



### いきいき百歳体操サポーター養成講座を開催します！

本講座は、百歳体操についての理解を深め、介護予防を推進するために活動するサポーターを養成することを目的としています。みんなで元気な百歳をめざしましょう！

**対象** 区内在住で講座に3回とも出席でき、講座終了後に区内で活動できる方。全ての回に出席された方には修了証を発行します。動きやすい服装でお越しください。

**定員** 20名程度(先着順) **持ち物** 筆記用具、飲み物

**申込み** 電話または窓口にて **締切** 12月22日(金)まで

**問合せ** 保健福祉課(地域保健活動) 2階22番窓口 ☎06-6659-9968

日程	時間	場所	内容	講師
1月29日(月)	13:30 ~ 15:30	区役所 2階 集団 検診室	いきいき百歳体操とは？ いきいき百歳体操の実践	保健師 理学療法士
2月5日(月)			かみかみ百歳体操の実践 いきいき百歳体操(復習)	歯科衛生士 保健師
2月19日(月)			サポーターからの活動紹介 体力測定	サポーター 保健師

### 「大阪マラソン“クリーンUP”作戦」の参加者募集 **無料**

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。

市内全域の道路や公園、駅前広場など参加者が公共スペースの中から任意の清掃場所を選択していただき、清掃場所を管轄する環境事業センターへお申し込みください(清掃場所が西成区の場合は南部環境事業センター)。

**実施期間** 【2月3日(土)~23日(金・祝)】の中から清掃日を選択

**場所** 市内全域から任意の清掃場所(道路や公園、駅前広場などの公共スペース)を参加者が選択

**対象** 団体・グループ・個人を問わず、どなたでも参加可能

**締切** 1月9日(火)

**申込み** 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参加申込書に必要事項を記入し、1月9日(火)までに南部環境事業センターへFAX、送付または持参してください。

**問合せ** 環境局南部環境事業センター(南津守5-5-26)

☎06-6661-5450 ☎06-6653-7849(月~土曜日 8:00~16:30)

### みんなでつくろう安全・安心まちづくり

～車上ねらい・部品ねらいに注意～

車上ねらいや部品ねらい等の自動車関連犯罪が増えています。

カバンや財布類、ナンバープレートなどが盗まれる被害が多く発生しています。しっかり防犯対策を行い、被害にあわないよう気を付けましょう。



**〈車上ねらい・部品ねらいにあわないための防犯対策〉**

- ・短時間でも車を離れるときは、窓を閉め、施錠する。
- ・車の中に貴重品やカバン等をおいたままにしない。
- ・ナンバープレート盗難防止ネジを活用する。
- ・照明が明るく見通しがよく、防犯カメラ等が設置された駐車場を利用する。

**問合せ** 市民協働課 7階73番窓口 ☎06-6659-9734

## 施設からのお知らせ

### 区民センター

岸里1-1-50 ☎06-6651-1131



#### ●筆ペンで野の花を描く

素敵な野の花を楽しく描きませんか

**日時** 12月13日、1月10日、  
2月14日、3月13日(月1回水曜日)  
13:30~15:30

**定員** 20名(先着順)

**費用** 1回700円(教材費含む)

**申込み** 電話または当日会場にて

### 老人福祉センター

梅南1-4-27 ☎06-6654-2951



#### ●シニア向けスマホ講座 **無料**

「スマホで始めよう！災害の備え」  
防災に役立つアプリの紹介と体験

**日時** 1月19日(金) 13:30~15:30

**対象** 市内在住の60歳以上で、  
スマホをお持ちの方

**定員** 20名(抽選) 最少開催人数10名

**募集期間** 12月15日(金)~1月9日(火)

**申込み** ハガキ(63円)持参の上、来館申込み。または、①氏名②住所③年齢④電話番号を記入の上、往復ハガキにて申込み(1月9日(火)必着)。

#### ●認知症サポーター養成講座 **無料**

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る「応援者」になりませんか？

**日時** 12月13日(水) 13:30~15:00

**対象** 市内在住の方 年齢不問

**定員** 20名程度(先着順)

**申込み** 電話または来館にて

### 移動図書館 まちかど号 巡回日

中央図書館自動車文庫 ☎06-6539-3305



●北津守小学校体育館前(北津守3-3)

