

イベント

骨盤から整える、やさしいヨガ時間



骨盤を中心に体のバランスを整え、自然な姿勢と心地よい呼吸を育てていく時間です。ゆったりとした動きなので、運動が苦手な方や、体に痛みがある方も安心してご参加いただけます。

【日時】 1/17(土) 8:00~9:00

※雨天中止

【場所】 高見新家公園

【主催】 国際ヨガ協会所属 平松 絵理

✉ ideeri123@gmail.com

【問合せ】 建設局

公園緑化部調整課

☎6615-6705



このはな倶楽部

運動習慣を身につけよう!

①筋トレ基礎&有酸素運動	1/27(火) 9:45~10:30
②からだコンディショニング	1/6(火)・1/20(火) 9:45~10:30
③リズム体操	1/7(水)・1/14(水)・ 1/21(水)・1/28(水) 10:00~10:45
④骨盤メンテナンス	1/9(金)・1/23(金) 10:45~11:30
⑤美ウォーク	1/16(金) 10:45~11:30

【対象】 15歳以上

【定員】 20名(先着順)

【費用】 510円

【持ち物】 館内用シューズ

【申込】 当日受付窓口にて

【場所・問合せ】

此花スポーツセンター

☎6465-5800

☎6465-5816



HP

此花区歴史研究会 「此花の日本一」

【日時】 1/25(日) 14:00~

【場所】 此花区民一休ホール

第4・5会議室

【講師】 佐々木 啓氏 氏

【費用】 500円(資料代他)

【問合せ】 此花区歴史研究会 中井

☎6464-2090

スマホセミナーを開催します!



①スマホでネットセキュリティを学ぼう

②スマホで防災講座

【日時】 ①1/28(水) 10:00~12:00

②2/12(木) 10:00~12:00

【場所】 区役所3階 講堂A

【定員】 20名(予約制・先着順)

【講師】 ソフトバンク株式会社
スマホアドバイザー

【申込】 下記問合せへ電話または来所にて

【問合せ】 このはなまちセン[®]番窓口

☎6462-3609

☎6147-2112



HP

脳トレになる速読講座②

心体・頭の健康、目の強化と介護予防・増進のための方法を学びます。



【日時】 2/6(金) 10:00~12:00

【場所】 此花区民一休ホール 第1会議室

【対象】 60歳以上

【定員】 20名(先着順)

【費用】 300円(テキスト代)

【講師】 嶋津氏(日本速読協会 公認インストラクター)

【申込】 1/14(水) 11:00~来館にて
(前回受けられた方は1/16(金)~)

【主催・問合せ】

此花区老人福祉センター

☎6463-3464

☎6464-0766



親子アウトドアスクール 『白銀の世界へ飛び出そう! 此花雪国探検隊』



自然や仲間とふれあいコミュニケーションを促進し、「生きる力」を育みます。野外炊飯でカレー作り体験も!

【日時】 2/11(水・祝) 7:30~18:00頃

※雨天決行

【場所】 グリーンパーク想い出の森(滋賀県)

※参加者貸切送迎バス乗車

【対象】 区内在住の親子(年齢制限なし)

【定員】 35名(先着順)

【持ち物】 着替え・スノーシューズ・防寒具(スキーウェア、手袋など)

【費用】 4歳~小学生:2,500円

中学生以上:5,000円

(参加者全員/昼食込み)

【申込】

1/9(金)~此花会館/梅香殿(5階)事務局へ参加費を添えて申込み。事前メール申込み後日支払い可。

✉ konohana.katsudokyo@gmail.com

【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

【問合せ】 此花区活動協議会

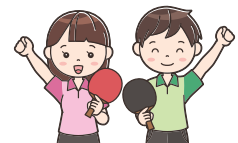
☎・☎6461-2400

(電話は(火)(金)

10:00~17:00のみ)



第49回此花区民卓球大会 『男女別ダブルス個人戦』



【日時】 3/22(日) 9:30~(9:00開場)

【場所】 此花スポーツセンター

【対象】 チームのどちらかが区内在住または在勤の中学生以上の男女

【定員】 各30組(先着順)

【費用】 2,000円/チーム

【申込】

2/20(金)までに此花会館/梅香殿(5階)事務局へ参加費を添えて。

✉ konohana.katsudokyo@gmail.com

【主催】 此花区体育厚生協会・

此花区卓球協会

【問合せ】

此花区活動協議会 ☎・☎6461-2400

(電話は(火)(金) 10:00~17:00のみ)

映画「オレンジ・ランプ」上映会

若年性アルツハイマー型認知症と診断されたトップ営業マンの男性とその家族が、不安や戸惑いを乗り越え、明るく前向きに生きる姿を描いた、実話に基づく物語です。認知症ご本人には希望を、ご家族には気づきを与え、見た後に明るい気持ちになれる作品です。



認知症を「自分ごと」として考え、誰もが安心して暮らせる社会について考えるきっかけにしませんか。

【日時】 2/11(水・祝) 14:00~16:15

【場所】 大阪市立子ども文化センター

(クレオ大阪西)

【定員】 300名

【申込】 下記問合せへ電話・窓口または

右記二次元コードにて

【問合せ】 クレオ大阪西

☎6460-7800

