

参加してみませんか

講座・催し



酒害教室

無料

申込不要

飲酒問題についての正しい知識と理解を深めませんか? 飲酒問題を抱え回復をめざしている方、家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでも参加できます。

- 日時 11月13日(水) 14時～16時
- 場所 区役所2階 集団検診室
- 内容
- ・アルコール依存症専門クリニックの相談員によるミニ講座
- ・当事者体験談 など

統合失調症の家族教室

無料

統合失調症について家族が正しい知識を学び、本人への接し方などを参加者の皆さんと考えていませんか? 「わが家だけが特別ではなかった」と気づける教室です。

- 日時 11月20日(水) 13時30分～15時30分
- 場所 区役所2階 集団検診室
- 内容
- ・当事者の語り
- ・精神障害者地域生活支援センターすいすい相談員によるミニ講座「障がい者サービスを知ろう」
- ・家族交流会
- 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
- 申込 電話・窓口

地域生活向上教室
(ほっこり・ほのぼの)

無料

地域で自分らしく安定した生活ができることを目的とした教室です。仲間と一緒にほっこりした時間を過ごしてみませんか? 午前の教室のため、生活リズムも整います。

- 日時
- ①11月21日(木) 9時30分～11時30分
- ②12月 5日(木) 9時30分～11時30分
- 場所
- ①区役所3階 303会議室
- ②区役所2階 集団検診室
- 内容
- 軽い運動やレクリエーション、SST(ソーシャルスキルトレーニング) など
- 対象 統合失調症を中心とする精神障がいのある方
- ※主治医の意見書が必要です。初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください
- 申込 電話・窓口

マタニティクラス

無料

胎動を感じるようになる時期から、出産に向けて少しずつ準備を始めませんか? 妊婦さん同士の交流もしています。

- 日時
- ①11月15日(金) 13時30分～15時30分
- ②12月 4日(水) 13時30分～15時30分
- 場所 区役所2階 集団検診室
- 内容
- ①妊娠中の食生活(栄養士)/赤ちゃんとの暮らし(保健師)/ベビーグッズの展示
- ②歯科健診/歯の健康について(歯科衛生士)/妊娠中の過ごし方(保健師)
- 対象 妊娠6～9か月頃の妊婦さん
- 定員 15名(先着順)
- 申込 電話・窓口



▲詳しくはこちら

申込 保健福祉課(保健活動)

問合せ 1階⑪番 ☎06-6915-9968



鶴見区環境学習講座2024(全3回)

環境について身近に感じ楽しみながら学べる学習会を実施します。家庭や地域でのSDGs実践につながる内容です。ひとつからでも受講できるので、ぜひご参加ください。

テーマ「環境にやさしいライフスタイル」

- 第1回 ランプシェードづくりと、気候変動のお話
- 日時 12月14日(土) 13時30分～15時
- 場所 区役所4階 403・404会議室
- 費用 無料
- 第2回 たまねぎ染めのエコバッグと、循環型社会のお話
- 日時 令和7年1月8日(水) 13時30分～15時
- 場所 区民センター 調理実習室
- 費用 無料
- 第3回 木のスマホスタンドのクラフトと、日本の森のお話
- 日時 令和7年1月24日(金) 13時30分～15時
- 場所 区役所3階 302会議室
- 費用 300円(材料費)
- 講師 NPO法人 大阪環境カウンセラー協会、合同会社にしもく
- 対象 どなたでも
- 定員 各回20名(先着順)
- 申込 ファックス・メール・申込フォーム
- ※代表者氏名、参加人数、連絡先電話番号、メールアドレス、ファックス番号、受講希望の回(複数選択可)をお知らせください
- 締切 各回の1週間前まで
- 共催 鶴見区役所・環境局



申込フォームは
こちら▶



申込 特定非営利活動法人イー・ビーイング

問合せ ☎06-6614-1801

✉info@e-being.jp

パラリンピック競技を体験してみよう!
ボッチャ体験会

無料

パラリンピックの正式種目であるボッチャの体験会を開催します。お気軽にご参加ください!

- 日時
- ①12月 3日(火) 14時～15時30分
- ②12月10日(火) 14時～15時30分
- ※①②とも内容は同じです
- 場所
- ①日本ライトハウス(今津中2-4-37)
- ②つるみ建ホール(区民センター 大ホール)
- 内容 「ボッチャ」のルール説明とゲーム体験
- 講師 鶴見区スポーツ推進委員協議会
- 対象 区内在住・在勤・在学の方
- 定員 ①15名 ②45名(応募多数の場合は抽選)
- 申込 電話・来館・申込フォーム
- 締切 11月20日(水)
- 主催 鶴見区社会福祉協議会
- 協力 鶴見区老人福祉センター、鶴見区障がい者基幹相談支援センター



▲申込フォームは
こちら



申込 鶴見区社会福祉協議会(諸口5-浜6-12)

問合せ ☎06-6913-7070

若年性認知症の母と生きる
～大切な人が認知症になったらどうする～

無料

認知症になっても、さまざまな社会資源を活用して周囲の理解とサポートが受けられれば、住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと暮らしていけます。講演会では、55歳の若さで認知症を患った母親を介護する講師の経験談や若年性認知症の当事者からの活動紹介などを通して、認知症になっても支え合える地域づくりについて考えます。

- 日時 11月29日(金) 14時～16時
- ※13時30分受付開始
- 場所 区民センター 小ホール
- 内容
- 第1部 講演会
- 第2部 活動紹介・パネルディスカッション
- 講師
- 第1部 フリーアナウンサー 岩佐 まり 氏
- 第2部 NPO法人認知症の人とみんなのサポートセンター 代表 沖田 裕子 氏、当事者、フリーアナウンサー 岩佐 まり 氏
- 対象 どなたでも
- 定員 200名(先着順)
- 申込 電話・来館・ファックス・申込フォーム
- 締切 11月21日(木)
- 主催 鶴見区社会福祉協議会



▲申込フォームは
こちら

申込 鶴見区社会福祉協議会(諸口5-浜6-12)

問合せ ☎06-6913-7070 ☎06-6913-7676

シニア向けクッキング



低栄養予防について調理実習をしながら楽しく学びませんか?

- 日時 11月29日(金) 10時～13時
- 場所 区役所2階 栄養室 ほか
- 内容
- 栄養士による食事のお話、調理実習 ※希望者には、ご自宅の汁物の塩分測定を行います
- メニュー ごはん、鶏肉と野菜の塩こうじ蒸し焼き、さつまいもサラダ、スープ、バナナパンケーキ
- 対象 区内在住の概ね65歳以上の方
- 定員 18名(先着順)
- 費用 600円(材料費・保険料込) ※当日徴収
- 持物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具、水分補給用の飲料
- 申込 電話・窓口・ファックス ※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください
- 締切 11月20日(水)
- 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 ☎06-6915-9882 ☎06-6913-6235