

公民館タイムズ



浜手地区公民館

☎072-431-0926



おやつDeさろん

先輩ママとおやつを食べながら楽しく交流しましょう。今回はさつまいもチップスです。

▷日時 11月12日(火)午前11時～正午▷対象 0歳～未就園児と保護者▷定員 10組(多数の場合抽選)▷参加費 1組50円▷締切 11月5日(火)

ロビーコンサート

各地で開催されている「クオレマラソンコンサート」が、今年も貝塚に来ます!

▷日時 11月14日(木)午後0時15分～1時▷出演 林誠(テノール)・阪本朋子(ピアノ)ほか

クラブ体験講座

T2R(子どもHip Hop Dance)

▷日時 11月16日、12月7日、土曜午後1時40分～2時40分▷対象 年長児～小学6年生▷持物 上靴・水筒・タオル

EEH(英会話クラブ)

▷日時 11月5日・12日・19日、火曜午前10時～正午▷持物 筆記用具

茶道クラブ

▷日時 11月21日(木)午後1時～3時▷定員 5人▷費用 無料

10/27

浜手地区公民館 ふれあいまつり ～つなごう手と手むすぼう輪と和～

日時 10月27日(日)午前10時～午後2時
オープニング 第五中学校プラスバンド部の演奏



作品展示 10月20日(日)午後1時～27日(日)午後2時

浜手地区公民館で活動しているクラブが日頃の練習成果を発表し、また地域の団体と一緒に模擬店を出すなど楽しさ満載!

地域のみなさんと利用者相互の交流の場として開催します。

今年は、浜手地区公民館30周年を記念して展示期間を1週間に延長、スタンプラリーを行うなど、趣向をこらしてみなさんご参加をお待ちしています。

▷内容 舞台発表・作品展示・体験コーナー(囲碁)・模擬店(手作り作品販売・バザー・食べ物・ゲームなど)

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

山手地区公民館

☎072-446-0090

フアフアクラブ(後期)

発達障害かな?と悩むお母さんと、その子どもたちの居場所です。

▷日時(全4回) 11月16日～令和2年2月15日、第3土曜午前10時15分～午後1時▷対象 小学生と親▷講師 松本啓子さん(学校心理士)▷定員 12組(多数の場合10月28日に抽選)▷材料費(4回分) 1組1,200円▷締切 10月27日(日)午後5時

おさんぽかばさんの簡単おやつ作り

家でも簡単に作れるおやつを作って、みんなで一緒に食べよう!

▷日時(全3回) 11月12日・19日・26日、火曜午前9時50分～正午▷場所 館内料理室▷材料費(3回分) 1,000円▷定員 12人(多数の場合11月5日に抽選)

▷締切 10月29日(火)

※保育についてはお問合せください。



★笑って健幸、笑いヨガ

笑う動作と呼吸法を組み合わせた体操「笑いヨガ」は、健康になれる方法の一つです。また、免疫力が高まり健康増進になるので、介護や治療が必要な方にもおすすめです。

▷日時(全2回、1回のみ参加可) 11月8日・15日、金曜午後2時～3時30分▷対象 市内在住・在勤のかた▷講師 池川成子さん(笑いヨガティーチャー)▷定員 20人(多数の場合は11月1日に抽選)▷締切 10月31日(木)

高齢介護課共催講座

★お一人さまの献立

一人暮らしだと作ることで自分が面倒になり同じものばかり食べていませんか?一人分の使い切りメニューや栄養のととり方を学び健康寿命をのばしましょう。

▷日時(全2回) 11月18日・25日、月曜午前10時～正午▷対象

市内在住の一人住まいのかた▷講師 貝塚地域活動栄養士会▷献立 サバ缶ご飯・かんたんシユウマイなど▷定員 15人(多数の場合は11月7日に抽選)▷材料費(2回分) 1,000円▷締切 11月5日(火)

中央公民館

☎072-433-7222

介護について語り合う場

▷日時 10月28日(月)午後1時30分～3時▷場所 講座室3▷協力 貝塚市介護者家族の会▷参加費 無料

秋のプレイパーク

子どもたちの「やってみよう」を最大限叶えてあげながら一緒に遊びませんか。

▷日時 11月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時(雨天中止)▷場所 青少年野外広場(第四中学校横)▷参加協力費 100円

民謡フェスティバル

公民館や地域で日本の伝統である民謡を歌い継いでいます。

▷日時 11月10日(日)午前11時開演▷場所 コスモシアター中ホール▷出演 貝塚市日本民謡連合会▷入場 無料

ビューティフル・ハーモニー～新元号「令和」によせて～

▷日時 11月10日(日)午後1時30分開演▷場所 視聴覚室▷出演 貝塚市クラシック音楽家協会▷入場 無料(整理券は各公民館)

貝塚ファミリー劇場地域例会「驚異のリズム」

▷日時 11月10日(日)午後2時▷場所 コスモシアター小ホール▷出演 サウンドポケット▷入場 無料

アロマ講座

～♪アロマでリラックスタイム 日々の自分にご褒美を♪～

▷日時(全3回) 11月14日・21日・28日、木曜午後7時～8時30分▷講師 仲山幹子さん(まちのすぐれもの登録者)▷定員 15人(定員になり次第締切)▷材料費(3回分) 900円

傾聴ボランティア養成講座

人の心に寄り添う聴き方を学び

ます。

▷日時(全3回) 11月19日・26日、12月3日、火曜午後1時30分～3時▷講師 長谷川美津代さん(吹田傾聴ほほえみ)▷定員 15人(定員になり次第締切)▷協力 傾聴ボランティアそよ風

アタマもからだもシャキッと元気体操

無理なくできる体操やストレッチ、脳トレなどを一緒にしませんか。

▷日時(全2回) 10月24日・31日、木曜午後2時～4時▷講師 高橋智子さん(健康運動指導士)▷定員 25人(定員になり次第締切)▷持物 動きやすい服・運動靴・タオル・水またはお茶

クラブ体験講座

人形劇あひる

▷日時 10月24日(木)午前10時～正午▷内容 手袋人形を作って遊びます▷材料費 100円

子育てネットワークの会

園児部会共催講座

▷日時・内容 10月18日(金): 食べ方は生き方、育て方、11月14日(木): 防災講座、12月19日(木): 座談会、いずれも午前10時～正午▷保育定員 15人(定員になり次第締切)▷保険・おやつ代 350円

小学生部会共催講座

▷日時・内容 10月17日(木): 座談会「先輩お母さんを招いて」午前10時～正午▷保育定員 15人(定員になり次第締切)▷保険・おやつ代 実費

中高生部会共催講座

▷日時 10月24日(木)午後1時～3時▷内容

「スマホやゲームが我慢できない!～もしかして私も子どもも依存症?～」三宅隆之さん(フンネスグループ)

