

公民館タイムズ



※対象は、市内在住・在勤(学)のかたです
※原則として受講料無料(材料などの実費は徴収)

中央公民館

☎072-433-7222

山手地区公民館

☎072-446-0090

◎申込 窓口・電話・メール(右記)で



ノルディックウォーキングで健康づくり(高齢介護課共催)

2本のポールを使って正しい歩き方を身につけましょう。
▷日時(全5回) 9月29日、10月13日・27日、11月10日、12月8日、金曜午前10時~正午▷場所 館内や周辺、二色の浜ほか▷対象 市内在住・在勤の成人▷定員 20人(多数の場合は抽選)▷締切 9月16日(土)午後5時
※ポールのないかたは貸出あり。

はじめての人形劇



親子で楽しめる人形劇です。
▷日時 10月1日(日)午前10時30分~11時30分▷場所 ホール▷入場 無料▷出演 人形劇団クラル

テ▷演目 あひるさんのぼうし、もりのゆうびんはいたつ▷定員 150人(定員になり次第締切)

ふらっとサークル

家と働く場所以外の楽しい居場所をつくりませんか?
▷日時 10月1日(日)午前10時~正午▷場所 ホール▷対象 心身に障害のあるかた▷定員 15人(定員になり次第締切)▷内容 人形劇を観覧▷持物 飲物

フアファクラブ

子どもと一緒にリフレッシュしませんか?新聞紙で変身!!ドレスや剣、盾、兜を作ります。
▷日時 10月22日(日)午前10時15分~正午▷場所 ホール▷対象 小学生親子▷定員 10組(定員になり次第締切)▷講師 松本啓子様(学校心理士)▷持物 新聞紙または包装紙、はさみ

浜手地区公民館

☎072-431-0926

子育てサロン☆ほっとスペース

第1~4の火曜午前10時~正午、乳幼児親子がプレイルームで自由に遊べます。9月26日は「スタンプあそび」、10月10日は「英語あそび」をします。
▷申込 不要



浜手アフタヌーンコンサートピアノであそぼう!!

▷日時 10月12日(木)午後2時~3時▷場所 ホール▷出演 宮崎剛様▷定員 120人(定員になり次第締切)
※整理券を9月19日(火)~浜手地区公民館で配布(1人4枚まで)。事前に取りに来られない場合はお電話ください。

続ける!ノルディックウォーキング

誰でも簡単に取り組めるフィットネスウォーキングです。
▷日時(全4回) 10月24日・31日、11月14日・28日、火曜午後2時~4時▷講師 古澤裕文様(大阪府ノルディック・ウォーク連盟 南大阪支部)▷定員 20人(多数の場合は抽選)▷締切 10月10日(火)

+KOMINKAN(プラス公民館)

10月は第5日曜に小学生~大学生にホールを開放します。
▷日時 10月29日(日)午後1時30分~3時30分▷申込 不要

パパサロン「いもほり」

▷日時 10月29日(日)午前10時~11時▷対象 未就学児と父親▷定員 8組▷参加費 無料
▷申込 9月29日(金)~10月22日(日)午後5時までに窓口・電話・メールで



子育てサロンde子連れヨガ

▷日時 10月31日(火)午前10時30分~11時30分▷対象 0歳~未就園児と母親▷定員 8組(定員になり次第締切)▷申込 10月3日(火)~窓口・電話で

カラダすっきり☆ストレッチ(第2期)

ストレッチを習慣にして、スッキリした身体をつくりませんか?
▷日時(全6回) 11月14日~12月19日、火曜午前10時~11時▷講師 高橋智子様(健康運動指導士)▷定員 25人(多数の場合は抽選。初めてのかた優先)▷申込 10月10日(火)~11月5日(日)

赤ちゃんルーム

第2・4月曜開催。9月11日は「水あそび」、9月25日は「人形劇」をします。
▷時間 午前10時~11時30分▷場所 保育室▷対象 令和4年4月以降に生まれた子どもと親、妊婦のかた▷申込 窓口・電話で

