

講座・イベント

区民ハイキング

日時 11月13日(日) ※雨天のときは11月20日(日)に延期
場所 JR福知山線廃線敷ハイキングコース
費用 中学生以上1,000円、小学生500円
申込 10月1日~10月15日の間に費用を添えて下記へ。
 ※記録カードをお持ちの方はご持参下さい。

みそづくり教室

自分だけのオリジナル味噌を作りましょう!どなたでもご参加大歓迎!お待ちしております!

日時 12月1日(木)~12月7日(水)、各日【午前の部】10時30分~12時30分【午後の部】13時30分~15時30分
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター
費用 3,500円
定員 各6名
申込 電話、来館で(費用は港近隣センター、又は港区民センターへお持ちください)

※コロナウイルス感染状況などにより変更となる場合がございます

月曜日の夜から、リラックスヨガサークル

月曜日の夜に身体をリセットして一週間を健康的に過ごしてみませんか?お仕事帰り、家事の終わりなど1日の締めくくりにぜひご参加ください!

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

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

普段の立ち居振る舞いが若々しくなります!!素敵なたテンのリズムに乗って楽しくダンスをしながら、骨盤矯正や体幹トレーニングが出来る講座です。

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

講演会「がんばらない介護」~心をかるくするコツを学ぼう~

日時 10月26日(水) 13時30分~15時(開場13時~)
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター
対象 区内在住で現在家族の介護をされている方、内容に関心のある方

定員 50名
申込 電話、メールで
共催 みなと介護家族の会「かもめ会」、港区地域包括支援センター、港区社会福祉協議会



介護者メンタルケア協会 代表 橋中今日子氏

港区社会福祉協議会(地域支援担当:真鍋)
問合せ ☎ 6575-1212
 ✉ himawari@minatoku-shakyo.com

図書館からのお知らせ

LGBTについて学ぶ

日時 10月30日(日)まで
場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館 図書展示コーナー
内容 LGBTに関する図書を幅広く収集して展示します

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

日時 10月11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)

日時 10月14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)

問合せ 中央図書館自動車文庫 ☎ 6539-3305

くらしの相談

ご自身や家族の生活にお困りの方へ

●ひとりで悩まないで、まずはご相談を働きたいのに仕事に就けない。このままでは住居を失くすかも。社会に出たいのに勇気が出ない。仕事や生活など、どこに相談していいのか分からない悩みや不安などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

問合せ くらしのサポートコーナー(区役所内2階) ☎ 6576-9897 FAX 6571-7493

令和5年「成人の日記念のつどい」の開催について

日時 令和5年1月8日(日) 10時30分~11時30分【会場受付10時~】
場所 アートホテル大阪ベイタワー 4階アートグランドボールルームほか(弁天1-2-1)
対象 平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれの方
内容 記念式典(手話通訳あり)ほか

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催を中止、延期又は内容を変更して開催する場合がありますのでご了承ください。開催情報については、直近の港区ホームページやツイッターでご確認ください。

【注意事項】

- ※事前のお申込みは必要ありません。
- ※10月末現在に港区に住民票がある対象者には、12月上旬以降(予定)に案内状をお送りしますので、開催当日は案内状をご持参ください。
- ※案内状をお忘れの方や引っ越しなどで案内状をお持ちでない方は、受付でお名前と連絡先の記入をお願いします。
- ※案内状やご記入いただいた個人情報、新型コロナウイルス感染症発生時の公的機関への情報提供のほか、成人の日記念のつどいに関するこのみに使用し、他の目的には一切使用しません。
- ※新型コロナウイルス感染防止対策として、会場内の座席数を制限しますので、新成人以外の方の入場はご遠慮ください。ただし、介助など付き添いが必要な場合を除きます。

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

10 OCTOBER 2022

CALENDAR 10月のトピックカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|--|----------------------------|---|------------------------|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 結核健診 リラックスヨガサークル P3 P4 | 4 弁護士による法律相談 P4 美容☆ラテンリズムミッククラブ P4 | 5 | 6 行政相談 P4 | 7 | 8 |
| 9 区民まつり P1 | 10 スポーツの日 リラックスヨガサークル P4 | 11 移動図書館まちかど号巡回日 P4 弁護士による法律相談 P4 家族教室 P3 美容☆ラテンリズムミッククラブ P4 | 12 花と緑の相談 P4 | 13 精神科医による相談 P4 特定健康診査・大腸がん・ 歯科健康相談 P3 | 14 移動図書館まちかど号巡回日 P4 | 15 |
| 16 | 17 リラックスヨガサークル P4 行政相談週間 P4 | 18 弁護士による法律相談 P4 美容☆ラテンリズムミッククラブ P4 | 19 | 20 プレママ講座 P3 | 21 | 22 |
| 23 <日曜開庁> | 24 リラックスヨガサークル P4 区政会議(子ども青少年部会) P8 | 25 弁護士による法律相談 P4 美容☆ラテンリズムミッククラブ P4 区政会議(福祉部会) P8 | 26 講演会 「がんばらない介護」 P4 | 27 精神科医による相談 P4 区政会議(防災・防犯部会) P8 | 28 | 29 |
| 30 | 31 リラックスヨガサークル P4 | ※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。 | | | | |