

救命 上級救命講習

心肺蘇生やAED使用のほか、小児・乳児の心肺蘇生やさまざまな応急処置、搬送方法等の講習です。

日時 9/8(日) 9:00～17:00

場所 消防本部2階 研修室

対象 市内在住・在勤者 定員 10人(先着)

費用 無料 持ち物 昼食

申込・問 8/31(土)までに消防本部警備課

☎892-0013

スポーツ ZUMBA(ズンバ)

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。

日程 9～11月の毎週木曜日(11/7除く)

対象 市内在住・在勤の16歳以上

費用 一括6,000円(12回分)、分割1回600円

持ち物 上履き、飲み物、タオル

講師 和田沙織さん

申込・問 8/8(木)から参加費を添えて各施設

星の里いわふね ☎893-3131

時間 19:00～20:00 定員 30人(先着)

星田西体育施設 ☎893-7721

時間 14:30～15:30 定員 25人(先着)



スポーツ ピラティス

心と体を整えるエクササイズです。肩こり・腰痛等の改善も期待できます。

日時 9～11月の毎週木曜日(11/7除く)

15:40～16:40

場所 星田西体育施設

対象 市内在住・在勤の16歳以上

定員 20人(先着) 講師 和田沙織さん

費用 7,200円

持ち物 上履き、飲み物、タオル、バスタオルまたはブランケット、ヨガマット(貸出あり)

申込・問 8/8(木)から参加費を添えて星田西体育施設

☎893-7721

その他施設 (市内)

健康 元気アップ体操クラブ

健康づくりに役立つ市オリジナルの体操です。

①8/7・21(水)10:30～11:30

ゆうゆうセンター4階 多目的ホール

②8/23(金)10:30～11:30

いきいきランド交野2階 サブアリーナ

※8月は青年の家武道施設分開催なし。

対象 概ね65歳以上 定員 各80人

費用 無料 持ち物 飲み物、②は上履き

問 高齢介護課 ☎893-6400

健康 介護予防・高齢者スポーツ講習会 グラウンド・ゴルフ

健康を保ち、生きがいづくりをしませんか。

日時 9/17(火)13:00～15:30

9/18(水)～20(金)13:00～15:00

場所 私部公園グラウンド(9/17は管理棟集合)

対象 市内在住の65歳以上の初心者

定員 40人(先着) 費用 無料

申込・問 8/1(木)から高齢介護課 ☎893-6400

文化 夏休みビデオ上映会

日時 8/21(水)14:00～

場所 倉治図書館2階 視聴覚室

定員 50人程度 費用 無料

作品 日本の昔話「牛若丸」、「お坊さんとカメ」ほか

申込 直接会場(駐車場に限りがあります)

問 倉治図書館 ☎891-1825

文化 星田北・駅北地区等の発掘調査成果公開

日時 8/31(土)10:00～16:00

場所 星田駅北地区土地区画整理事業事務所



内容 発掘調査出土品の展示、発掘調査担当者等による解説(10:00～、14:00～の2回)

問 社会教育課文化財係 ☎893-8111

健康 元気アップ大作戦

高齢者の健康づくりや元気アップを目的に、身体機能や食生活等に関する講話・実技をします。

日時 9/2～12/16の毎週月曜日(祝日除く)

①10:00～12:00 ②14:00～16:00

※全12回参加を前提にしています。

場所 ゆうゆうセンター3階 研修室

対象 65歳以上で身体の衰えが気になる市民

定員 ①②各20人(先着) 費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

申込書の配布 高齢介護課、市ホームページ

申込・問 8/1(木)から高齢介護課 ☎893-6400

くらし セカンドライフに必要な 公的年金の基礎知識

「第二の人生まだ働こう」という人へのお話です。

日時 9/4(水)14:00～15:30

場所 ゆうゆうセンター2階 体験学習室

定員 30人

講師 社会保険労務士 荒木陽子さん

申込・問 8/1(木)から人権と暮らしの相談課

☎817-0997

健康 健康リーダー養成講座

「健康リーダー」とは、運動や食事を中心に学び、自主グループとして市が目標としている健康寿命延伸に向かって活動するボランティアです。

今回、全9回の養成講座を開き、6期生を募集します。講座終了後は地域での活動をお願いします。

▷9月:6(金)・19(木) ▷10月:3(木)・11(金)・24(木)

▷11月:7(木)・15(金)・21(木) ▷12月:5(木)

※全日程子どもの保育あり。

場所 ゆうゆうセンター

対象 74歳以下の市民 定員 20人程度

講師 医師、健康運動指導士、保健師、栄養管理士

申込・問 8/1(木)～15(木)に健康増進課

☎893-6405

ゆうゆうセンター

平和 平和祈念のつどい映画会

日時 8/9(金)14:00～16:00(13:30開場)

場所 ゆうゆうセンター4階 交流ホール

上映作品 「チョッちゃん物語」

定員 450人(先着)

問 人権と暮らしの相談課 ☎817-0997



仕事 職業適性検査

日時 8/21(水)10:00～12:00

場所 ゆうゆうセンター

対象 市内在住の15～39歳で就労を目指す人(学生除く)

定員 2人(先着順) 費用 無料

申込・問 8/1(木)から人権と暮らしの相談課

☎817-0997

健康 元気度知ろう会「体力測定」

転倒予防や身体づくりに役立つ講義・実技です。

①8/19(月)9:40～10:40、体力測定

②8/26(月)9:40～10:40、結果の返却、体力アップに関する取り組み紹介等

場所 ゆうゆうセンター1階 審査会室

対象 65歳以上 定員 15人

費用 無料 持ち物 飲み物

申込・問 8/5(月)から高齢介護課 ☎893-6400