

# 伝言板

※定員の表記がないものは先着順。3月8日時点の情報を掲載しています。開催状況は各主催者へお問い合わせください。

## ■催し (日付順)

**40歳からのやさしいヨガ** ▼4月3・10・17日(水)午後1時30分～2時30分  
▼池田駅前北会館 ▼体の硬い方も安心 ▼40歳以上 ▼各9000円 ▼前日までに蔭山 ☎090・4306・9291

**高齢者のスマートフォン教室** ▼4月4・18日(木)午後2時～4時 ▼そんなぱち組合員センター(鉢塚2-18-12)  
▼操作方法を分かりやすく説明 ▼4人 ▼前日までにほくせつ医療福祉生協事務局 ☎06・6840・7601

**パーキンソン病知っ得情報会** ▼4月5日(金)午後2時～4時 ▼池田駅前南会館 ▼パーキンソン病患者とその家族 ▼早柏 ☎090・1711・8439

**にゃんQ「保護猫さんの譲渡会」** ▼4月6日(土)午後1時～4時 ▼のらねこさんの手術室(鉢塚2-18-126)  
▼同事務局 ☎080・3787・4807

**気功で心をスッキリと!** ▼4月①6日(土)午後1時30分～3時②22日(月)午

前9時45分～11時15分 ▼①市民活動交流センター②石橋会館 ▼丹田呼吸で心とチャクラを強める ▼中学生以上 ▼5000円 ▼前日までに宮野 ☎090・1223・6928

**パーキンソンダンス** ▼4月8・22日(月)午前10時～11時30分 ▼池田駅前北会館 ▼座ってできる簡単体操 ▼パーキンソン病患者とその家族 ▼11000円 ▼山岸 ☎722・7071

**高齢者の転倒予防体操** ▼4月9・23日(火)午前10時～11時 ▼そんなぱち組合員センター ▼ストレッチと筋力強化運動など ▼60歳以上 ▼前日までにほくせつ医療福祉生協事務局 ☎06・6840・7601

**オリオンさんの絵本と歌のひろば** ▼4月11日(木)午前11時30分～11時50分 ▼もりもりKIDS ▼大型絵本や歌、手遊びなど ▼0～3歳の子どもと保護者 ▼12組 ▼前日までに同所 ☎752・2211

**陶芸体験教室** ▼4月13・27日(土)午前11時～正午 ▼カルチャープラザ ▼小学生から大人 ▼各6人 ▼前日までに池田市陶芸同好会 ☎761・6131

**池田郷土史学会総会記念講演** ▼4月14日(日)午後2時30分～4時 ▼中央公民館 ▼神戸大学名誉教授・高橋昌明さんによる「酒呑童子の誕生―もう一つの日本文化」 ▼5000円(会員は無料) ▼松本 ☎794・6667

**背骨コンディショニング体操** ▼4月18日(木)午前①10時～10時45分②11時～11時45分 ▼市民活動交流センター ▼①腰のびのび体操②肩らくらく体操 ▼各6人 ▼各5000円 ▼前日までに宮田 ☎080・3831・8787

**はつらつ朗読教室体験講座** ▼4月18日(木)午前10時～正午 ▼市民活動交流センター ▼朗読を通して健康増進、感性・魅力をアップ ▼前日までに宮下 ☎090・9322・0707

**大人のおり紙** ▼4月18日(木)午後1時30分～3時 ▼五月山児童文化センター ▼かぶと ▼4月4日(木)から同センター ☎752・6301

**歌の集いと脳トレ** ▼4月18日(木)午後2時～3時30分 ▼いしはし寺子屋(石橋1-11-14) ▼発声練習後、心に残る歌を歌う ▼15000円 ▼前日までに中上 ☎762・3573

**自死遺族の心の傘に** ▼4月20日(土)午後2時～5時 ▼ステーションビル3階 ▼大切な人との別れを体験された方たちの集い ▼自死遺族 ▼植村 ☎080・3858・2954

**お抹茶の接待** ▼4月28日(日)午前10時～午後3時 ▼池田城跡公園 ▼2500円 ▼本庄 ☎762・6600

**細河の生物観察会** ▼4月29日(祝)午前9時30分～正午 ▼阪急「吉田」バス停 ▼里山の植物、昆虫、水辺の生き物 ▼1000円 ▼前日までに池

田・人と自然の会 ☎761・7289  
**桜井社交ダンス同好会** ▼日曜日午後1時～3時 ▼箕面市立コミュニティセンター ▼3000円 ▼清水 ☎080・4012・1456

## ■会員募集

**ヒイラギ健康教室** ▼①火曜日②木曜日午後1時30分～3時 ▼①保健福祉総合センター②細河コミュニティセンター ▼椅子に座って行うヨガや転倒予防体操など ▼①7000円②5000円 ▼前日までに橋本 ☎080・6185・1108

**自強術健康体操** ▼水曜日午後1時30分～3時 ▼姫室・室町会館 ▼呼吸法で自律神経や内臓の働きを整える ▼月3000円 ▼前日までに藤本 ☎090・4565・1697

**オーラ撮影&ヨガ体験会** ▼水・金・土曜日午前10時～正午、午後2時～4時、午後7時～9時 ▼イルチブレインヨガ石橋スタジオ(石橋2-1-10) ▼オーラ撮影の色でタイプ別トレーニング体験 ▼10人 ▼10000円 ▼当日正午までに同スタジオ ☎762・7507

**市内の棚田で米作り** ▼5月11日(土)午前9時～11時(10月まで月2回程度) ▼東山町 ▼田おこし、代掻き、手植え ▼年10000円(家族3000円)、保険料3000円 ▼池田・人と自然の会 ☎752・1711