

## 施設からのお知らせ

### 老人福祉センター

★対象はすべて市内在住の60歳以上の方となります。

#### ①講習会『栄養バランスの良い食事の摂り方』無料

「栄養バランスの良い食事」ってなにをどれだけ食べたらいいのでしょうか?

栄養士の方からお話しを伺って、日々の食生活を見直してみませんか?

日 6月12日(水)13:30~

場 区老人福祉センター 大広間 定 26名

申 6月4日(火)11:00より電話または来館にて受付

#### ②南港出張講座 『『終活』について考えてみませんか』 ~今を大切に生きるために (エンディングノート・遺言書)~ 無料

日 6月19日(水)13:30~15:00

場 大阪南港ポートタウン管理センター 第3集会室

※最寄駅:ニュートラム「ポートタウン東」駅

定 24名

申 6月7日(金)11:00より電話または来館にて受付

#### ③社会見学『大阪市立科学館 プラネタリウムに行こう!』

今年の3月にリニューアルオープンした科学館に行ってみませんか。

日 6月13日(木) ※雨天決行

場 Osaka Metro 四つ橋線 住之江公園駅

南北改札口付近 11:50集合

定 30名

¥ 30円(保険代)

※プラネタリウム、展示場見学代は別途必要

大阪市内在住の65歳以上の方は無料

★詳細は老人福祉センターまでお問い合わせください

申 6月5日(水)11:00より来館にて受付

※来館でのお申込みには『利用証』が必要となりますので、ご持参ください。『利用証』をお持ちでない方は、申込時におつくりしますので、公的書類をお持ちください。

問 区老人福祉センター ☎6683-2888

南加賀屋3-1-20 1階

### 大阪急性期・総合医療センター

無料 申込不要

#### ◆府民公開講座「人生の後半を支える女性医療」

女性には閉経を区切りとするホルモン環境の変化があり、その後の時期には骨盤臓器下垂(子宮脱)を自覚される方が珍しくありません。人生100年の時代を迎えて、まさに後半戦といえる閉経後の人生を明るく過ごすためのヒントをお話します。

日 6月8日(土)13:30~15:00(13:00開場)

定 100名(当日受付)

★場所は全て大阪急性期・総合医療センター 本館3階 講堂で開催

問 大阪急性期・総合医療センター ☎6692-1201(代表) 住吉区万代東3-1-56

### 住之江会館

申込方法:来館または電話でお申込みください。 申込締切:定員になり次第終了いたします。

講座名	日時・講師・対象など	定員	費用
住吉大社の歴史と文化(むかしの住吉みやげ)	日 7月20日(土)10:00~11:30 講 小出 英詞先生(住吉大社権禰直) 対 どなたでも	50名	500円
サマーコンサート	日 7月7日(日)13:30~15:00 講 相愛大学音楽学部 対 どなたでも	60名	800円
キッズ英会話(お試し)	日 7月7日(日)10:00~11:00 講 ラウラ バヨ先生 対 就学前児童	10名	500円
中国語教室	日 7月7日~9月29日 (7月28日、8月11日除く日曜・全11回)13:00~14:00 講 陳 韻琪(チン・インチ)先生 対 どなたでも	15名	8,800円 (別途テキスト代)
絵画教室	日 7月7日~9月29日 (7月28日、8月11・18・25日除く日曜・全9回)13:00~14:30 講 ラウラ バヨ先生 対 どなたでも	15名	7,200円
ヨガ教室 7月スタート講座	日 火曜・木曜・土曜・日曜(午前・午後)各コースあり、詳細は事務所までお問い合わせ下さい 日曜以外は10:00~11:30 講 岡 泰佳幸先生他 対 どなたでも	20名	1回あたり700円 3カ月分まとめてのお支払 (別途テキスト代430円)
フラダンス教室	日 7月3日~9月25日 (8月14日除く毎週水曜・全12回)10:00~11:30 講 川端 朗子先生 対 どなたでも	20名	9,600円

