



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

3年ぶりに帰ってきました！



指導：深海勝也さん、村田貴子さん

ピアノ：佐藤由行さん



たはら 田原協議会会長 挨拶

司会：安田常任委員



受付もスムーズに



待ちに待った開催に、参加者の皆さんから喜びの声があがりました。コロナ感染予防対策として、マスク着用の歌唱でしたが、全31曲を歌いあげて、満足して帰られました。

＊三年ぶりに、ピアノ伴奏でぜいたくに大声を出して歌えたことに 感謝です。

＊先生方やボランティアの皆様、コミセンスタッフの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

＊あっという間に時間がたって、とても楽しかったです。

＊久しぶりで学生時代に帰ったようで楽しかったです。(アンケートより)

9月17日(土)



ボランティアスタッフの皆さんによる
美味しいコーヒーのサービス



もこもこくらぶ

11月18日(金)

朗読

午前10時～正午

対象：60歳以上の男女

定員：先着20人

費用：無 料

申し込み不要



ほわほわくらぶ

12月12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 窓口・電話にて

11月24日(木)～12月1日(木)

抽選結果は、当方より連絡いたします



こども将棋教室

11月19日(土)

初心者
歓迎!!

午前10時～正午

対象：小学生

定員：先着20人

費用：100円

申し込み不要



部 会 活 動 予 定

カーリンコン

健康づくり・スポーツ部会

- 6枚のディスクを投げ合い、どちらがポイントに近づいているかを競うスポーツです

開催日時：11月17日（木）

午前10時～正午

講 師：にしお けいこ西尾 圭子 さん

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：タオル、飲み物、動きやすい服装で

申し込み：11月3日（木）～



堺史跡めぐり

暮らし・情報部会

- 仁徳天皇陵や利晶りしょう もりの杜を巡ります

開催日時：11月18日（金）

集 合：午前8時45分 コミセン玄関前

帰着予定：午後4時頃（雨天決行）

定 員：15人 **先着順**

費 用：交通費等実費（約2500円）

持 ち 物：飲み物、昼食は各自でお願いします

申し込み：11月4日（金）～



万葉のころ

文化活動部会

- 石見国 いわみのくに 妻と別れて都に上るときの
かきのものひとまる 柿本人麻呂、妻への絶唱

開催日時：11月19日（土）

午後2時～午後3時30分

講 師：おおたか いさむ大高 勇 さん

定 員：20人 **先着順**

費 用：100円（資料代）

申し込み：11月5日（土）～



ボッチャ

障がい者支援部会

- パラスポーツを楽しみましょう

開催日時：11月20日（日）

午後1時30分～午後3時30分

講 師：吹田ボッチャの会

定 員：30人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：タオル、飲み物

申し込み：11月2日（水）～



健やか体操

福祉ボランティア部会

- ストレッチ&脳トレで、目指せ健康長寿！

開催日時：11月26日（土）

午後2時～午後3時30分

講 師：おりい あきこ折居 晶子 さん

定 員：35人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：汗拭きタオル、飲み物

申し込み：11月12日（土）～



紅葉めぐり

ひと・共生部会

- 京都、下鴨神社とただす糺の森へ紅葉めぐり

開催日時：12月7日（水）

集合時間：午前10時 コミセン玄関前

帰着予定：午後4時頃（雨天中止）

定 員：15人 **多数抽選**

費 用：交通費等実費（約1400円）

持 ち 物：弁当、お茶、雨具等

申し込み：11月13日（日）～11月23日（水）

結果発表：11月27日（日）

結果発表は午前9時30分以降、
窓口または電話にてご確認ください



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。



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へ
電話又は直接窓口まで！

ホームページ <http://succn.jp> 電話 06-6319-3395

部 会 活 動 報 告

ウエルネスダーツ

9月7日(水)
健康づくり・スポーツ部会



講師
うへだ ゆたか
上田 豊さん

先生からダーツのルールを教わり、3人1組の編成で試合を行いました。ひと試合15分くらいで、2・3試合すぎると皆さんの上達も早く、歓喜の声が聞かれるようになりました。楽しい時間をありがとうございました。(山上)

