

フレイル予防講演会
～「人生100年時代」を豊かに生きるために～



内容 NHK「おかあさんといっしょ」の第9代体操のお兄さんが、楽しみながらできる実践的な健康管理方法をお伝えします。
日時 10/30(木)13:30～15:00 (受付13:15～)
場所 ゆうゆうセンター4階 交流ホール
対象 市内在住の方
定員 250人(先着)
費用 無料
講師 あまのかつひろ 大野勝弘さん
申込 直接会場
☎ 高齢介護課 ☎893-6409

聴覚土曜日ピアサロン

内容 聴覚に障がいのある方向士が集まって、手話で思いきりおしゃべりしましょう。
日時 10/25(土)10:00～12:00
場所 ゆうゆうセンター3階 団体共用ルーム1
※要約筆記が必要な方は事前にご連絡ください。
費用 無料
☎ 障害者相談支援センターかたの ☎893-7006



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 10月の毎週金曜日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

フットサル教室後期

内容 初心者OK。必要な技術を丁寧に指導します。
日時 10/5・12・26、11/2・9・30、12/7・14・21、R8.1/11・25、2/1・8・15・22、3/1・8・15の日曜日(月3回※1月は月2回、2月は月4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



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

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 10/2・9・23・30の木曜日(全4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 2,400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

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 10月の毎週金曜日
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

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 10/2・9・23・30の木曜日(全4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 2,400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

女性スポーツ教室後期

日時 10/1～R8.3/25の水曜日(12/24・31、R8.1/7、2/11を除く)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

食品ロス削減キャンペーン
ドギーバッグ無料配布

内容 折りたたみ式で、ランチボックスとしても使えるドギーバッグの無料配布を行います。便利なバッグを活用して、食品ロスを減らしましょう。
日時 10/30(木) ①10:30～ ②15:00～
場所 ①フレッシュバザール交野星田パーク店
②関西スーパー河内磐船店
配布数 各店舗500個(先着、1人1個)
☎ 環境事業課 ☎892-0121



元気アップ体操クラブ



内容 筋力・体力等の維持・向上に役立つ市オリジナルの体操です。運動不足解消にご参加ください。
①ゆうゆうセンター4階 多目的ホール
日時 10/1・15(水)1部10:00～10:45
2部11:00～11:45
定員 各60人(先着)
②青年の家 武道施設
日時 10/9・23(木)1部13:30～14:15
2部14:30～15:15
定員 各50人(先着)
③いきいきランド交野2階 サブアリーナ
日時 10/10・24(金)10:30～11:15
定員 70人(先着)
対象 市内在住のおおむね65歳以上
費用 無料
持ち物 飲み物、②③室内シューズ
申込 直接会場(15分前から受付)
☎ 高齢介護課 ☎893-6409



HP