問 住之江会館(住之江図書館の下です) ☎6683-2882  
南加賀屋3-1-20 2階

住之江会館

検索

### 住之江スポーツセンター

	日時	対象	参加料	内容
7月開講 各種スポーツ教室 申込み開始	6月1日(土)~ 先着順	-	全教室 (10回 5,650円) ※1人1回無料体験可能	対象教室 健康体操教室、卓球、バドミントン、ストレッチ&リズムダンス
ハンディキャップ 開放DAY	6月18日(火) 10:00~17:00	障がい児(者) と介助者	無料	ミニトランポリン、フラフープ、ストラックアウト、輪投げ等で遊びましょう

★卓球・バドミントン開放デー開催しております★

問 住之江スポーツセンター ☎6686-4172

詳細はお問い合わせください

住之江スポーツセンター

検索

### フィットネス21住之江屋内プール

	日時	対象	内容ほか
ジュニア水泳教室 無料体験 人気の体験になっております。 お電話にてご予約受付中!	6月2・9・16日(日) 13:00~14:00 7月6・13・20日(土) 16:00~17:00	3歳~中学生	水慣れ~4泳法指導 定 各時間10名(先着順)
水泳ワンポイント レッスン開催中	火曜12:30~、18:30~ 水・木・金曜18:30~ 土曜13:00~ 日曜15:00~各1時間	年少~中学生 までの障がい 児と保護者 (介助者)	習得したい泳ぎの練習を行います。初心者の方~上級者まで対象です。 ¥施設利用料+510円 ※中学生以上からレッスンに参加できます

★一般プール利用、お待ちしております★

(高齢者65歳以上350円、大人16歳~64歳700円、子ども6歳~15歳350円、障がい者・0歳~5歳まで無料)

問 フィットネス21住之江屋内プール ☎6686-4163

フィットネス21住之江屋内プール

検索

### 住之江図書館

★えほんのじかん 申込不要

えほんのよみきかせや紙芝居などをどうぞ。

日 毎週金曜日(6月28日を除く) 11:00~11:30

場 図書館えほんコーナー

★赤ちゃんの部屋 申込不要

えほんのよみきかせや手あそびなど、3歳までの乳幼児と保護者向けです。

日 6月12日(水)10:30~11:00

場 住之江会館和室

★読書会 1冊の本をテーマにおしゃべりしませんか。本は図書館でご用意します。事前に読んでご参加ください。

日 6月19日(水)10:30~12:00

場 住之江会館会議室

テキスト『この湖にボート禁止』G・トリーズ著

問 住之江図書館 ☎6683-2788 南加賀屋3-1-20 3階

住之江図書館

検索

#### ★幼児期図書ボランティア募集

住之江図書館を拠点として区内の保育所・幼稚園等で活動中のボランティアグループに参加し、絵本のよみきかせ等をしてくださる方を募集します。原則として以下の講座を全回ご受講ください。【全6回、ただし下記※参照】受講無料。

①8月9日(金) ②8月23日(金) ③8月30日(金)  
④9月5日(木) ⑤9月13日(金) ⑥9月20日(金)

①②③はいずれも午前10~12時(ボランティア活動について・絵本についての講座)

④10時15分~11時(活動見学)⑤10時45分~11時30分(活動見学)⑥10時~12時(交流会)※④⑤はいずれか1回でも可。

場所:大阪市立中央図書館5階、住之江図書館など  
一時保育:①②③のみ実施、要事前申込(対象年齢:1歳半~就学前。先着6名まで)

申込み・問合せ:住之江図書館 申込締切日:7月28日(日)

### 移動図書館まちかど号巡回日

場所	日時
北加賀屋公園北側(さざんか会館横) (北加賀屋5-3)	6月3日(月) 13:30~14:00 7月2日(火)
南港前団地(南港東1-6)	14:30~15:00
シーサイドレジデンスコスモスクエア 駅前来客用駐車場前 (南港北1-25)	6月4日(火) 14:10~15:20
南港公園北東入口(南港中3-1)	6月17日(月) 13:45~15:15
シティハイツ住之江2号棟 (西住之江1-3)	6月19日(水) 10:40~11:20 13:00~14:00 14:30~15:00
粉浜小学校南門(粉浜2-6)	
市営住之江住宅3号棟(住之江3-14)	6月25日(火) 10:10~10:50
加賀屋福祉センター横 (東加賀屋2-14)	

問 中央図書館自動車文庫 ☎6539-3305