



定員の表記がないものは先着順。  
12月5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3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

### 健康体操 自彊術

▶1月①6日(火)13時～14時30分  
②8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 ▶全身を無理なく動かし肩こりや腰痛の改善 ▶前日までに生田 ☎080・3113・1330

### 40歳からのやさしいヨガ

▶1月7・21・28日(水)13時30分～14時30分 ▶池田駅前北会館  
▶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

▶1月8・22日(木)14時～16時 ▶  
そんぱち組合員センター(鉢塚2-8-2) ▶60歳以上 ▶各4人 ▶  
各3日前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

▶1月9日(金)14時～16時 ▶池田駅前南会館 ▶今年の抱負について ▶パーキンソン病患者とその家族 ▶早柏 ☎090・1711・8439

### 福を呼ぶ マルシェ池田の獅子舞

▶1月10日(土)・11日(日)11時～16時(太神楽は両日12時30分、14時20分) ▶マルシェ池田、池田駅南広場「KUREPA」 ▶新年をこことほぐ練り歩き。太神楽の後は福菓子授与 ▶マルシェ池田事務局 ☎753・5472

### 池田郷土史学会 1月例会

▶1月11日(日)13時30分～15時

▶市民活動交流センター ▶会員・荒木幹雄による「荒木村重一族に関する新知見」 ▶500円 ▶松本 ☎794・6667

### 高齢者の転倒予防体操

▶1月13・27日(火)10時～11時30分  
▶そんぱち組合員センター ▶予防体操とストレッチ ▶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13日(火)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

### 大人のおり紙

▶1月15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 ▶10人 ▶1月7日(水)から同センター ☎752・6301

### 肩こりで悩んでいませんか？

▶1月15日(木)14時～14時40分、15時～15時40分 ▶あくたがわクリニック(五月丘2-2-2) ▶肩こりを予防・改善するためのリハビリ ▶各16人 ▶各300円 ▶前日までに同クリニック ☎748・4159

### 「へのへのもへじ文庫」遊びの日

▶1月16日(金)15時～17時 ▶綾羽こども館(綾羽1-1-4) ▶「書きぞめ」とお正月の絵本読み ▶佐藤 ☎761・2935

### カーリンコン教室

▶1月17日(土)13時30分～15時30分 ▶保健福祉総合センター ▶3人1組のリーグ戦。初心者、1人参加も可 ▶小学5年生以上 ▶100円 ▶1月10日(土)までに伊藤 ☎090・7750・0217

### 自死遺族の心の傘に

▶1月17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 ▶500円 ▶植村 ☎080・3858・2954

### 池田エッセイの会

▶1月21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 ▶1月19日(月)までに一谷 ☎751・8432

### NPO しんじん・るい大新年会

▶1月24日(土)10時30分～13時30分 ▶井口堂2-2-4 ▶カラフルアート書き初め、和食・中華コラボ昼食 ▶15人 ▶子ども500円、大人800円 ▶前日までに志水 ☎090・4276・9071

### 気軽にウクレレおためし会

▶1月27日(火)12時15分～13時 ▶白蓮会館石橋支部(石橋1-15-33) ▶初心者対象のレッスン。ウクレレのレンタル可 ▶5人 ▶1,000円 ▶前日までに提 ☎070・3358・5295

### お家でリハビリ

▶月～金曜日10時～16時 ▶入所施設や自宅 ▶リハビリ体操 ▶希望日の前日までに関根 ☎080・5717・0613

## 会員募集

### 健康寿命をのばす長寿クラス

▶水曜日10時～14時 ▶イルチブレインヨガ石橋スタジオ(石橋2-2-10) ▶簡単呼吸瞑想、柔軟、筋力強化、脳活性 ▶10人 ▶1,000円 ▶前日までに同スタジオ ☎762・7507

### 水月窯 陶芸部会

▶①第1木曜日、第2水曜日、第3月曜日②第1・2・3金曜日10時～15時 ▶カルチャープラザ ▶自由発想で作陶を楽しむ ▶60歳以上 ▶2,000円 ▶多田 ☎090・6962・3860

### 男声合唱団 ザ・フォーティズ

▶第1・2・4土曜日13時～15時50分 ▶アステ川西(川西市栄町25-1) ▶60歳以上 ▶石野 ☎090・3164・2131

### 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