星の里いわふね

アナウンサー直伝 声のヨガで心と体を整える

内容　プラネタリウムで、心と体をリセットする特別な時間を過ごしませんか。発声トレーニング講師の稲垣亜香音（いながきあかね）さんがアロマの香り漂う空間で、簡単なボイスヨガと瞑想（めいそう）・呼吸法をお届けします。
日時　3/19㈬10:30 ～ 11:30
場所　星の里いわふね　天体研修センター内展示ホール
対象　18歳以上　定員　15人（先着）
費用　1,500円
申込・問 星の里いわふね ☎893-3131

懐かしい昭和遊びを再現！

内容　「べったん」「コマ回し」「竹とんぼ」等で遊びましょう。
日時　3/23㈰・29㈯・30㈰12:00 ～ 13:45
場所　星の里いわふね　天体研修センター内展示ホール
定員　10人（先着）
費用　一般300円、小・中学生100円（プラネタリウム鑑賞者は無料）当日、受付で申込
問 星の里いわふね ☎893-3131

ZUMBA（ズンバ）®教室　第1期

内容　ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたフィットネスエクササイズです。カロリー消費や脂肪燃焼、心肺機能の向上等が期待できます。
日時　4/3～7/31の木曜日（5/8・29、7/31を除く全15回）18:50～19:50
場所　星の里いわふね　体育室
対象　16歳以上　定員　30人（先着）
費用　1回700円（一括9,000円）
持ち物　飲み物、タオル、室内シューズ
申込・問 3/24㈪10:00から参加費を添えて星の里いわふね ☎893-3131

ピラティス教室　第1期

内容　インナーマッスルを鍛え、身体機能の改善を図ります。
日時　4/3 ～ 7/31の木曜日（5/8・29、7/31を除く全15回）20:00 ～ 21:00
場所　星の里いわふね　体育室
対象　16歳以上　定員　30人（先着）
費用　9,000円
持ち物　飲み物、タオル、室内シューズ、バスタオルまたはブランケット、あればヨガマット
申込・問 3/24㈪10:00から参加費を添えて星の里いわふね ☎893-3131

親子教室春の部　4～6月

内容　親子のふれあい時間を大切にみんなで楽しみましょう。ベビーマッサージやリトミック等。
日時　4/10 ～ 6/19の木曜日（5/1・29は除く）
①1歳半～クラス（ゆり）9:30 ～ 10:20
②1歳前後クラス（ちゅーりっぷ）10:20～11:10
③1歳未満クラス（もも）11:10 ～ 11:50
場所　星の里いわふね　定員　各10組（先着）
費用　1組8,100円（全9回）
申込・問 3/17㈪10:00から星の里いわふね ☎893-3131

和太鼓道場　第1期

HP

内容　和太鼓の力強い響きと一体感を味わえます。初心者大歓迎。
▷昼の部（15:00 ～ 17:00）16歳以上
▷子どもの部（17:30 ～ 19:00）小・中学生
▷夜の部（19:15 ～ 20:45）小学生以上
定員　各3人（先着）
※開催日や費用等はHPをご確認ください。
申込・問 3/19㈬10:00から星の里いわふね ☎893-3131

ゆうゆうセンター

春休み　ジュニア手話教室

申込

内容　手話にチャレンジしてみませんか。
日時　3/28㈮
低学年コース：13:30 ～ 14:20
高学年コース：15:00 ～ 15:50
場所　ゆうゆうセンター3階　団体共用ルーム1
対象　市内在住の小学生（低学年コースは保護者同伴）
定員　各20人（先着）　費用　無料
申込　3/1㈯からweb予約
問 障がい福祉課 ☎893-6400

もっと知りたい！終活

申込

内容　あなたと大切な人の将来に備え、知っておきたい後見制度、死後事務委任契約、遺言等についての講演会。
日時　3/18㈫14:00 ～ 15:30
場所　ゆうゆうセンター4階　多目的ホール
対象　市内在住・在勤・在学の方
定員　100人（先着）　費用　無料
申込・問 電話・Eメール・web予約・窓口で福祉総務課 ☎893-6400
hukusi-soumu@city.katano.osaka.jp

頭の元気度チェック

アスマイル 対象事業

内容　脳（認知）機能をチェックし、頭の健康づくりに役立てます。
対象　認知症の診断および治療を受けていない市民
①ゆうゆうセンター（対面）
内容　タッチパネルで簡易な認知機能チェックと頭の健康づくりにつながるアドバイスを行います。
日時　3/17㈪13:30 ～ 15:30（うち30分間）
場所　ゆうゆうセンター1階　審査会室
対象　65歳以上　定員　8人（先着）
申込　3/3㈪から高齢介護課 ☎893-6400
※Eメール申込み不可
②電話（対話）
申込後、受検証を送りますので、指定のコールセンターに電話をかけて検査（10分程度）を受けてください。検査後、おおむね3週間以内に郵送で結果を送ります。
対象　40歳以上　定員　500人（先着）
申込・問 電話・Eメールで高齢介護課 ☎893-6400
kaigo@city.katano.osaka.jp
（件名は「頭の元気度チェック申し込み」、本文に郵便番号、住所、電話番号、氏名、年齢を記入）

脳に効く音読教室

アスマイル 対象事業

内容　音読は脳を活性化させ、認知症の予防やストレス発散に役立ちます。
日時　3/26㈬13:30 ～ 15:30
場所　ゆうゆうセンター3階　研修室
対象　市内在住のおおむね65歳以上
定員　20人（先着）
持ち物　飲み物、眼鏡（必要な方）
申込・問 3/3㈪から高齢介護課 ☎893-6400

体力測定会

アスマイル 対象事業

内容　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　3/26㈬1部9:30 ～ 10:45
2部11:00 ～ 12:15
場所　ゆうゆうセンター4階　多目的ホール
対象　市在住のおおむね65歳以上
定員　各部10人（先着）
費用　無料　持ち物　飲み物
申込・問 3/3㈪から高齢介護課 ☎893-6400