



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

報告

目のお悩み改善

まち協・コミセン連携講座 視力向上ヨガセミナー



目の疲れ、ドライアイなど目の悩みを改善する視力向上ヨガ。全身を使って、体を温め、筋肉をほぐしました。資料を使っの説明もあり、わかりやすく教えていただきました。



講師 ヨガスタジオ
ルナヨガスタッフ
竹内さん



参加された方の声

短い時間でも大変気持ちがりラックス出来ました。
目が悪いのが大きな負担なので少しでも良くなってほしいです。
目のヨガを通して健康に生きたいです。
とても分かりやすくよかった。毎日の習慣にしたいです。
大変楽しく、気持ちよく、良かったです。



協力店 ヨガスタジオ ルナヨガ

もこもこくらぶ

12月9日(金)

エコ絵手紙

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

材料費実費



ほわほわくらぶ

1月9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

12月18日(日)～12月28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17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

アフタヌーン・ティ〜

障がい者支援部会

■ キッチンコンサート

ハンドベルなどで楽しみます

開催日時：12月4日（日）

午後2時～午後4時

講 師：むらかみ のりこ 村上 典子 さん

定 員：8人 **先着順**

費 用：コーヒー、紅茶、ケーキなど
各100円

申し込み：不要、当日参加



正月おもてなし料理

暮らし情報部会

■ お正月にふさわしいおもてなし料理をつくりましょう

開催日時：12月16日（金）

午前10時～午後2時

講 師：こばやし としえ 小林 寿江 さん

定 員：8人 **先着順**

費 用：800円

持 ち 物：エプロン・三角巾・手拭きタオル

手袋・筆記用具

申し込み：12月2日（金）～

*桜海老と銀杏のご飯
*蓮根入りつくね
*錦和え
*カニ真薯入りすまし汁
*抹茶白玉（小豆添え）

リースタイプのしめ縄作り

暮らし情報部会

■ リースタイプのしめ縄を作りたい

開催日時：12月19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：ハサミ（工作用）・手拭きタオル

持ち帰り用ふくろ

申し込み：12月5日（月）～12月12日（月）

抽選結果は、当方より連絡いたします



出前講座

ひと・共生部会

■ 暦の春夏秋冬

じゅうにちよく
一十二直の浮世絵を中心に

開催日時：12月22日（木）

午後2時～午後3時30分

講 師：吹田市立博物館特別館長

なかまき ひろちか
中牧 弘允 さん

（先日NHK番組「チコちゃんに叱られる」にご出演されました）

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

申し込み：12月8日（木）～



コミサロちょっといこか

福祉ボランティア部会

■ パラスポーツ、ボッチャを楽しみませんか

開催日時：12月24日（土）

午後1時30分～午後3時30分

定 員：20人 **先着順**

費 用：100円

持 ち 物：汗拭きタオル、飲み物

申し込み：不要、当日参加



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。

来館される際にマスクの着用をお願い致します。

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

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・紙芝居など楽しく時間をすごすことが出来ました。（橋本）

民謡を楽しもう

10月3日（月） 文化活動部会



講師
あや かつのり
彩 克紀さん

初めての方3人を含め、彩先生のご指導のもと、楽しく元気に大きな声を出しておられました。

尾鷲節（三重県）

阿蘇の恋唄（熊本県）

（佐藤）

出前講座

10月7日（金） ひと・共生部会



講師
吹田市立博物館
副館長
いけだ なおこ
池田 直子さん

地元の神崎川がテーマのため、参加者の関心も高く、質問も活発に出て大変盛り上がりしました。（岸田）

<吹田市立博物館の特別展と関連した企画でした>



コミサロ料理教室

10月29日（土） 福祉ボランティア部会



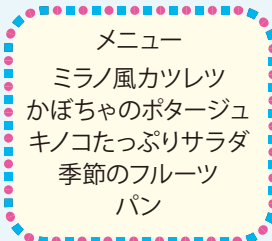
講師
くらた まろや
倉田 真路哉さん



小さなシェフも、お父さんと参加。



午前・午後と2回の講習でした。午前は男性が多く、倉田先生と会話を楽しみながら、手際よく料理されていました。試食中も和やかな空気で、一層美味しくいただきました。体にも人にもやさしい教室でした。（北嶋）



コミセンからのお願い！

ご不要の『CDラジオカセットレコーダー』があれば、内本町コミュニティセンターへ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



2022 さいた オータムフェスタ 10月22日(土)



天候に恵まれ、スタンプラリーも盛況で、沢山の方にお立ち寄り頂けました。ポップコーン、フランクフルトは予想を上回り完売となりました。2階、料理実習室では喫茶すっくがOPEN！コーヒーや紅茶でおもてなしをしました。

多目的ホールでは「おどつな！」さんがパフォーマンスをされました



報告

喫茶すっく コミスペ カフェ企画
「柿狩りカフェ」10月8日(土)



コミスペは暑さも落ち着き、秋の様相を見せ始めました。今年は無事に柿が収穫でき、来館された方へプレゼントもしました。秋を感じながらのコーヒータイムでした。

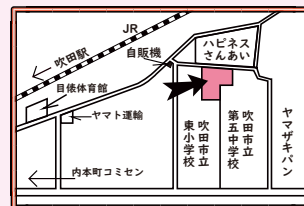
次回予定「クリスマスカフェ」

ハンドベル体験教室も行います！

12月10日(土)

午前11時～午後3時30分

場所 JR以南コミュニティスペース
吹田市幸町20-2 ☎06-6382-3401



内本町コミュニティセンタースタッフ募集

- 募集人員 : コミュニティセンタースタッフ1人
- 応募資格 : パソコンの基本操作が出来る人
- 勤務時間 : 午前8時30分～午後10時のうち6時間、休憩1時間
週3日程度、土・日・祝・休日勤務あり
- 仕事内容 : 内本町コミュニティセンターで窓口業務及び各種催しの運営など
- 採用 : 令和5年1月
- 定年 : 73歳
- 選考内容 : 一次(履歴書・作文)、二次(面接)
- 応募方法 : 作文「私が考えるコミュニティづくり」を400字程度にまとめ
履歴書(写真付)と同封のうえ下記宛へ 郵送または持参してください
- 応募受付期間 : 令和4年12月15日(木) 必着
- 宛先 : 〒564-0032 吹田市内本町2丁目2番12号
吹田市 JR以南コミュニティ協議会「スタッフ募集」係
詳細、お問い合わせは ☎06-6319-3395 まで



休館日のお知らせ コミセン：12月20日(火)・12月29日(木)～1月3日(火)・1月17日(火)
コミスペ：毎週木曜日と祝日の翌日12月1日・8日・15日・22日・29日～1月3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」269号 令和4年12月1日(木)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
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