第56回貝塚市美術協会展

油絵・水彩画・日本画・陶芸・絵手紙・版画などの展示をします。
▷日時 9月16日(土)・17日(日)午前9時~午後5時(最終日は午後3時)▷場所 視聴覚室▷入場 無料

いすヨガ(高齢介護課共催)



いすに座ってできるヨガです。
▷日時(全3回) Aコース: 9月26日、10月10日・24日、Bコース: 11月14日・28日、12月12日、

いずれも火曜午後2時~3時▷場所 視聴覚室▷講師 津田美穂様(まちのすぐれもの登録者)▷持物 タオル、水分、動きやすい服装
▷定員 20人▷申込 Aコース: 9月14日(木)、Bコース: 11月2日(木)までに窓口・電話で

保育つき講座「おや子教室」

子どもにとっての「あそび」や「歯(顎)」について学びます。
▷日時(全8回) 10月31日~12月12日の火曜、11月19日(日)午前10時~11時30分▷場所 講座室・保育室ほか▷講師 NPO法人えーる、歯科医師、ヨガ講師ほか▷対象 子育て中の親子▷保育定員 12人(定員になり次第締切)▷申込 窓口・電話で

子育てネットワークの会共催講座

乳幼児部会(保育あり)
◆子どもの行動 どう見守ればいいのか?
▷日時 10月5日(木)午前10時~▷場所 視聴覚室▷講師 市原悟子様▷保育定員 10人(講座の1週間前まで受付。定員になり次第締切。おやつ代1回50円)▷申込 窓口・電話で

中央公民館クラブ紹介(クラブ協議会所属) ☎072-433-7222

あなたも一緒に活動してみませんか!見学もできます。

	クラブ名	活動日時	月会費(円)	内容
体操・舞踊	大人のHIP HOP チェケラッシュ	1~4(月) 10:00	1,000	ダンス曲に合わせて楽しく踊りませんか。心身ともにリフレッシュ!
	ハワイアンフラ (フラダンス)	1・3(火) 13:30	2,000	ハワイアンの曲に合わせて楽しく踊っています。
	華千会	1・2・3(木) 12:30	2,000	演歌に合わせて踊っています。踊りの好きなかた、一度見学に来てください。
	たのしい踊り	1・3(土) 13:00	2,000	踊りの好きなかた、一度のぞいてください。頭の運動もできます。
	つむぎ踊りの会	1・3(金) 13:30	1,000	楽しい雰囲気の中で仲良く踊りの練習をしています。
	ストレッチ	1・3(金) 19:30	3ヵ月前納 4,500	楽しいトークと音楽に合わせて全身のストレッチ。体も心もいい気持ち!
	子どもHIP HOP	1~4(土) 9:30	2,500	小学生から中学生まで楽しく踊っています!
	太極拳	1~4(土) 13:00	1,000	健康と美容に効果があり、老若男女に人気があります。
演芸・演劇伝統	人形劇あひる	1~4(木) 10:00	200	どこへでも人形つれて出かけます。夢を届けませんか。
	マジック	2・4(金) 19:00	500	男女が集まり、賑やかに楽しく学んでいます。
その他	茶道	1~4(火) 19:00	1,000	窮屈な作法ではなく、真心で人に接することが第一。
	コスモ写真クラブ	2・4(日) 13:30	年間 3,000	写真を通じて友達の輪!仲間達の家族的な指導で初心者も安心。
料理	貝塚パソコン研究会	2・4(土) 12:30	3,000	パソコン初心者のかたを対象に楽しく学習しています。
	パンづくり	1(火) 10:00	1,000	フランスパンから菓子パンまで色々なパン作りが楽しめます。
	なごみクッキング	3(火) 10:00	1,500	お家ご飯を基本に身近な材料で、料理のコツも学びます。
グループ学習	おやじのシンプルキッチン	2(木) 9:30	1,000	親父同士で簡単家庭料理を作って食べて楽しんでいます。
	第3土曜の会	3(土) 14:00	年間 2,000	相互に話題やテーマを決めて知識を深めています。
	あこーる♪	3(土) 19:00	なし	身近な問題から、女性の生き方を考えていきます。

※材料費などが別途必要な場合があります。内容は変更になる場合があります。