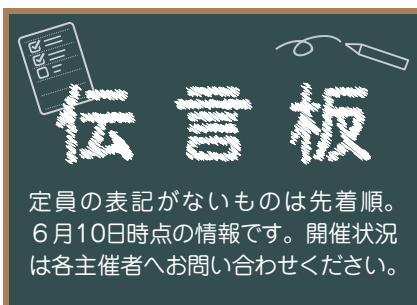




催し

健康体操 自強術

▶7月①1日(火)13時～14時30分
②3日(木)10時～11時30分 ▶①
西光寺(新町1-1) ②ステーション
Nビル ▶肩こり、腰痛の改善、
自律神経を整え心身の調節を図
る ▶前日までに生田☎080・31
13・1330

ゆったりヨガ体験

▶7月3・10日(木)9時30分～10時
30分 ▶石橋北会館 ▶女性 ▶
各1,000円 ▶前日までに久保田
☎090・3847・0726

40歳からのやさしいヨガ

▶7月3・10・17日(木)13時30分～
14時30分 ▶城南会館 ▶ヨガ
初心者、体の硬い方も安心 ▶40
歳以上 ▶各900円 ▶前日ま
でに蔭山☎090・4306・9291

高齢者のスマートフォン教室

▶7月3・17日(木)14時～16時 ▶
そんぱち組合員センター(鉢塚2-8
-2) ▶操作方法を分かりやすく説
明 ▶60歳以上 ▶各4人 ▶各
日3日前までにほくせつ医療福祉
生協事務局☎06・6840・7601

親子英語サークル

▶7月3日(木)14時40分～15時20
分、11日(金)・29日(火)15時～15時
40分 ▶キッズアットワーク(呉
服町9-21) ▶親子で楽しく英語
に触れ合う ▶各4組 ▶各700
円 ▶各日3日前までにハンナ☎0
80・6209・2587

パーキンソン病知っ得情報会

▶7月4日(金)14時～16時 ▶池田
駅前南会館 ▶リハビリに有効な
スポーツやストレッチ ▶パーキン
ソン病患者とその家族 ▶早柏☎
090・1711・8439

オリオンさんの絵本と歌のひろば

▶7月5日(土)11時15分～11時45
分 ▶もりもりKIDS ▶大型絵
本や歌の紹介、手遊び、パネルシア
ターなど ▶0～3歳の子どもと保
護者 ▶同所☎752・2211

にゃんQ「保護猫さんの譲渡会」

▶7月5日(土)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

高齢者の転倒予防体操

▶7月8・22日(火)10時～11時30
分 ▶そんぱち組合員センター ▶
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

わくわく♪人形劇2025

▶7月12日(土)14時～15時 ▶市
民文化会館 ▶人形劇のねこじゃ
らしによる3つのお話 ▶80人 ▶
2歳以上300円(前売り250円)
▶前日までに吉田☎090・7343・
9367

夏休み子どもハワイアンフラ体験

▶7月12日(土)17時～18時 ▶石
橋北会館 ▶ヘアクリッププレゼン
ト ▶500円 ▶7月10日(木)まで
にケアラ☎090・3050・6288

大人のほんわか

そろばん体験教室

▶7月13・27日(日)9時40分～10時
40分 ▶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 ▶各4人 ▶前日
までに森山☎789・1558

池田郷土史学会7月例会

▶7月13日(日)13時30分～15時
▶市民活動交流センター ▶関西
大学文学博士・中村雅俊さんによる
「置き薬と里修験」 ▶500円(会
員は無料) ▶松本☎794・6667

ボイストレーニング

▶7月17日(木)13時15分～14時
▶いしばし寺子屋(石橋1-11-14)
▶誤嚥防止と顔の表情筋を鍛え
る ▶1,000円 ▶前日までに中
上☎762・3573

大人のおり紙

▶7月17日(木)13時30分～14時

30分 ▶五月山児童文化センター
▶箱 ▶10人 ▶7月3日(木)から
同センター☎752・6301

「へのへのもへじ文庫」遊びの日

▶7月18日(金)15時～17時 ▶綾
羽こども館(綾羽1-1-4) ▶「虫
めがねでみよう」絵本読みと体験
遊び ▶佐藤☎761・2935

自死遺族の心の傘に

▶7月19日(土)14時～16時30分
▶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☎08
0・3858・2954

池田エッセイの会

▶7月23日(水)10時～12時 ▶市
民活動交流センター ▶エッセイ
講習見学会 ▶7月21日(祝)まで
に一谷☎751・8432

痛くても頑張る! 関節痛の緩和法

▶7月24日(木)14時～15時 ▶あ
くたがわクリニック(五月丘2-2-2)
▶関節痛を緩和する栄養とリハビ
リ ▶15人 ▶300円 ▶前日ま
でに同クリニック☎748・4159

綾羽こども館～夏の工作教室

▶7月27日(日)10時30分～12時
▶同館 ▶水音コボコポドラム作り
と折り染め ▶4歳以上の親子8
組 ▶1組300円 ▶7月25日(金)
までに吉田☎090・7343・9367

ハンドベル・チャイム体験教室

▶7月30日(水)10時～12時 ▶カ
ルチャープラザ ▶ハンドベル、ト
ーンチャイムの体験 ▶5歳以上
▶15人 ▶7月25日(金)までに西井
☎762・3758

自宅や施設でマッサージ

▶月～金曜日10時～17時 ▶訪
問または大空鍼灸マッサージ院(栄
本町2-3) ▶希望の場所でマッ
サーージ(家族も可) ▶前日までに
同院☎734・7951

会員募集

池田初心俳句会

▶第2・4月曜日13時～17時 ▶
中央公民館 ▶初心者向け俳句
教室(見学歓迎) ▶月500円 ▶
乾☎080・6203・5051