



発行：吹田市立内本町コミュニティセンター

TEL：06-6319-3395

FAX：06-6319-3413

部 会 活 動 予 定

コロナ禍での健康管理

ひと・共生部会

■コロナ禍での医療の現状と、
私たちが健康面で注意すること

開催日時：12月6日（月）

午後2時～午後3時30分

講 師：西淀病院 副院長
おおしま たみき
大島 民旗 さん

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

申し込み：12月1日（水）～



リースタイプのしめ縄作り

暮らし・情報部会

■おしゃれなしめ縄を作しましょう

開催日時：12月20日（月）

午後1時30分～午後3時30分

講 師：ふじもり しげし
藤森 重治 さん

定 員：15人 **多数抽選**

費 用：300円

持 ち 物：はさみ（工作用）

手拭きタオル・持ち帰り用ふくろ

申し込み：12月2日（木）～12月10日（金）

抽選結果は当方よりご連絡します



部 会 活 動 報 告

コミサロちょっといこか

10月2日（土）

福祉ボランティア部会



手首の体操から脳トレを、まず実施。その後手話講座で挨拶や自己紹介をして、とても勉強になりました。後半はハンドベルで3曲演奏！マスクの下は満面の笑顔でした！！最後は「川の流れるように」の歌ののってストレッチをしました。（北嶋）

民謡を楽しもう

10月4日（月）

文化活動部会



講師
あや かつのり
彩 克紀 さん



秋晴れの午前中、彩先生の元気一杯のご指導で、「いもがらぼくと」（宮崎県）と「豊年コイコイ節」（宮城県）を楽しく唄いました。先生のトークも面白く、次回も楽しみです。（佐藤）

お申し込み・お問い合わせは、内本町コミュニティセンターの電話又は直接窓口まで！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
開催予定の催しも中止となる場合があります。

ホームページ、お電話で必ずご確認を
お願いします。

来館される際には
マスクの着用を
お願い致します。



ホームページ <http://succn.jp>

電話 06-6319-3395



もこもこくらぶ

12月10日(金)



午前10時～正午 **エコ絵手紙**

対象：60歳以上の男女

定員：先着20人

費用：材料費実費

申し込み不要

ほわほわくらぶ

1月10日(月)

午前10時30分～午前11時30分

対象：0歳～3歳の

乳幼児と保護者

定員：10組 多数抽選

費用：無料

申し込み：11月24日(水)～12月1日(水)

抽選結果は、当方より連絡いたします



こども将棋教室

12月18日(土)

午前10時～正午

対象：小学生

定員：先着20人

費用：100円

初心者
歓迎!!



申し込み不要

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止が決定した催し物

✳ 近現代史講座③

(ひと・共生部会)

11月25日(木)

空調が新しく なりました!!



10月12日から11月25日の長きにわたり、皆様にご不便をおかけしてきた空調工事も、無事終わりました。これで、快適にご利用いただけるようになりました。

ご来館をお待ちしてます!



協議会会員募集

地域のコミュニティづくりを目指す
協議会活動に皆様も参加されませんか

- ・協議会主催の行事に優先的に参加できます
(一部行事をのぞく)
- ・ボランティアとして、各イベントの企画、運営にご尽力をお願いします
- ・「ざ・コミセン」誌を毎月お届けします

年会費1000円を添えて
窓口までお申し込みください

消防訓練



スタッフ研修会 9月21日(火)



井口センター担当の指揮のもと、多目的ホールからの火災発生想定で、スタッフ一同で消防訓練を行いました。

コミセン新人スタッフ紹介
『よろしくお祈いします』



おかもと
岡本 スタッフ

ありがとうございました!

川園町の会員様から2台の『CD ラジオカセットレコーダー』のご寄贈がありました。

引続きまして、ご寄贈をお願いいたします。
当センターまで、ご連絡をお願いいたします。06-6319-3395





自宅 de 介護予防

～かんたん筋トレ編～



今回は、椅子に座ったままで出来る筋トレを、吹田市役所高齢福祉室 支援グループ協力のもと、皆様に紹介します。高齢の方でも無理なく出来る筋トレです。ご自宅で是非お試しください。

ポイント

- ・数をかぞえて息を止めないように！
- ・反動をつけずにゆっくりおこないましょう

* ゆっくり足踏み (お腹周り)



出来るだけ ゆっくり行くと 効果的です！

* ふくらはぎ・すね



ゆっくりかかとを上げる (4秒)
おろす (4秒)



ゆっくりつま先を上げる (4秒)
おろす (4秒)

* 膝の曲げ伸ばし (太ももの前)



ゆっくりと伸ばします (4秒)
ゆっくりと元にもどします (4秒)



無理のないよう
ゆっくりと左右 10 回程度
行ってね！



協力

吹田市役所 高齢福祉室 支援グループ
(基幹型地域包括支援センター)

〒564-8550 大阪府吹田市泉町1丁目3番40号
(低層棟1階、仮設棟1階)

コミスペ便り



柿が不作でした！

今年は天候不順のせいか、柿が次々と落ちて不作となりました。みなさんに柿狩りを、楽しんでいただこうと思っておりましたが、今年は断念せざるを得ませんでした。来年は豊作になり、みなさんに楽しんでいただけるよう、祈っております。



2022年

内本町コミュニティセンター JR以南コミュニティスペース

カレンダー

1月 

日	月	火	水	木	金	土
						①
2	3	4	5	6	7	8
9	⑩	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月  音楽フェスティバル 2/27(日)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	⑪	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	⑳	24	25	26
27	28					

3月 

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	⑳	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4月  懐かしの歌声喫茶 4/16(土)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	⑳	30

5月  総会・懇親会 5/21(土)

日	月	火	水	木	金	土
		③	④	⑤	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月  コミセンすっくまつり 6/25(土)26(日)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月  カラオケの集い 7/10(日)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	⑱	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月 

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	⑪	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月 懐かしの歌声喫茶 9/17(土)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	⑱	20	21	22	⑳	24
25	26	27	28	29	30	

10月 

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	⑩	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月 

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	③	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	⑳	24	25	26
27	28	29	30			

12月 

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

 祝日
  コミセン 休館日
  コミスぺ 休館日
  コミセンすっくまつり
  コミセン行事 (協議中につき変更有)

休館日のお知らせ コミセン：12月21日(火)・12月29日～1月3日・1月18日(火)
 コミスぺ：毎週木曜日と祝日の翌日 12月2日・9日・16日・23日・12月29日～1月3日

JR以南コミュニティスペースの貸館予約はお電話でも承っております ☎06-6382-3401

吹田市立内本町コミュニティセンター広報誌「ざ・コミセン」257号 令和3年12月1日(水)発行
 編集・発行：吹田市 JR以南コミュニティ協議会 〒564-0032 吹田市内本町2丁目2番12号
 ☎06-6319-3395/FAX06-6319-3413 mail:ckddi108@sutv.zaq.ne.jp ホームページ http://succn.jp

