

### 頭の元気度チェック



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 認知症の診断や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 9/16(火)9:30～11:30(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 高齢介護課 ☎893-6409

※Eメール申し込み不可

#### ②電話で実施

申込後、受検証を送付しますので、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・☎ Eメールまたは高齢介護課 ☎893-6409

✉kaigo@city.katano.osaka.jp

(件名「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



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。効果的な音読方法をプロの朗読講師がお伝えします。

日時 9/18(木)9:30～11:30

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・☎ 高齢介護課 ☎893-6409

### 老人福祉大会・星友クラブ大会

内容 式典と演芸発表。

日時 10/4(土)13:00～16:00

場所 ゆうゆうセンター4階 交流ホール

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方、星友クラブ会員

※来場には公共交通機関をご利用ください。

☎ 高齢介護課 ☎893-6409

### 介護者家族向け認知症講座



内容 講座「心の安全基地作りから始める認知症ケア～一瞬一瞬の感動を大切に～」

日時 9/17(水)14:00～(受付 13:30～)

場所 ゆうゆうセンター4階 多目的ホール

定員 150人(先着) 費用 無料

申込・☎ 9/10(水)までにWeb予約または地域包括支援センター ☎893-6426

### ふれあいバザー

内容 市内の障がい者通所施設で作ったお菓子や手作り品等を販売します。

日時 9/26(金)10:00～14:00

場所 ゆうゆうセンター1階 ロビー

☎ 障がい福祉課 ☎893-6403



### その他施設(市内)

### シルバー世代のスマートフォン教室

内容 スマートフォンを使いながら、基本的な操作方法を分かりやすく学びます。スマートフォンの利用を考えている方も、安心して参加できます。(スマートフォンをお持ちでない方は申し込み時にお伝えください。)

日時 10/21・28、11/11・18の火曜日

①〈初心者向け〉10:00～11:30 電話、カメラ、インターネットや二次元コード、LINEの使い方等

②〈中級者向け〉13:30～15:00 行政サービスの利用・活用方法、キャッシュレス決済、ネットショッピングの利用方法、地図や防災アプリ、SNSの活用方法等

場所 倉治図書館 2階視聴覚室

対象 市内在住の65歳以上で、全日参加が可能な方

定員 各10人(先着) 費用 無料

申込・☎ スマホ教室受付事務局 ☎0120-504-263(窓口での受付はできません)

### ZUMBA GOLD® 第2期

内容 ラテン系の音楽でダンスをするエクササイズです。初心者や久しぶりに体を動かす方でも気軽にできます。

日時 9/4・11・18・25、10/2・9・23・30の木曜日(全8回) 14:30～15:30

場所 星田西体育施設 対象 16歳以上

定員 各30人(先着) 費用 4,800円

持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ

申込・☎ 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721

### ジュニアバレエ教室

内容 柔軟性やバランス、姿勢が良くなり、仕草が美しくなります。

日時 第1・3火曜日17:15～18:15

場所 星田西体育施設 対象 3歳～小学2年生

定員 10人(先着) 費用 月2,000円

持ち物 飲み物、タオル

申込・☎ 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721

### スポーツスクール

内容 跳び箱や鉄棒、マット等を使用して運動を行います。

日時 9月の毎週金曜日(全4回)

①15:45～16:45 ②16:45～17:45

場所 星田西体育施設

対象 ①年少～年長 ②小学生

定員 各20人(先着) 費用 6,600円

持ち物 飲み物、タオル

申込・☎ 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721

### マルチスポーツ教室

内容 さまざまなスポーツにチャレンジし、体と心を育てます。

日時 9月の毎週金曜日(全4回)

18:00～19:00

場所 星田西体育施設 体育室

対象 小学生

定員 20人(先着)

費用 月6,600円 ※初回体験無料

持ち物 飲み物、タオル

申込・☎ 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721

### ピラティス 第2期

内容 心体を整えるエクササイズです。

日時 9/4・11・18・25、10/2・9・23・30の木曜日(全8回) 15:40～16:40

場所 星田西体育施設対象 16歳以上

定員 各30人(先着) 費用 4,800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・☎ 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721

### フットサル教室前期

内容 初心者OK。必要な技術を丁寧に指導します。

日時 9/7・14・28の日曜日(月3回)

①13:00～14:30 ②14:30～16:00

対象 ①年長～小学生低学年 ②小学生低学年～高学年

定員 各20人(先着) 費用 月1,800円

持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ

申込・☎ 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721

### 女性スポーツ教室前期

日時 9/3・10・17・24の水曜日(全4回) 10:00～12:00

場所 星田西体育施設 体育室

対象 16歳以上 費用 2,000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

申込・☎ 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721

### 秋の交通安全運転者講習会

内容 優良運転者表彰の申請には、安全運転者講習を毎年7/1を基準日として、毎年1回以上の受講が必要です。

日時 ①9/14(日)10:00～

②9/16(火)19:00～ ③9/17(水)19:00～

場所 ①ゆうゆうセンター交流ホール

②倉治公民館 ③星田会館

※いずれも駐車場に限りがあります。また、受付は開始時間の30分前からです。

持ち物 受講カードまたは会員証(受講済記録を押印します)

☎ 危機管理室 ☎892-0121

枚方交野交通安全協会 ☎843-2288