



定員の表記がないものは先着順。  
12月6日時点の情報です。開催状況  
は各主催者へお問い合わせください。

**催し**

**にゃんQ「保護猫さんの譲渡会」**

▶1月4日(出)13時~16時 ▶のらねこさんの手術室(鉢塚2-8-26)  
▶同事務局 ☎080・3787・4807

**大人のためのそろばん体験教室**

▶1月5日(日)10時~11時 ▶市民活動交流センター ▶そろばんで頭の体操。初心者歓迎 ▶中高年 ▶4人 ▶前日までに森山 ☎789・1558

**春の七草さがし**

▶1月6日(月)10時~12時 ▶阪急バス「東山」バス停集合 ▶ビニール袋持参 ▶300円 ▶前日までに池田・人と自然の会 ☎761・7289

**ヘルスアップエクササイズ**

▶1月8・15・22・29日(水)11時~12時 ▶池田駅前南会館・市民活動交流センター ▶700円 ▶こもれび相談室 ☎080・9604・7788

**40歳からのやさしいヨガ**

▶1月9・16・23日(木)13時30分~14時30分 ▶城南会館 ▶体が硬い方も安心 ▶40歳以上 ▶各900円 ▶前日までに蔭山 ☎090・4306・9291

**パーキンソン病知っ得情報会**

▶1月10日(金)14時~16時 ▶池田駅前南会館 ▶2025年の抱負 ▶パーキンソン病患者とその家族 ▶早柏 ☎090・1711・8439

**まちに幸よぶマルシェ池田の獅子舞**

▶1月11日(出)・12日(日)11時~15時30分 ▶マルシェ池田 ▶豊来家玉之助の獅子舞巡行。阪大落研と西宮神社獅子舞講協力 ▶マルシェ池田事務局 ☎753・5472

**陶芸体験教室**

▶1月11・25日(出)11時~12時 ▶

カルチャープラザ ▶小学生以上 ▶各6人 ▶前日までに池田市陶芸同好会 ☎761・6131

**高齢者の転倒予防体操**

▶1月14・28日(火)10時~11時30分 ▶そんばち組合員センター(鉢塚2-8-2) ▶ストレッチと筋力アップ体操 ▶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**

▶1月15日(水)11時15分~11時45分 ▶もりもりKIDS ▶大型絵本や歌の紹介、パネルシアターなど ▶0~3歳の子どもと保護者 ▶同所 ☎752・2211

**はつらつ朗読教室体験講座**

▶1月16日(木)10時~12時 ▶市民活動交流センター ▶健康増進、楽しい朗読教室 ▶前日までに宮下 ☎090・9322・0707

**背骨コンディショニング体験会**

▶1月16日(木)10時~15時(内20分) ▶市民活動交流センター ▶腰痛や肩こりに効く体操と背骨矯正 ▶10人 ▶500円 ▶前日までに宮田 ☎080・3831・8787

**大人のおり紙**

▶1月16日(木)13時30分~14時30分 ▶五月山児童文化センター ▶千支・巳 ▶8人 ▶1月8日(水)から同センター ☎752・6301

**認知症になるのは嫌だ**

▶1月16日(木)14時~15時 ▶あくたがわクリニック(五月丘2-2-2) ▶認知症を予防するための栄養とりハピリ ▶15人 ▶300円 ▶前日までに同クリニック ☎748・4159

**高齢者のスマートフォン教室**

▶1月16日(木)14時~16時 ▶そんばち組合員センター ▶操作方法を分かりやすく説明 ▶60歳以上 ▶4人 ▶前日までにほくせつ医療福祉生協事務局 ☎06・6840・7601

**自死遺族の心の傘に**

▶1月18日(出)14時~17時 ▶ステーションNビル ▶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

**子どもさん家庭WiFi交流会**

▶1月19日(日)14時~16時 ▶呉服町12-4 ▶子どもさんならではの話を楽しくする会 ▶亀川 ☎80・5306・1498

**池田エッセイの会**

▶1月22日(水)10時~12時 ▶市民活動交流センター ▶無料見学会 ▶1月20日(月)までに一谷 ☎751・8432

**パーキンソンダンス**

▶1月27日(月)10時~11時30分 ▶池田駅前北会館 ▶椅子に座ってできる簡単な体操 ▶パーキンソン病患者とその家族 ▶1,100円 ▶山岸 ☎722・7071

**介護のお悩み解決会**

▶月~金曜日10時~17時 ▶大空鍼灸マッサージ院(栄本町2-3) ▶作業療法士による介護のコツ伝授と悩み解決 ▶希望日の前日までに同院 ☎734・7951

**たのしいおりがみ**

▶2月20日(木)13時30分~14時30分 ▶五月山児童文化センター ▶おひなさま ▶大人 ▶10人 ▶2月2日(日)までに同センター ☎752・6607

**会員募集**

**健康体操 自彊術**

▶水曜日13時30分~15時 ▶姫室・室町会館 ▶老若男女無理なくできる体操。無料体験あり ▶700円 ▶前日までに藤本 ☎090・4565・1697

**腸もみつきぼかぼかヨガ体験会**

▶水・土曜日10時~12時、14時~16時、19時~21時 ▶イルチブレインヨガ石橋スタジオ(石橋2-2-10) ▶過食、冷えて弱ったお腹を癒やして健康になろう ▶10人 ▶1,000円 ▶前日までに同スタジオ ☎762・7507

**池田古文書研究会**

▶第1・2・4金曜日 ▶共同利用施設など ▶北摂地域の江戸時代の古文書の解読活動 ▶月750円 ▶松下 ☎080・1526・3561

伝言板は皆さんの自主的な活動を応援するコーナーです。費用の明記がないものは無料です。3月号の原稿は、1月16日(木)12時(必着)までに広報広聴課 ☎754・6202 FAX753・2757 HP<https://www.city.ikeda.osaka.jp/soshiki/sogoseisaku/koho/kohoikeda/dengonban/index.html>へ。電話申し込みは不可です。