

## 手軽に運動できる 『このはな倶楽部』

予約  
不要

運動習慣を身につけましょう。

### ① 筋トレ基礎&有酸素運動

5/5・5/19(火)  
9:45~10:30

### ② からだコンディショニング

5/12・5/26(火)  
9:45~10:30

### ③ リズム体操

5/6・5/13・5/20・5/27(水)  
10:00~10:45

### ④ 骨盤メンテナンス

5/8・5/22(金)  
10:45~11:30

### ⑤ 美ウォーク

5/15(金)  
10:45~11:30



【対象】15歳以上

【定員】各20名(先着順)

【持ち物】館内用シューズ、タオル、水筒

【費用】510円

【申込】当日受付窓口にて

【問合せ】此花スポーツセンター

☎ 06-6465-5800

FAX 06-6465-5816



## スマホセミナー

無料

要予約

お一人に一台スマートフォンを貸与し、  
便利な使い方を学ぶ講座です。

### ① ネットやアプリを使ってみよう

5/27(水)  
10:30~12:00

### ② ネットやアプリを使ってみよう

6/11(木)  
10:30~12:00

【場所】区役所3階講堂C

【定員】10名(予約先着順)

【講師】ソフトバンク株式会社  
スマホアドバイザー

【申込】電話・来所にて

【問合せ】地域サポート課  
(地域サポート)34番

☎ 06-6466-9734

FAX 06-6466-9919



## 百歳体操 ワンポイントアドバイス

無料

今回のテーマは「良い姿勢を意識しよう」です。百歳体操をする上での注意点や、脳トレを加えた体操などを講師とともに楽しく行います。

【日時】5/12(火) 10:00~11:30

【場所】此花区民一休ホール

【対象】60歳以上の方

【定員】30名(先着順)

【講師】健康運動指導士 森永裕美氏

【持ち物】タオル・  
水分補給用飲み物など

【申込】窓口にて当日受付

※当センターの利用証をお持ちでない方は、下記へお問い合わせください。

【問合せ】此花区

老人福祉センター

☎ 06-6463-3464

FAX 06-6464-0766



## 園芸講習会 ~ハンギング バスケットの作り方~

無料

予約  
不要

草花など植物を育てていて困ったことはありませんか?肥料や水やりのこと等、お気軽に相談ください。

【日時】5/22日(金)

14:00~15:00

【場所】梅香東公園

(梅香1丁目)

【問合せ】扇町公園事務所

☎ 06-6312-8121



## 講演会 公開講座 ~尼崎街道について~

明治、大正と尼崎商人が行き来し、大いに賑わった古(いにしへ)の道「尼崎街道」についてお話を伺います。

【日時】5/31(日) 14:00~16:00

【場所】此花区民一休ホール

3階 第4・第5会議室

【講師】大阪歴史博物館  
館長 大澤研一氏

【問合せ】(主催)このはな区民学芸員  
まち案内の会 石谷

☎ 06-6462-2320

(共催)此花区歴史研究会

✉ konohana.rekishi@gmail.com



## 健康

### 区民健康講座 「認知症予防 のための歌声喫茶5」

無料

要予約

認知症予防の観点から、昭和の「歌声喫茶」の雰囲気再現し、参加者みんなで懐かしい歌謡曲などを歌います。

【日時】5/29(金) 14:00~15:30

【場所】クレオ大阪西3階 多目的室

【対象】大阪市民の方・町会や民生委員  
児童委員の方・専門職の方ほか

【定員】80名(先着順)

【申込】5/22(金)まで電話・FAXにて

【問合せ】此花区医師会

☎ 06-6462-0572

FAX 06-6462-3262



### 地域健康講座 ~よく噛むこと から毎日を健康に!~

無料

要予約

生涯、口から食べる楽しみを!管理栄養士による講話と、此花区食育ボランティアさんの活動紹介です。

【日時】5/15(金) 13:30~15:00

【場所】区役所3階講堂BC

【対象】区内在住・在勤の方

【定員】約50名(先着順)

【持ち物】筆記用具

【申込】5/7(木)~5/14(木)まで  
窓口・電話・行政オンラインにて

【問合せ】保健福祉課

(地域保健)22番窓口

☎ 06-6466-9882

