



### ゆうゆうセンター たんけんツアー 2026



申込

内容 ゆうゆうセンターの見学や福祉について学びませんか。ポッチャ体験や手作りおもちゃ教室も開催します。

日時 7/24(金)9:45～12:00(受付9:30～)

場所 ゆうゆうセンター4階 多目的ホール

対象 市内在住の未就学児、小・中学生

定員 24人(先着)

費用 無料

申込・☎ 7/1(水)9:30からWeb予約または社会福祉協議会 ☎072-895-1185



### 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 7/27(月)10:00～11:30(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 6人(先着)

申込・☎ 7/1(水)から高齢介護課 ☎072-893-6409

※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・☎ Eメールまたは高齢介護課 ☎072-893-6409 ✉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。

### 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 7/27、8/3・17・24(月)(全4回)

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の活用法等

場所 ゆうゆうセンター3階 研修室

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・☎ 7/1(水)からスマホ教室受付事務局 ☎0120-017-151 (窓口での受付はできません)



### すくすくキッズ親子食育講座



申込

内容 親子クッキング(とうもろこしおにぎり・野菜たっぷりぎょうざ・キラキラフルーツ寒天)等。

日時 7/30(水)・31(金)10:00～12:30

場所 ゆうゆうセンター3階 調理実習室1

対象 3歳児以上の未就学児と保護者

定員 親子ペア各日12組 (保護者1人で対象児2人まで。先着)

費用 500円(子ども2人の場合600円)

持ち物 筆記用具、ふきん2～3枚、親子分のエプロン、三角巾、お箸、スプーン、フォーク、お茶

申込 7/3(金)9:00からWeb予約

☎ おやこ保健課 ☎072-893-6405



### 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 7/5・12・26、8/2・23・30、9/6・13・27(日)(月3回)①13:00～14:30②14:30～16:00

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 ☎072-893-7721

### 女性スポーツ教室 前期

日時 7/1・8・15・22・29、9/2・9・16・30(水)(全9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 4,500円

講師 竹平富美子さん

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 ☎072-893-7721

### 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 木曜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 1回600円(7～9月分期間一括払い)

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 ☎072-893-7721

### 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 7/3・10・17・24(金) ①15:45～16:45②16:45～17:45

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・☎ 参加費を添えて星田西体育施設 ☎072-893-7721

### 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 木曜15:40～16:40

場所 星田西体育施設 体育室

対象 16歳以上

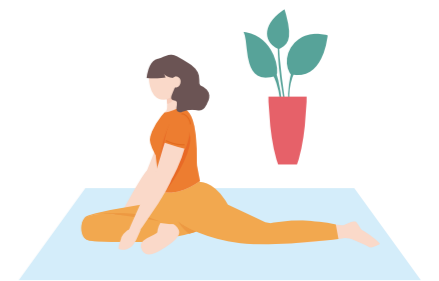
定員 各30人(先着)

費用 1回600円(7～9月分期間一括払い)

講師 和田紗織さん

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 ☎072-893-7721



### 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 7/3・10・17・24(金)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 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・☎ 星田西体育施設 ☎072-893-7721