

参加してみませんか？

講座・催し

酒害教室

無料

飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでも参加いただけます。

日時 3月9日(水) 14時～16時
場所 区役所2階 集団検診室
内容 アルコール専門病院相談員によるミニ講座、当事者体験談など
申込方法 電話・窓口

統合失調症の家族教室

無料

家族の方が病気について正しい知識を学び、本人への接し方を考える教室です。

日時 3月16日(水) 13時30分～15時30分
場所 区役所2階 集団検診室
対象 統合失調症と診断された方のご家族 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください。
内容 区役所管理栄養士による講話「ご家族が健康に過ごすために～食生活チェック～」、家族交流会、問題解決技法を用いたグループセッション
申込方法 電話・窓口

地域生活向上教室 (ほっこり・ほのぼの)

無料

仲間と一緒にほっこりとした時間を過ごしましょう。午前の教室なので生活リズムも整います。

日時 3月17日(木)、4月7日(木) 9時30分～11時30分
場所 区役所2階 集団検診室
対象 統合失調症を中心とする精神障がいのある方 ※主治医の許可が必要です。初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください。
内容 ミーティング、軽い運動、認知機能リハビリテーションなど
申込方法 電話・窓口

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968

介護予防ポイント事業者の活動登録者研修を実施します

無料

大阪市内にお住まいの65歳以上の方(大阪市介護保険第1号被保険者)が、特別養護老人ホームなどの介護保険施設等での介護支援活動、保育所や認定こども園(幼保連携型、保育所型)での保育支援活動を行った場合に、ポイントが貯まり、貯まったポイントを換金することができる事業です。

日時 3月8日(火) 14時～16時
場所 鶴見区社会福祉協議会 3階 301・302会議室
定員 20名 **対象** 市内在住の65歳以上の方
申込方法 電話・ファックス・メール・郵送 ※住所・氏名・年齢・電話番号と希望する研修の開催日をお伝えください。
※登録時研修は他日程でも順次開催します。
申込 大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント担当 ☎6765-5610 FAX6765-3512 kypoint@osaka-sishakyo.jp

区内施設からのお知らせ

施設だより

(老人福祉センター)

つるみエンジョイセンター

鶴見区横堤5-5-51 **休館日** 日曜・祝日
☎6912-3351 FAX6912-6130

はつらつ介護予防ダンス 無料

リズムに合わせて体を動かし、楽しみながら有酸素運動を行います。

日時 3月24日(木) 10時30分～12時
場所 つるみ日建ホール(鶴見区民センター 大ホール)
講師 松川 恵梨子 氏(一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC JDAC認定講師)
対象 市内在住の60歳以上の方 **定員** 100名(先着順)
申込方法 電話・来館 ※2月21日(月)から受付

子ども・子育てプラザ

鶴見区今津中1-1-14 **休館日** 月曜・祝日
☎・FAX6967-1033

ファミリーデー 無料

毎月第3日曜日は、軽運動室を開放しています。ご家族皆様でお越しください。当日は割りばし・ゴミ袋で遊ぼう参加者の方が優先になります。

日時 3月20日(日) 10時～11時30分
対象 乳幼児、小学生とその保護者 **定員** 26名
申込方法 電話・来館 ※3月13日(日)から受付

鶴見区民センター

鶴見区横堤5-3-15
☎6912-3971 FAX6912-3900

講習会(4～6月)参加者募集 有料

- 太極拳(月) 10時15分～11時45分
- ヨガ(火) 10時～11時30分
- ヨガ(水) 18時30分～20時
- フラダンス(金) 10時30分～12時
- ダンス(土) 10時30分～12時
- 書道教室(土) 10時30分～12時
- ウクレレ教室(第3日曜)

はじめてコース 14時20分～15時20分
初級コース 15時40分～16時40分
中級コース① 11時20分～12時20分
中級コース② 13時～14時

※すべての受講料は一括支払いとなります。

鶴見緑地プールの再開が延期になりました

空調設備等の改修のため臨時休館していますが、4月1日(金)に再開を予定しています。

ホームページ等で開館日をご確認のうえ、ご来館ください。利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

問合せ 経済戦略局スポーツ課(スポーツ施設担当) ☎6469-3869 FAX6469-3898

鶴見図書館

鶴見区横堤5-3-15 **問合せ** ☎6913-0772 FAX6913-3975

開館時間 火曜日～金曜日 10時～19時 / 土曜日・日曜日・祝休日 10時～17時

休館日 月曜日、第3木曜日(3月17日)

でんでんむしのおはなし会 無料

むかしばなしなどを素語りするストーリーテリングをおこないます。

日時 3月27日(日) 11時～11時40分
場所 多目的室 **対象** おおむね5歳以上
定員 25名(先着順) **申込方法** 電話・来館

えほんのじかん 申込不要 無料

絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターなど、おたのしみもりだくさん! マスクの着用をお願いします(2歳未満は不要)。

日時 3月26日(土)、4月9日(土)・23日(土)・30日(土) 11時～11時30分
場所 多目的室 **対象** どなたでも **定員** 25名(先着順)
申込方法 当日会場までお越しください。

今月のおすすめの一冊

『やけに植物に詳しい僕の街のスキマ植物図鑑』

瀬尾 一樹/著 大和書房(図書館書誌ID:0014965987)

樹木医である著者が、街のちょっとした隙間に野生植物を見つける楽しみを軽妙な筆致で語る。甲子園球場で有名なツタは壁を登るため、建物の多い街中でこそ真価を発揮するという。スマレはコンクリートの隙間に生え、夏には春の紫色の花とは違う「閉鎖花」をつけるのが興味深い。見つけやすさが星の数で表わされ、今まで気に留めなかった植物を探したくなる。(大阪市立図書館「あなたにこの本を!」より)

移動図書館 まちかど号 巡回日

市営焼野住宅集会所前(焼野1-1)	3月15日(火) 14時10分～14時50分	茨田東15町会地蔵公園(茨田大宮3-21)	3月16日(水) 13時5分～13時50分
鶴見区子ども・子育てプラザ(今津中1-1)	3月16日(水) 10時20分～11時20分	緑児童遊園(緑3-3)	3月16日(水) 14時25分～15時10分

問合せ 中央図書館 自動車文庫 ☎6539-3305 FAX6539-3336