



## 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 2/16(月)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・問 2/2(月)から高齢介護課 ☎893-6409

※参加は年度内1回限り

### 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(おおむね15分)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 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」、本文に郵便番号・住所・電話番号・氏名・年齢を記入)

※昨年度受検された方も受検可能。

## 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 2/25(水)13:30～15:30

場所 ゆうゆうセンター2階 集団指導室

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 2/2(月)から高齢介護課 ☎893-6409

## 不登校・ひきこもり親のつどい



内容 子どもや自身のこと等、気軽に話しませんか。

日時 2/21(土)13:30～15:00(受付13:00～)

場所 ゆうゆうセンター3階 団体共用ルーム1

対象 40歳未満のひきこもり状態にある方の家族

申込 2/18(水)までにWeb予約

問 社会福祉協議会 ☎895-1185



## 星田西体育施設

### ZUMBA GOLD® 第4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 2～3月の木曜日14:30～15:30

※詳細はお問い合わせください。

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回予定)

持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ

申込・問 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 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・問 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 2/4～3/25の水曜日(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 3,500円(全7回)

講師 竹平富美子さん

持ち物 上履き・飲み物・タオル・バスタオルまたはブランケット

申込・問 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、身体と心を育てます。

日時 2/6・13・20・27の金曜日17:45～18:45

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

(初回登録手数料3,000円)

持ち物 飲み物・タオル

申込・問 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 2/6・13・20・27(金)

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(初回登録手数料3,000円)

持ち物 飲み物、タオル

申込・問 星田西体育施設 ☎893-7721

### ピラティス 第4期

内容 心体を整えるエクササイズです。

日時 2～3月の木曜日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回予定)

講師 和田紗織さん

持ち物 上履き・飲み物・タオル・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 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 2/1・8・15・22、3/1・8・15(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

持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ

申込・問 参加費を添えて星田西体育施設

☎893-7721



## その他施設(市内)

### モルック大会開催



内容 9チームで対抗戦を行います。初心者も大歓迎。体験コーナーもあります。

日時 3/22(日)9:00～13:00(雨天決行)

場所 パシオン情熱Stadium 管理棟前広場

(雨天時:旧みらい小学校跡地体育館)

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学校低学年は保護者同伴)

定員 9チーム(1チーム3～4人)(先着)

申込・問 3/18(水)17:00までに3～4人のチームを編成の上、Web予約またはスポーツ青少年課

☎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 2/18(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 2/12・26(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 2/13・27(金)10:30～11:15

対象 市内在住のおおむね65歳以上

定員 各70人(先着)

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)

問 高齢介護課 ☎893-6409

