住吉区民のみなさんへ お知らせ情報

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。開催状況については主催者へお問い合わせください。また、マスクの着用やソーシャルディスタンスなどの感染予防対策をしてお出かけください。

イベント・講座

主催者が住吉区役所でないものは☆がついています。定員、対象の表記がないものは、定員がなく、どなたでも参加できます。

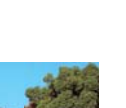
11月の防犯キャンペーン 無料

自転車で来られた人を対象に自転車の前かごに、ひったくり防止カバーを装着します。

※中止の場合は住吉区ホームページ・Twitterにてお知らせします。

と き 11月11日(金)11:00～11:30(小雨決行)
ところ 区役所北側駐輪場(南住吉3-15-55)
定 員 100名(先着順) 共 催 住吉警察署

問 地域課 3階36番窓口
TEL 6694-9839 FAX 6692-5535



ひろげよう! 介護予防! 百歳体操サポーター養成講座!
～3種類の百歳体操をやってみよう!～ 無料

百歳体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。百歳体操に興味のある方、ぜひ参加をお待ちしています!

と き 12月2日(金)・14日(水)・19日(月) 14:00～15:45
内 容 「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「しゃきしゃき百歳体操」の実践、介護予防・認知症予防の講話、交流会
ところ 区役所4階 会議室
定 員 20名(先着順)
対 象 区内在住で介護予防に興味のある方(3回とも参加できる方)
申込み 11月1日(火)～18日(金)までに電話、窓口にて

問 保健福祉課 1階19番窓口
TEL 6694-9968 FAX 6694-6125

スマホ講習会 無料 ☆

スマホを使って、もっと暮らしを便利に!

とき(各回60分)		講座名	内 容
12月22日(木)	9:30～	基本①	電源の入れ方、電話のかけ方
	11:00～	基本②	メール、インターネットの利用方法
	14:00～	基本③	SNS・コミュニケーションの利用方法
	15:30～	応用①	マイナポータルの活用

ところ 遠里小野老人憩の家(遠里小野7-5-3)
対 象 大阪市内にお住まいの方
定 員 各回7名(先着)
申込み 11月7日(月)10:00から電話にて
※貸出用スマートフォンを使用します。
※複数講座受講可能です。詳細はお問合せください。

問 総務省採択事業者 株式会社Honki
TEL 050-3317-1545(お問合せ番号1036)
※受付の際にお問合せ番号をお申し付けください。

コスモスフェア ☆

長居植物園の秋を彩るのは、可憐なコスモス! 期間最終日には、コスモス畑を開放し、花摘み体験会(別途300円・整理券が必要)も開催。

と き 11月3日(木・祝)～27日(日) 9:30～16:30(入園は16:00まで)
※11月7日(月)は休園日
※11月27日(日)のみ、コスモス鑑賞は14:00まで
ところ 長居植物園(東住吉区長居公園1-23)
費 用 高校生以上200円(入園料)

問 長居植物園
TEL 6696-7117 FAX 6696-7405

市民公開講座「健康寿命を延ばしイキイキと生活するための工夫」 無料 ☆

介護予防のための知識や生活習慣の獲得を目的に“フレイル(虚弱)”の基礎知識や予防に向けた取組に関する講義、運動機能の評価(基本チェックリスト)、運動の紹介を行います。

と き 11月19日(土)10:00～12:00
ところ お近くの地域包括支援センター
①住吉区地域包括支援センター(浅香1-8-47) TEL 6692-8803
②住吉区西地域包括支援センター(墨江2-4-10) TEL 6674-0800
③住吉区東地域包括支援センター(苅田4-3-9) TEL 6608-2110
④住吉総合福祉センター(帝塚山東5-8-7)(※)
※④をご希望される方は、住吉区北地域包括支援センター(帝塚山東5-6-15) TEL 6678-1500にお問い合わせください。
定 員 ①20名 ②10名 ③20名 ④30名(申込先着順)
講 師 髙田 勇吾氏(理学療法士) 介護老人保健施設 錦秀苑
主 催 (公社)大阪府理学療法士会(運営:住吉区理学療法士会)
申込み 11月16日(水)までに参加希望会場までお電話にて(名前、住所、連絡先をお知らせください。)

問 上記のお近くの地域包括支援センター
ホームページはこちら

ベビーマッサージ 無料 ☆

ハイハイまでの乳幼児のお子さんと一緒に、ベビーマッサージを通して、親子の触れ合いを深めるため。

と き 11月22日(火)10:00～11:30
ところ 住吉区子ども・子育てプラザ(南住吉2-18-21)
対 象 市内在住で、おおむね3ヶ月以上からハイハイまでの乳児とその保護者
定 員 6名(申込先着順)
申込み 11月20日(日)までに電話、窓口にて

問 住吉区子ども・子育てプラザ
TEL・FAX 6693-2970

オータムチャレンジスポーツ: 小さなお子様向けかけっこ教室 ☆

走るのが苦手・運動が苦手・速く走るコツが知りたい・少しでも速く走りたいお友達、あつまれ!!

