



### 認知症サポーター養成講座開催



申込

内容 認知症を正しく理解し、認知症の方を手助けしませんか。  
 ※過去に受講された方は、受講の必要はありません。  
 日時 11/28(金)13:30～15:00(受付13:00～)  
 場所 ゆうゆうセンター 3階 研修室  
 定員 30人(先着)  
 費用 無料  
 申込・☎ 11/21(金)までにWeb予約または地域包括支援センター ☎893-6426

### しめなわ作り

内容 お正月用に手作りのしめなわを飾りませんか。  
 日時 12/13(土)午前の部9:30～、11:00～  
 午後の部13:00～  
 場所 ゆうゆうセンター 1階 ロビー  
 定員 各10組(先着)  
 費用 無料  
 講師 交野古文化同好会  
 持ち物 はさみ、持ち帰り用の袋  
 申込・☎ 11/4(火)から高齢介護課 ☎893-6409



### 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 体育室  
 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



### 女性スポーツ教室後期

日時 11/5～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 8,500円(全17回)  
 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 11/7・14・21・28の金曜日  
 ①15:45～16:45 ②16:45～17:45  
 場所 星田西体育施設 体育室  
 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・☎ 星田西体育施設 ☎893-7721

### ZUMBA GOLD® 第3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 11/6・13・20・27、12/4・11・18・25の木曜日14:30～15:30  
 場所 星田西体育施設 体育室  
 対象 16歳以上  
 定員 各30人(先着) 費用 4,800円(全8回)  
 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

### 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 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  
 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(月3回)  
 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

### ピラティス 第3期

内容 心体を整えるエクササイズです。  
 日時 11/6・13・20・27、12/4・11・18・25の木曜日15:40～16:40  
 場所 星田西体育施設 体育室  
 対象 16歳以上  
 定員 各30人(先着)  
 費用 4,800円(全8回)  
 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

### 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 11/7・14・21・28の金曜日17:00～18:00  
 場所 星田西体育施設 体育室  
 対象 小学生  
 定員 各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・☎ 星田西体育施設 ☎893-7721



### ひきこもり親のつどい



申込

内容 子どもや自身のこと等、気軽に話しませんか。  
 日時 11/10(月)13:30～15:00(受付13:00～)  
 場所 ボランティアセンター 1階  
 対象 おおむね40歳以上のひきこもり状態にある方の家族(事前面談あり)  
 申込 Web予約  
 ☎ 社会福祉協議会 ☎895-1185

### 絵の本ひろば2025

内容 子どもから大人まで楽しめる絵本や写真集を部屋いっぱいにならべています。  
 日時 11/28(金)・29(土)10:00～15:00  
 場所 倉治図書館2階 視聴覚室  
 費用 無料  
 主催 おはなしぐるーぷKIRARA  
 ☎ 倉治図書館 ☎891-1825

### 指定文化財の公開

内容 市内所在の国指定文化財を公開します。  
 ①快慶作阿弥陀如来立像(八葉蓮華寺)  
 ②北田家住宅(通称代官屋敷)  
 日時 ①11/22(土)10:00～11:00  
 ②12/10(火)13:30～14:30  
 定員 各30人(先着)  
 費用 ①300円(保存協力金)  
 申込・☎ 11/4(火)9:30からWeb予約または文化観光課 ☎893-8111

### のぼそう健康寿命 「いろいろ測定してみよう」



内容 血圧計・握力測定器・体組成計・ベジチェックを使って、身体の状況を確認してみませんか。  
 日時 11/18(水)9:30～14:30  
 場所 フレンドマート交野店 フレンドスペース  
 定員 100人(先着) 費用 無料  
 ☎ 医療保険課 ☎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 11/5・19(火)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 11/13・27(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 11/14・28(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

### 交野女子学院参観

内容 女子少年院の参観をしてみませんか。  
 日時 12/18(木)13:30～15:00 定員 20人(先着)  
 申込・☎ 11/18(火)までに交野女子学院 ☎891-1132  
 (平日9:00～16:00)