防災に対する知