と き 11月23日(水・祝)
① 9:20～10:30 ②10:40～11:50
ところ 住吉スポーツセンター・第1体育場(浅香1-8-15)
対 象 ①幼児～小学3年生までのお子様と保護者(※ペアでの参加)
②小学4年生～小学6年生
定 員 ①60名(保護者を含む)②30名(申込先着順)
費 用 500円(税込)
申込み 窓口にて

詳しくはこちら

問 住吉スポーツセンター・屋内プール
TEL 6694-9201 FAX 6694-9172

天体観察会 「土星、木星、火星を見よう」 無料 ☆

本格的な天体望遠鏡で美しい土星、木星、火星を見ます。

と き 11月26日(土)18:30～20:00
ところ 浅香中央公園 中央広場(浅香1-6)

問 関西で星を学ぶ会
TEL 090-8121-6929
FAX 6609-7580

詳しくはこちら

広報すみよし 2月号 イベント・講座情報 募集中
掲載依頼は12月5日(月)まで受け付けています。
※掲載について条件や審査があります。詳しくはホームページをご確認ください。
詳しくはこちら

問 政策推進課 3階35番窓口
TEL 6694-9842 FAX 6692-5535

暮らしと行政なんでも相談 無料 ☆

法律問題、登記、税金、行政機関への手続きなどに関して、弁護士・司法書士・税理士・行政機関等が相談に応じます。

と き 11月29日(火)10:00～16:00(受付は15:30まで・1組25分以内)
ところ 平野区役所3階 303・304会議室(平野区背戸口3-8-19)
申込み 弁護士への相談のみ申込み要。11月22日(火)9:00～28日(月)17:00までに電話にて

問 総務省 近畿管区行政評価局行政相談課
TEL 6941-8358

成年後見制度 ～老後に安心して生活するために～ 無料 ☆

司法書士の先生が解説!個別相談あります。

と き 11月30日(水)13:30～15:00
ところ 住吉区老人福祉センター(遠里小野1-1-31)
定 員 30名(多数抽選)
※個別相談の方は申込み時に申請を願います
申込み 11月11日(金)までに窓口・電話にて

問 住吉区老人福祉センター
TEL 6694-1416 FAX 6606-3412

『もの忘れ出張相談 in 区役所』 無料 ☆

認知症は早期発見・早期診断が大切です。もの忘れが気になる方には簡単なもの忘れチェックと血圧測定を行います。

と き 12月2日(金)10:00～12:00
ところ 区役所1階 南側エレベーター前ホール(南住吉3-11-55)
申込み 12月1日(木)17:00までに電話にて

問 住吉るるるオレンジチーム TEL 6115-8605

借金問題解決のための 土・日無料相談会 無料 ☆

弁護士による面談を行います。借金問題でお悩みの方は、この機会にぜひご相談ください。

と き 12月10日(土)・11日(日)10:00～16:00
ところ 近畿財務局(中央区大手前4-1-76)
定 員 各日16名
申込み 12月9日(金)17:00までに電話にて

問 近畿財務局 相談窓口 TEL 6949-6523

住吉図書館へ行こう!

パレットのおはなし会 ☆

絵本がいっぱいの楽しいおはなし会です。どうぞお越しください。

と き 11月6日(日)午前の部11:00～12:00 午後の部15:00～16:00
定 員 各回50名(当日先着順)

おはなしのじかん 無料 ☆

絵本の読み聞かせや素話など、楽しいおはなし会です。

と き 毎月第1～第4土曜日 15:00～15:30
定 員 25名(当日先着順)

【共通】ところ 住吉図書館多目的室

問 住吉図書館(南住吉3-15-57)
TEL 6606-4946 FAX 6606-6987

移動図書館まちかど号 ☆

11月の巡回日は、大阪市立図書館のホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

問 中央図書館自動車文庫
TEL 6539-3305
FAX 6539-3336

ホームページはこちら