十五夜に楽しみたい！ お月見ごはん

9月8日(木)
高齢者福祉部会



メニュー
揚げない！
スコッチエッグ
かまぼこの
飾り切り
お吸い物
お月見プリン



講師
くぼた まゆみ
久保田 真由美さん

材料選びから考えて、身体に良い料理を教えていただきました。楽しかった、おいしかったの声が多く、次回も楽しみに帰られました。(市報10月号に掲載されました。)(山下)

建築物の耐震化講座

9月16日(金)
暮らし・情報部会



講師
吹田市都市計画部
開発審査室
かわまた ともり
河股 智矩さん



吹田市都市計画部
開発審査室
かとう まりこ
加藤 真理子さん

阪神淡路大震災で倒壊した木造住宅の多くは昭和56年以前のものでした。2階建て木造住宅に梁を入れ、補強すれば簡単には潰れないことが分かりました。住宅には耐震化補助制度があります。命を守る大切さを考えました。(河角)

音楽で元気に！

9月18日(日)
障がい者支援部会



体操後のボッチャでは、ジャックボール(的のボール)に青・赤のボールが「ピタッ!」とくっきました。延長戦で勝負!盛り上がりました。その後、料理室でのコーヒーに「ホット」しました。

(村住)

コミサロちょっといこか

9月24日(土)
福祉ボランティア部会



やさしい体操で体をほぐし、ボッチャは5組に分かれて練習試合をしました。手話、紙芝居など、楽しい時間を過ごすことができました。

(橋本)

スマホ体験講座 『はじめてのスマートフォン講座』

『これからスマホを使ってみようかな』『スマホの興味があるがちょっと試しに操作してみたい』
という方に向けての体験講座です。スマートフォンの持ち方から、丁寧に教えてもらえます。
講習には1人1台ずつ講習用スマートフォンをご用意いたします。

11月28日(月)

午後1時30分
～午後3時30分

定 員：20人 多数抽選
講 師：スマートフォンアドバイザー
参加料：無 料
申し込み：往復はがきでお申し込みください
11月12日(土) 消印有効



水色の切手の面	往信面	緑色の切手の面	返信面
 63 往信	564 0032 吹田市立内本町 コミュニティセンター 行	 63 返信	④ ③ ② ① 電話番号 名前(ふりがな) 住所 スマホ体験講座
	何も記入しないで ください	郵便番号を必ず お書きください	ご本人様の住所 お名前



美ママくらぶ

★産後ママのボディーケア

開催日時：12月5日(月)
午前10時30分～
午前11時45分

講 師：山口 敦子さん
対 象：1か月～8か月くらいまでの赤ちゃん和妈妈
定 員：親子6組 多数抽選
費 用：無 料
申し込み：11月16日(水)～11月26日(土)
抽選結果は、当方より連絡いたします



消防訓練

9月20日(火) スタッフ研修会



利用者様の安全のため、当センターでは半年に一度、消防訓練をしています。今回も避難誘導・初期消火の訓練などを実践で学びました。



『ありがとうございました』



西田 スタッフ
(9月末で退職)

人と人つながり結ぶ8年間。
楽しく仕事をさせていただき、
本当に有難うございました。

休館日のお知らせ コミセン：11月13日(日)・15日(火)・12月20日(火)・12月29日～1月3日
コミスペ：毎週木曜日と祝日の翌日 11月3日・4日・10日・17日・24日・25日

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」268号 令和4年11月1日(火)発行
編集・発行：吹田市 JR以南コミュニティ協議会 〒564-0032 吹田市立内本町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
JR以南コミュニティスペース 〒564-0015 吹田市幸町20-2 ☎/FAX06-6382-3401

