

## アウトドア

### 健康 星のまち歩く歩くDAY



健康づくりのため、ウォーキングを始めませんか。すでにウォーキングをしている人も、効果的な歩き方について再確認できます。

日時 5/19(金)9:15～11:30(小雨決行)

集合 ゆうゆうセンター1階 休日診療側(当日受付)

コース 天の川沿い私市コース

対象 市民

持ち物 健康手帳(ない人は当日渡します)、飲み物、タオル、帽子、雨具等

申込・問 健康増進課 ☎893-6405

### 自然 交野のいきもの調査をしよう

植物や昆虫等のいきものを調べます。

日時 5/11(木)9:30～12:30(雨天中止)

集合 いきいきランド交野 正面広場

コース 私部墓苑→大池周辺→いきいきランド交野(約3\*o)

指導 交野みどりネット しぜんしらべたい

持ち物 飲み物、帽子、筆記用具、あれば双眼鏡・ルーペ



申込 5/1(月)9:00から電話・web予約

問 環境衛生課 ☎892-0121

### 自然 交野山森林公園めぐりハイキング

ごみ拾いをしながら、交野山を登ります。

日時 5/21(日)10:00～13:30(雨天中止)

集合 情熱Park(倉治公園)内テニスコート東側

コース さえずりの道→ヤマカゼの小路→交野山山頂等(ファミリー向け・約7\*o)

指導 交野里山ゆうゆう会 岡村雅広さん

定員 10人(先着) 費用 無料

持ち物 昼食、飲み物、雨具

申込・問 環境衛生課 ☎892-0121

### 農業 農とのふれあい体験

①5/27(土)9:00～12:00(雨天の場合6/3(土))

②9/23(祝)9:15～12:00(雨天の場合9/30(土))

③11/3(祝)10:00～12:00(雨天決行・場所未定)

場所 旧交野小学校付近の農地

内容 田植え、じゃがいも(かたのルビー)・さつまいもの収穫、稲刈り、しめ縄作り

※内容は変更になる場合があります。

対象 市内の小学生とその家族(小学生のみの参加不可)

定員 30人(抽選) 費用 1人1,000円(全3回)

申込 5/1(月)9:00～12(金)にweb予約

問 交野市農業体験事業実行委員会

事務局 ☎892-0121



## 青年の家

### 相談 行政書士会日曜無料相談会

日時 5/21(日)13:00～15:00(要予約)

場所 青年の家2階 研修室206号室

内容 遺言、相続、成年後見、内容証明の作成等

申込・問 行政書士会枚方支部 ☎894-3534

## いきいきランド交野

### 健康 体力測定会



筋肉量や体内の水分・タンパク質量、歩行速度・握力・脚力等を測定します。自分の体の状態を知り、体力・健康づくりに役立てましょう。

日時 5/19(金)1部9:30～10:45 2部11:00～12:15

場所 いきいきランド交野 会議室

対象 おおむね65歳以上の市民

定員 各部10人(先着) 費用 無料

持ち物 飲み物

申込・問 5/1(月)から高齢介護課 ☎893-6400

### スポーツ 水上遊具であそぼう

プールに水上遊具が再びやってきます。

日時 5/28(日)10:00～12:00、13:00～15:00

場所 いきいきランド交野 わくわくプール

対象 3歳～中学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 各50人

費用 子ども1,500円(入場料込み)、保護者500円

持ち物 水着、タオル、ゴーグル

申込 5/1(月)10:00からweb予約

問 いきいきランド交野 ☎894-1187



## 星の里いわふね

### 健康 生活筋力向上プログラム

日常生活に必要な体力の向上を図る運動を、椅子やマットを使って行います。

日時 5/19・6/2・16・30(金)10:00～11:00(全4回)

場所 星の里いわふね 研修室2

対象 40歳以上

講師 健康運動指導士 齊藤清志さん

定員 15人(先着) 費用 3,000円

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申込・問 5/1(月)10:00から星の里いわふね

☎893-3131

### 健康 やさしいヨガ

ヨガが初めての人や運動不足気味の人向けのクラスです。呼吸を大切に、ゆっくり無理なく動きます。

日時 5/12・26・6/9・23(金)10:00～11:00(全4回)

場所 星の里いわふね 研修室2

対象 16歳以上

講師 健康運動指導士 齊藤清志さん

定員 20人(先着) 費用 3,000円

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット

申込・問 5/1(月)10:00から星の里いわふね

☎893-3131

## ゆうゆうセンター

### 福祉 認知症介護者家族の交流の場「はまゆりの会」

日頃の悩みや介護に関する疑問等、同じ立場の人と気兼ねなく話しましょう。

日時 5/15(月)13:30～15:30

場所 ゆうゆうセンター1階 審査会室1・2

対象 認知症の人を介護している家族

定員 20人程度 費用 無料

申込・問 5/8(月)までに地域包括支援センター

☎893-6426 ㊟895-1192

### 仕事 職業適性検査の実施

厚生労働省編一般職業適性検査であなたの職業の適性を測定します。

日時 ①5/10(水)②7/12(水)10:00～12:30

場所 ゆうゆうセンター

対象 市内在住の15～44歳で就労を目指す人(学生不可)

定員 各2人(先着) 費用 無料

申込・問 ①5/1(月)②7/3(月)から人権と暮らしの相談課 ☎817-0997

### 健康 元気アップメイト養成講座

高齢者の健康づくりを応援するボランティアの養成講座です。修了後、地域教室で活動してみませんか。初心者大歓迎。

日時 5/22(月)～8/7(月)13:30～15:30(全10回)

場所 ゆうゆうセンター1階 審査会室

内容 元気アップ体操や口腔体操等、実技習得

定員 10人(先着) 費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

申込・問 5/1(月)から高齢介護課 ☎893-6400

### くらし 権利擁護セミナー

府警察生活安全指導班による寸劇等を通して、高齢者等を対象とした特殊詐欺や消費者被害の未然防止について一緒に学びませんか。

日時 5/25(木)14:00～16:00

場所 ゆうゆうセンター4階 交流ホール

内容 ①寸劇

②情報提供(交野警察署、消費生活センター、地域包括支援センター)

定員 200人(先着)

費用 無料

申込・問 5/11(木)までに地域包括支援センター

☎893-6426 ㊟895-1192

手話通訳・要約筆記が必要な人は申込時にお伝えください。

