

「ゼンタングルアート体験講座」

簡単なパターンを組み合わせる作品を作るリラクゼーションの方法です。年齢や技術には関係なく誰でも簡単に描けます。「百聞は一見に如かず」です。新しいアートにチャレンジしてみませんか！

日 時 7月8日(月)午後1時30分～2時30分
 講 師 マサコ*ハシモト (CZTゼンタングル認定講師)
 定 員 10名
 参加費 無料 ※今回体験講座につき無料でおこないます
 申 込 6月11日(火)午前11時～6月18日(火)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



無料

リフレッシュ体操教室(全4回)

バランスボールを使ってストレッチ、体操をおこないます。

日 時 6月27日(木)・7月11日(木)・25日(木)・8月6日(火) 午後1時30分～2時30分
 講 師 福家 洋平氏 (はりきゅう院歩 (あゆみ) 代表)
 定 員 22名
 持ち物 ヨガマット (お持ちでない方は大きめのバスタオルでもOKです)
 申 込 6月4日(火)午前11時～6月11日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

男性の体操教室(全4回)

日 時 6月5日(水)・19日(水)・
 7月3日(水)・17日(水)
 午後1時30分～2時30分
 講 師 福家 洋平氏
 (はりきゅう院歩 (あゆみ) 代表)
 定 員 15名 (先着順)
 申 込 受付中



無料

リラックスヨガ(全4回)

日 時 7月10日(水)・24日(水)・
 8月7日(水)・28日(水)
 午後1時30分～2時30分
 講 師 浅居 千里氏 (生涯学習インストラクター)
 定 員 20名
 持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル
 ※お貸しできるバスタオル等はありませんので、必ずいすれかをお持ちください。
 申 込 6月11日(火)午前11時～6月18日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

スマホ初心者サポート会

スマホの基本的な操作など初歩的なことをスマホサポーターの方々と一緒に勉強しませんか？

日 時 6月26日(水)午後1時30分～2時30分
 定 員 5名程度
 対 象 市内在住の60歳以上の方で、
 最近スマホを購入された方、スマホ初心者の方
 持ち物 スマホ (かんたんスマホ含む)、筆記用具
 ※スマホは十分に充電してお持ちください。
 申 込 6月11日(火)午前11時
 ～6月18日(火)午後4時の間、窓口のみの受付★
 ※電話では受付できませんのでご了承ください



手づくり講習会

「夏のタペストリーづくり」

今回はかわいい夏のタペストリーです。

見本が窓口にありますのでぜひ見てみてください。

日 時 7月10日(水)午前10時30分～12時
 講 師 池谷 初美氏
 定 員 10名
 参加費 400円 (材料費)
 ※当選された方は受講手続きをおこなって頂きます。
 持ち物 はさみ、木工用ボンド、
 (手を拭くための) タオル、(あれば) 黒マジック
 申 込 6月12日(水)午前11時
 ～6月19日(水)午後4時の間、
 本人が電話または窓口へ★



無料

4・5・6月生まれのお誕生会

日 時 6月28日(金)午後1時30分～2時30分 (予定)
 《第1部》お誕生会 午後1時30分～1時55分 (※写真撮影は1時20分頃からおこないます♪)
 ☆写真撮影・手作りネームシールの贈呈・脳トレクイズ
 ※写真撮影では大きさなどの細かいご要望はお受けできません。ご了承ください。
 《第2部》**風のチャイムさんのハンドベル・トーンチャイム演奏会** 午後2時～2時30分
 定 員 32名 (先着順)
 申 込 受付中



※第2部のみ該当月生まれの方以外でもお申込みできますが、写真撮影やネームシールなどの贈呈はありません。

◇ご利用には老人福祉センターの利用証が必要です。
お持ちでない方は、作成いたしますので窓口にお申し出下さい

高齢者の食育セミナー(幸福度アップのための食事術)と

無料

健康体操

日時：7月30日(火)午後1時30分～3時

毎日の食事をつくるときも食べる時も美味しく楽しんで食べていますか。
しあわせアップのための食事術のお話しと理学療法士さん指導のもと体操もおこないます。

講師 田貝 泉氏 (社会医療法人三宝会 南港病院法人本部
三宝会総合支援センター 在宅栄養専門管理栄養士)
矢野 悟氏 (南港病院リハビリテーション科 連携主任 理学療法士)

定員 22名

申込 6月19日(水)午前11時～6月26日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



南港出張講座

ビューティーセミナー「お肌の健康について」



今回の南港出張講座はお肌の健康についてのお話しと自分でできる手のマッサージの仕方を南大阪ヤクルト販売の健腸アドバイザーの方からお話をうかがいます。お話をきいてみんなで美しくなしましょう！

日時 7月5日(金)午後1時30分～2時30分

場所 大阪南港ポートタウン管理センター 第3集会室
住所：住之江区南港中2-1-99 最寄り駅：ニュートラム ポートタウン東駅

講師 田和 紀子氏 (南大阪ヤクルト販売株式会社広報室 健腸アドバイザー)

定員 22名 (先着順)

受講料 無料

申込 6月13日(木)午前11時～本人が電話または窓口へ



無料

健康ストレッチ体操(全2回)

小さいストレッチボールをつかって筋力運動や身体のバランスを整える運動をおこないます。長谷川先生と一緒に体操しませんか！

日時 7月12日(金)・26日(金) 午後1時30分～2時30分

講師 長谷川 司氏 (健康運動指導士)

定員 22名

持ち物 フェイスタオル

申込 6月12日(水)午前11時～6月19日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



★定員を超えた講座は受付期間終了後抽選の上、講座にご参加いただける方のみお電話にてご連絡いたします。