

施設からのお知らせ

老人福祉センター ☎06-6683-2888 南加賀屋 3-1-20 1階

- ①『スマホの中のデータがいっぱい！**無料** データ整理のしかた～スマホ活用講座11月～』

スマートフォンのデータ容量がいっぱいでお困りの方へ、データの整理方法をお伝えします。

日11月4日(土)13:30～15:00

場区老人福祉センター 大広間

持ご自身のスマートフォン 定15名

申10月10日(火)11:00～10月17日(火)16:00

受講が決定した方は、受講手続きが必要です。
- ②高齢者の食育セミナー 『いきいき健康長寿のための食事』**無料**

健康のために食事を見直してみませんか？

日11月1日(水)13:30～14:30

場区老人福祉センター 大広間 定22名(先着順)

申10月10日(火)11:00～

- ③『リズムにあわせて 脳トレ&ダンスウォーク』**無料**

音楽にあわせてステップをふんだり、フォークダンス(オクラホマミキサー)などダンスを中心に実施します。頭も身体も使って、より一層元気になりましょう。

日11月21日(火)、12月19日(火)、1月16日(火)、2月20日(火)14:00～15:00(全4回)

場区老人福祉センター 大広間

対全4回とも出席できる方 定20名

申10月11日(水)11:00～10月18日(水)16:00

- ④『リラックスヨガ』**無料**

日10月25日(水)、11月8日(水)、22日(水)、29日(水)13:30～14:30(全4回)

場区老人福祉センター 大広間

対全4回とも出席できる方 定17名

申10月11日(水)11:00～10月18日(水)16:00

※市内在住の60歳以上の方が対象です。
※申込は、来館もしくは電話にて受付。
※受付終了後、定員を超えた場合は抽選のうえ、当選者(受講可能者)のみ電話連絡します。
※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。

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

場所	日時	
加賀屋福祉センター(東加賀屋2-14)	10月3日(火)	13:30～14:10
南港前団地(南港東1-6)	11月7日(火)	14:40～15:10
シーサイドレジデンスコスモスクエア駅前(南港北1-25)	10月10日(火)	14:10～15:20
シティハイツ住之江2号棟前(西住之江1-3)	10月18日(水)	10:40～11:20
粉浜小学校南門(粉浜2-6)		13:00～14:00
市営住之江住宅3号棟前(住之江3-14)		14:30～15:00
北加賀屋公園北側(さざんか会館横)(北加賀屋5-3)	10月27日(金)	10:20～10:50
南港公園北東入口(南港中3-1)		13:45～15:15

住之江会館 ☎06-6683-2882 ☎06-6683-3606 南加賀屋 3-1-20 2階

講座名	日時・対象など	定員	費用
体験 水墨画教室	日11月2日(木)13:30～15:00 締10月27日(金)21:00 持作品持ち帰り用の袋等 他画材等道具一式は会館にて準備します。	20名	2,000円(材料費含む)
現代風盆栽 こけリウム	日11月3日(金・祝)13:30～15:00 締10月26日(木)21:00 持はさみ、霧吹き、ピンセット(10cm程度)、作品持ち帰り用の袋	15名	3,000円(材料費含む)
靴と健康 ～足の骨格から知る自分に合う靴～	日11月5日(日)13:30～15:00 締10月31日(火)21:00 持筆記用具、新聞紙2～3枚	20名	1,000円
決算書の読み方講座	日11月12日(日)、19日(日)、26日(日)14:00～16:00 締11月5日(日)21:00 持筆記用具、電卓	20名	3,000円 全3回
自分に似合うメイクグッズの選び方講座～メイクグッズで失敗しないために～	日11月23日(木・祝)13:30～15:30 対10歳以上(メイクに興味のある方)※保護者同伴可 締11月15日(水)21:00 持筆記用具、アイシャドウ・リップ(お持ちの方のみ)	20名	2,000円

申来館、電話またはFAXでお申し込みください。
締先着順。定員になり次第、締切日前でも受付を終了します。

詳しくはこちら



住之江スポーツセンター ☎06-6686-4172 北加賀屋 5-3-47

- 【年一度のイベント オータムチャレンジスポーツ】**無料**

日10月9日(月・祝)10:00～20:00(ニュースポーツ体験は15:00) 最終受付 18:00(卓球のみ)

内卓球開放とニュースポーツ体験を実施します！

【10月開講 各種スポーツ教室スタート】

内健康体操教室、卓球、バドミントン、ストレッチ&リズムダンス

¥7,000円(教室毎/各教室10回)

※見学、1人1回まで無料体験可能です。詳細はお問合せください。

【ハンディキャップ開放DAY】**無料**

日10月17日(火)10:00～17:00

対障がい児(者)と介助者 内ミニトランポリン、フラフープ、輪投げなどで遊びましょう。

【卓球・バドミントン開放デー開催しております】※詳細はお問合せください。
- 

HPIはこちら

フィットネス21住之江屋内プール ☎06-6686-4163 北加賀屋 5-3-47

- 【年一度のイベント オータムチャレンジスポーツ】**無料**

日10月9日(月・祝)9:00～18:00 最終受付 17:30 内プールを無料で開放します！

【パーソナルスイム】

日お問合せください。

¥大人(16歳以上)3,960円/回、子ども(3歳～16歳未満)2,640円/回、障がい児(小・中学生)2,640円/回 ※別途施設利用料が必要です。

内45分間の水泳個人レッスンです。

お一人で心細い方は、グループレッスン(3名まで)も可能です。

★どなたでもプール利用できます★

¥65歳以上350円、16歳～64歳700円、子ども350円、障がい者と0歳～5歳無料
- 

HPIはこちら

住之江図書館 ☎06-6683-2788 南加賀屋 3-1-20 3階

- 【開館日・開館時間のお知らせ】 休館日は、月曜・第3木曜です(9日は祝日のため開館)。
開館時間は、土曜・日曜・祝日は10:00～17:00、他の日は10:00～19:00。

★えほんのじかん **無料**

絵本の読みきかせや紙芝居などのおたのしみ会です。

日10月6日、13日、20日、27日(毎週金曜) 11:00～11:30 場図書館えほんコーナー

★あかちゃんの部屋 **無料**

絵本の読みきかせや手遊びなど、赤ちゃんと保護者が一緒に楽しめる会です。

日10月11日(水)10:30～11:00(毎月第2水曜) 場住之江会館和室 定親子10組(先着順)

★読書会 **無料** **要申込**

1冊の本をテーマにおしゃべりしませんか。図書館で用意した本を事前に読んで参加いただけます。

テキスト『ポトスライムの舟』津村記久子/著

日10月18日(水)10:30～12:00 (毎月第3水曜)

場住之江会館会議室 定10名(先着順)
- 第26回図書館フェスティバル

★「おとなの朗読会」**無料** **要申込**

「朗読の会 円一まどかー」の皆さんによる大人のための朗読会です。美しい日本語の響きをお楽しみください。

出演：朗読の会 円一まどかー

日10月28日(土)14:30～15:30 場住之江会館会議室 定30名(先着順)

申10月6日(金)10:00～ 来館・電話にて

第26回図書館フェスティバル

★世代間交流事業「かみふうせんの ミュージックシアター」**無料** **要申込**

なつかしい童謡や人形劇など、世代を超えて楽しめるおたのしみ会です。大人も大歓迎！

日11月18日(土)14:00～15:00 場住之江区老人福祉センター 定30名(先着順)

申10月20日(金)11:00～ 老人福祉センターへ電話・来館にて

申込電話番号 ☎06-6683-2888