12月12日(火) 10:00~10:50

●南津守小学校通用門(南津守6-1)

12月7日(木) 13:00~14:00

### 西成図書館

岸里1-1-50(区民センター3階) ☎06-6659-2346



#### ●年末年始休館のお知らせ

年内は12月28日(木)まで開館します。年始は1月5日(金)から開館します。返却ポストは、12月28日(木) 19:00から1月4日(木) 9:00までご利用いただけません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



#### ●土曜日のおたのしみ会 **無料**

絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。

**日時** 12月2日・9日・16日・23日  
15:00~15:30

**場所** 西成図書館 絵本コーナー

**対象** 幼児・児童

**定員** 各回5組(先着順)

**締切** 開催日前日の12:00まで

**申込み** 電話または来館にて

### クレオ大阪南 平野区喜連西6-2-33

☎06-6705-1100 ☎06-6705-1140



#### ●ダンスストレッチ

～有酸素運動で健康に～

ジャズやモダンなどのダンスを楽しみましょう。初心者の方もどうぞ。

**講師** RINCOさん  
(CORE STUDIO主宰  
機能訓練指導員)

**日時** 1月16日~3月19日  
(全9回 火曜日) 20:15~21:05  
【休講日:2月13日】(予備日:3月26日)

**会場** 大阪市立男女共同参画センター南部館(クレオ大阪南)

**対象** 女性 **定員** 25名(先着順)

**費用** 9,900円

**持ち物** 動きやすい服装、タオル、ダンスシューズ(あれば)

**申込み** ①講座名②住所③名前(よみがな)④性別⑤年齢(何歳代)⑥連絡先(電話番号、あればFAX番号も)をご記入の上、電話・FAX・窓口・ホームページにてお申し込みください。



### 子ども・子育てプラザ

梅南1-2-6 ☎06-6658-4528



#### ●子育て応援座談会 **無料**

保育所や幼稚園のことや子育てのあれこれをじっくり聞いてたくさん話しましょう。外国につながる親子も大歓迎。

**日時** 12月10日(日) 10:30~11:30

**対象** 乳幼児と保護者

**定員** 20名(先着順)

**申込期間** 定員に達するまで

**申込み** 保護者の方が来館またはお電話にてお申し込みください。

#### ●けん玉教室お楽しみ会 **無料**

冬休みスペシャル！けん玉とゲームで楽しみましょう

**日時** 12月17日(日) 15:00~16:30

**対象** 小学生以上の児童

**定員** 10名(先着順)

**申込期間** 定員に達するまで

**申込み** 保護者の方が来館またはお電話にてお申し込みください。

### スポーツセンター(屋内プール)

玉出東1-6-1 ☎06-4398-1603 ☎06-4398-1604



#### ●卓球(初心・初級)教室

ラケットの握り方から試合形式で打ち合えるまで、あなたのレベルに合わせた指導を行います。仲良く楽しく練習できる教室です。日頃の運動不足解消にいかがでしょうか。教室に参加することが不安な方は1回体験がおすすです。西成スポーツセンターでは、他にもさまざまな教室を開催しております。詳しくはホームページをご確認ください。

**日時** 火曜日 15:30~17:00(3か月12回)  
土曜日 15:30~17:00(3か月12回)

**場所** 西成スポーツセンター4階 第1体育場

**対象** 16歳以上 **定員** 各15名(先着順)

**費用** 3か月12回コース 10,200円(税込)

1回体験 850円(税込)

※料金は回数により変動する場合がございます。

**申込み** 3階フロントへ前日までに申し込みください。

※1回体験の場合は電話で予約できます。