

講座・イベント

ココロとカラダの健康講座参加者を募集! ~全8回コース~

いつまでも元気でいきいきとした生活が送れるように、生活習慣病・介護予防や感染症予防について学び、港区民を元気にするために一緒に活動しませんか? みなさんと楽しく健康づくりについて考えましょう!

回	実施日	主な内容(予定)	講師
1	9/29(木)	開講式、港区の健康状況を知っていますか?	保健師
2	10/7(金)	やってみよう! いきいき、かみかみ百歳体操	保健師
3	10/14(金)	生活習慣病を知って、予防しよう!	医師
4	10/27(木) ※	野菜たっぷり料理をつくろう! (調理実習)	栄養士
5	11/4(金) ※	のぞみ会とウォーキング	健康運動指導士のぞみ会
6	11/22(火) ※	すみれ会とウォーキング	すみれ会
7	11/29(火)	お口の健口づくりで免疫力アップ	歯科衛生士
8	12/9(金)	こころの健康について、閉講式	精神保健福祉相談員、保健師

6回以上出席の方には修了証をお渡します!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、内容を変更する場合があります。

**時間** 13時30分~15時30分  
※ただし、第4・5・6回は10時~12時  
**場所** 港区役所2階 集団検診室 **定員** 先着15名  
**申込** 9月22日(木)までに下記へお電話・来所にてお申込みください

**問合せ** 保健福祉課(地域保健活動)  
☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

みなとシティロゲイニング2022

**日時** 10月9日(日)10時~13時※少雨決行、荒天中止  
**場所** 港区全域(一部他区を含みます)  
**定員** 200名程度(1チーム2~5人)  
**費用** 高校生以上3,000円/人、小・中学生1,000円/人、未就学児無料  
**申込** 9月24日(土)まで

募集要項など詳しくはHPをご覧ください。  
**問合せ** みなとOSAKAスポーツコミッション事務局  
(一財)大阪スポーツみどり財団 **みなとOSAKA**  
☎ 6576-0800 スポーツコミッションHP

月曜日の夜から、  
リラックスヨガサークル

**日時** 毎週月曜日 19時~20時30分  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター  
**費用** 8,000円(全10回)  
**定員** 先着30名  
**持物** 動きやすい服装・バスタオル・飲み物  
**申込** 電話、来館で

「あそびコーナー」がいっぱい!!  
第41回みなとわんぱくまつり開催!

**日時** 9月18日(日)10時~15時  
**場所** 八幡屋公園 芝生広場(雨天中止)

第41回港区民「文化のつどい」  
出展者・ステージ出演者募集

**【作品展示】**  
生け花・絵画・書道・写真・手工芸など ※ひとり1点  
**日時** 11月2日(水)~11月3日(木・祝)10時~15時  
**【ステージ】**  
**日時** 11月3日(木・祝)10時~15時  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター  
**申込** 9月30日(金)までに来館または電話で  
※申込多数の場合は抽選となります。

骨盤矯正や体幹トレーニングに  
美容☆ラテンリズムミッククラブ

**日時** 毎週火曜日 13時30分~14時30分  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター  
**費用** 8,000円(全10回)  
**定員** 先着10名  
**持物** 上履き、飲み物、タオル※動きやすい服装でご参加ください  
**申込** 電話、来館で

**問合せ** (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会  
☎ 6572-0020 FAX 6572-0274

港スポーツセンター 新教室 **無料** **申込要**  
「やさしいフラダンス教室」無料体験会

**日時** 9月22日(木)・29日(木)  
10時30分~11時30分  
※いずれか1回のみ  
**場所** 大阪市立港スポーツセンター  
**費用** 体験無料  
(10月より3ヵ月10回7,000円 体験料800円)  
**対象** 16歳以上  
**定員** 各日先着10名  
**申込** 9月1日(木)~9月28日(水)までに窓口及び電話で

**問合せ** 大阪市立港スポーツセンター  
☎ 6576-4081 FAX 6576-4082

丸善インテックアリーナ大阪×落語  
「八幡屋deらくご」再び開催

落語ファンの皆様、お待たせいたしました。港区在住の京大卒落語家桂福丸師匠(写真)をはじめ、今回は「フレッシュ寄席」と題して、師匠選り抜きの若手落語家桂りょうばさん、桂福留さんの2名が参戦! 皆様の「笑い」で暑さを吹き飛ばしましょう!  
詳しくはHPをご覧ください。



▲桂福丸師匠

**日時** 9月11日(日)14時~15時30分  
**場所** 丸善インテックアリーナ大阪 柔道場  
**料金** 1,500円  
**定員** 先着100名

**問合せ** 丸善インテックアリーナ大阪  
☎ 6576-0800 FAX 6576-0080

図書館からのお知らせ

大阪府立市岡高等学校76期生(2年生)  
おすすめ図書展 **無料**

読解力を高め教養を育む「朝の読書」活動。今年も本のあらすじとともに、読んで考えたこと、感動したことなどおすすめポイントを紹介した「76期生読書案内」ができました。図書展示では掲載の図書を館内で展示いたします。ぜひ、ご覧ください。市岡高等学校は、この度文部科学省より「令和4年度子どもの読書活動優秀実践校」として文部科学大臣賞を授賞されました!  
※写真は昨年度実施の「75期生おすすめ図書展」のものです。

**日時** 9月16日(金)~11月16日(水)  
**場所** 港図書館 図書展示コーナー

**問合せ** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館  
☎ 6576-2346 FAX 6571-7915

移動図書館まちかど号巡回日 **無料**

**日時** 9月9日(金) 10時~10時30分  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター(八幡屋1-4-20)

**日時** 9月13日(火)12時50分~13時40分  
**場所** 天保山第5コーポ2号棟前(築港3-3)

**問合せ** 中央図書館自動車文庫 ☎ 6539-3305

# 9 SEPTEMBER 2022

## CALENDAR 9月のトピックカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 行政相談 プレママ・プレパパ&ベビーtime P2 P3	2	3
4	5 歯科健康相談 P3 リラックスヨガサークル P4	6 弁護士による法律相談 P2 美容☆ラテンリズムミッククラブ P4	7 キッズtime P3	8 精神科医による相談 P2 プレママ・プレパパ&ベビーtime P3 ブックスタート P3	9 結核健診 P3 移動図書館まちかど号巡回日 P4	10 特定健康診査 P3
11 八幡屋deらくご P4	12 リラックスヨガサークル P4	13 弁護士による法律相談 P2 美容☆ラテンリズムミッククラブ P4 移動図書館まちかど号巡回日 P4	14 花と緑の相談 P2	15 プレママ講座 P3 プレママ・プレパパ&ベビーtime P3	16 おすすめ図書展(~11月16日) P4	17 土曜教育相談 P2
18 みなとわんぱくまつり P4	19 敬老の日 リラックスヨガサークル P4	20 弁護士による法律相談 P2 美容☆ラテンリズムミッククラブ P4	21 かんしょくあそび P3	22 精神科医による相談 P2 プレママ・プレパパ&ベビーtime P3 「やさしいフラダンス教室」 P4	23 秋分の日	24
25 <日曜開庁>	26 リラックスヨガサークル P4	27 弁護士による法律相談 P2 美容☆ラテンリズムミッククラブ P4	28	29 プレママ・プレパパ&ベビーtime P3 ココロとカラダの健康講座 開講式 P4 「やさしいフラダンス教室」 P4	30	

※各種イベント、催しは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります。