

鶴見区成人の日 記念のつどい



日時 1月8日(月・祝) 10時～12時
場所 鶴見区民センター大ホール
対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日に生まれた方(12月上旬に案内を送付しています。)
内容 第1部 式典
 第2部 アトラクション(ビンゴゲームなど)
 ※手話通訳あり
問合せ 地域活動支援課(こども・教育) 1階 8番 電話6915-9734 FAX6913-6235

鶴見区人権啓発推進セミナー

知っている毎日happy!!。°。°

手話通訳あり 申込不要 無料

イラッときたら6秒待とう! アンガーマネジメントのススメ

～上手な怒り方で、毎日happy & smileに!～

子育てや仕事等、イライラすること・カッとなって怒ってしまうこと、たくさんありますよね。

「怒り」は自然な感情です。決して悪いことではありません。アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで開発された、怒りの感情と上手に付き合う心理トレーニングです。怒りの上手な扱い方を学んで、誰もが経験するイライラを、happy&smileに変えましょう!!

日時 1月20日(土) 13時30分～15時30分(開場13時)
場所 鶴見区民センター 小ホール **対象** どなたでも **定員** 200名(先着順)
問合せ 地域活動支援課(こども・教育) 1階 8番 電話6915-9734



ノルディック・ウォーク教室

事前申込

「ノルディック・ウォーク」で健康づくりをはじめませんか。レンタルポールもご用意していますので、お気軽にご参加ください。



日時 1月13日(土) 10時～12時
 ※雨天時は屋内で開催
場所 鶴見緑地 ※集合は鶴見スポーツセンター前
対象 16歳以上
定員 電話による事前申込先着30名
参加費 1,000円(保険料含む)
持物等 動きやすい服装(両手でポールが持てるようにしてください) 水分補給用ドリンク
申込 電話にて
申込問合せ 鶴見緑地パークセンター 電話6911-8787

はじめての「あいまち」講座

事前申込 無料

有償の支えあい活動の楽しさを知っていただく講座です。お気軽にご参加ください。

- 2月5日(月) 14時～15時30分**
 ●「支えあい」ってなに?
 ～まちの支えあい活動の仕組み～
- 2月13日(火) 14時～15時30分**
 ●健康を維持して楽しい生活
 ～身体を動かして生きがいを見つけよう～
- 2月20日(火) 14時～15時30分**
 ●先輩会員から学ぶ! ～「あいまち」の実際～
場所 在宅サービスセンター3階 **定員** 各回30名
申込 1月9日(火)より事務所窓口か電話にて
問合せ 鶴見区諸口5-浜6-12
 まちの支えあい活動「あいまち」事務局
 (運営:鶴見区社会福祉協議会) 電話6913-7066

第5回つるみエンジョイマラソン大会

事前申込

開催日 2月25日(日)
場所 花博記念公園内特設コース
〈ファミリーの部〉(2.2km)
時間 10時～(8時30分より受付開始)
対象 3歳～小学生の子どもとその保護者(2名～4名/1組)
定員 150組(先着) **費用** 1,200円
〈リレーマラソンの部〉(42.195km)
時間 11時～(9時30分より受付開始)
対象 小学生以上(1組5～15名) **定員** 100組(先着)
費用 3,240円/名 **締切** 1月15日(月)
申込 インターネット申込またはFAX申込
問合せ つるみエンジョイマラソン大会実行委員会
 電話6915-2567(鶴見スポーツセンター内)

プレママクッキング

赤ちゃんのために、簡単にできて、おいしい料理を皆さんで作りませんか。



日時 2月3日(土) 10時～13時
場所 区役所2階
対象 区内在住の妊娠9か月までの妊婦さん、または妊娠を希望している女性
内容 講話「妊娠期の食事と離乳食(初期)」調理実習
定員 24名(先着順) **参加費** 1人500円(調理材料費)
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、手拭きタオル
申込 1月26日(金)までに来庁または電話、ファックス(教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記載ください)
共催 鶴見区食生活改善推進員協議会
問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 電話6915-9882 FAX6913-6235

植物園でしかできない お正月の過ごし方

別途入館料 無料

お手玉やけん玉など、昔懐かしいおもちゃで楽しいお正月を。植物園だからこそ体験できるミニワークショップを開催します。詳しくは、HPをご覧ください。



日時 1月5日(金)～14日(日) 10時～17時
場所 1Fフラワーホール
 ●モンキーパフォーマンスショー開催!(1月6日～8日)
 ●べっこう飴細工の美演(1月6日～8日)

たわわな姿をありのままに カカオとコーヒー展

別途入館料 無料

カカオとコーヒーを楽しく・美味しく・学べるイベントが盛りだくさん! 期間中ライブ解説を毎日開催!参加費無料!



人とカカオ&コーヒーの歴史やその加工方法などの紹介や、チョコレートなどの試食も楽しめます。また、(株)明治とのコラボセミナーもあります。詳しくは、咲くやこの花館のHPをご覧ください。

日時 1月30日(火)～2月25日(日)
場所 1Fフラワーホール

第39回大阪市立中学校造形展、 第58回近畿中学校美術展

別途入館料 無料

大阪市立中学校の生徒が制作した木彫、粘土などの立体作品を中心に展示。近畿地区の中学生による美術作品の展示も同時開催します。



日時 1月30日(火)～2月12日(月・振休) 10時～17時
場所 2F展示室、フローラルサロン
主催 大阪市立中学校教育研究会美術部、近畿中学校美術教育連盟

問合せ 咲くやこの花館
 電話6912-0055 FAX6913-8711

家庭教育支援講座

1か月集中! つるみっ子スクール

事前申込 無料

日付	場所	テーマ
1月28日(日)	咲くやこの花館	植物図鑑を作ってみよう
2月 4日(日)	鶴見図書館	めざせ!図書館マスター
2月18日(日)	鶴見区役所	描いて伝えてみよう
2月25日(日)	鶴見区役所	プチ発表会

時間/10時30分～12時

～{(見る+聞く)+調べる}×考える+まとめる=伝わる?～

学校で学んでいることがもっと楽しくなる体験プログラムです。

咲くやこの花館では植物を体感して、鶴見図書館では本を使って自分の力で調べ、プチ発表会で自分の学んだことをプレゼンしてみよう。

今、小さい頃から「伝える」ことが大切になってきています。伝え方のプロから学校やおうちで使える「伝え方のコツ」を学び、実践してみよう。小学生の保護者の方、必見です!

対象 区内在住の小学3～4年生を中心としたお子さん及びその保護者

定員 30組(先着順) ※連続して講座を受講される方優先

申込み 来庁、電話またはFAX、メール **締切** 1月25日(木)

申込問合せ 地域活動支援課(こども・教育) 1階 8番 電話6915-9734 FAX6913-6235

✉tr0002@city.osaka.lg.jp

