



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

コミセン クリスマス コンサート

12月17日(日)



ゴスペルと吹奏楽でアーリークリスマスを楽しみましょう

開 場：午後 1 時
開 演：午後 1 時 30 分～午後 4 時
(途中にお茶とケーキの時間があります)

定 員：60 人 **多数抽選**

対 象：小学生以上

費 用：500 円 (ドリンクとレストラン サンスーシ特製ケーキ付)

申し込み：11月9日(木)～11月23日(木) **必着**

メールまたは往復ハガキにて受付

メールアドレス utihon3395@jcom.zaq.ne.jp

①コミセンクリスマスコンサート

②郵便番号と住所 ③参加される全員の名前 (ふりがな)

④電話番号 ⑤参加される全員のドリンクの種類

(コーヒー・紅茶・ジュース) をご記入の上、ご応募ください

出演者
Powrus Harmony
(ゴスペル)
アイランド ウインド オーケストラ
(吹奏楽)



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	何も記入しないで下さい
------------	---------------------------------------	-------------

63 ← 返信	お名前の住所	①コミセンクリスマスコンサート ②郵便番号と住所 ③お名前(全員分)(ふりがな) ④電話番号 ⑤飲み物の種類(全員分)
------------	--------	---



部 会 活 動 予 定

カーリンコン

健康づくり・スポーツ部会

■ディスクを投げ合って競う気軽にできるスポーツです

開催日時：11月16日（木）

午前10時～午前11時30分

講師：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

申し込み：11月2日（木）～



安満遺跡を訪ねる

文化活動部会

■弥生時代の大集落跡を探索し新たな発見・感動を

開催日時：11月22日（水） 雨天中止

集合場所：午前9時30分 コミセン玄関前集合

帰着予定：午後2時頃

定員：15人 先着順

費用：交通費実費

持ち物：弁当、飲み物、雨具

申し込み：11月8日（水）～



吹田街歩き 江坂

暮らし・情報部会

■吹田まち案内人と歩く 6km

開催日時：11月17日（金） 雨天中止

集合場所：午前8時45分 コミセン玄関前集合

帰着予定：午後3時30分

定員：15人 先着順

費用：交通費実費

持ち物：弁当、飲み物、雨具

申し込み：11月3日（金）～



体にやさしい料理教室

福祉ボランティア部会

■脂質異常症 コレステロールを考える

開催日時：11月25日（土）

午前10時～午後1時

定員：15人 先着順

費用：1000円

持ち物：エプロン、三角巾、
タオル、筆記用具

申し込み：11月11日（土）～11月18日（土）

メニュー
*多種類キノコご飯
*おからハンバーグ
*緑黄色野菜の煮物
(南京 ブロッコリー添え)
*野菜サラダ
*豆腐とワカメの味噌汁

万葉のこころ

文化活動部会

■万葉のこころば散策＜言葉の深み、伝統にひたる＞

開催日時：11月18日（土）

午後2時～午後3時30分

講師：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4日（土）～

ボッチャ

障がい者支援部会

■お子さんから車いすの方も楽しめるスポーツです 体験してみませんか！

開催日時：11月19日（日）

午後1時30分～午後3時30分

講師：吹田ボッチャの会 さん

定員：30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5日（日）～11月16日（木）



介護講座

ひと・共生部会

■「フレイル予防」元気で長生き！

開催日時：12月13日（水）

午後1時30分～午後3時30分

講師：スポーツトレーナー

白井 雄一郎さん

定員：20人 先着順

費用：無料

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込み：11月29日（水）～



美ママくらぶ ★産後ママのボディーケア

開催日時：12月18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10組 多数抽選

費用：無料

申し込み：11月28日（火）～12月8日（金）

電話・メールにて

抽選結果は、当方より連絡いたします



もこもこくらぶ

11月9日(木)

朗 読

午前 10 時～正午

対 象：60 歳以上

定 員：先着 30 人

費 用：無 料

申し込み不要・当日参加



ほわほわくらぶ

11月13日(月)

午前 10 時 30 分

～ 11 時 30 分

対 象：0 歳～3 歳の

乳幼児と保護者

定 員：先着 15 組

費 用：無 料

申し込み不要・当日参加



こども将棋教室

11月18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：無 料

申し込み不要・当日参加



部 会 活 動 報 告

ウエルネスダーツ

9月6日(水)

健康づくり・スポーツ部会



講師：日本ウエルネスダーツ協会
うた かつや
理事長 上田 豊さん

半数以上の方が初心者でしたが、講師の方の指導が良く、皆さん急速に上達されました。5組に分かれて試合形式で行い盛り上がりの多い熱戦が続きました。だれでも安全に楽しくできるスポーツです。
(山上)

発酵食と旬を味わう料理

9月7日(木)

高齢者福祉部会



メニュー
鶏と野菜の塩麴煮込み
ブルスケッタ
甘酒のフルーツムース



くぼた まゆみ
講師：久保田 真由美さん

発酵食品について色々勉強することができて皆さん、大変喜んで頂きました。とても美味しく、楽しいひと時を過ごしました。
(山下)

音楽で元気に！

9月10日(日)

障がい者支援部会



楽しい音楽をバックに体操をしました。体操のあとはボッチャ! 真剣なまなざしでジャックボール(目標玉) めがけて投げていました。終了後は料理室でコーヒーとクッキーで、お喋りを楽しみました。
(村住)

成年後見人について

9月15日(金)

暮らし・情報部会



講師：行政書士
たなか まこと
田中 誠さん

もの忘れがあり、自己判断で生活が不安になった時は、医師や包括支援センターに相談する事や、成年後見人制度があるので行政書士さんに問い合わせることを教わりました。事例を上げてもらい分かり易く学習することができました。(河角)

出前講座 <民話が語る不思議空間と村落景観>

9月27日(水)

ひと・共生部会



講師：吹田市立博物館
ふじい ひろゆき
学芸員 藤井 裕之さん

民話は、川面・高浜神社・円満寺・釈迦ヶ池など身近な話なので、参加者からは「昔、あそこはこんなだった。」などの発言が多く出て盛り上がりました。当時の人々が持っていたイメージや、その意味を村落景観と共に教わりました。(岸田)

シニア向け「スマホ基本講座（LINEとスマホ決済編）」

スマートフォンで LINE やスマホ決済を始めたい方が対象の講座です

日 時：11月13日（月）午後1時30分～午後3時30分

定 員：20人 先着順

講 師：スマートフォンアドバイザー

申し込み：11月1日（水）から 電話または窓口にて
スマートフォンを1人1台貸し出します



講座内容

- ①LINE 体験操作
- ②スマホを使ったキャッシュレス決済



第45回 コミセン懐かしの歌声喫茶

9月16日（土）



田原会長も歌を披露されました



指 導：深海 勝也 さん
おわた たかこ さん
村田 貴子 さん
さとう よしゆき さん
ピアノ：佐藤 由行 さん

*元気が出て楽しかった。
*心身ともに若返りました。
*昔、通っていた歌声喫茶を
思い出しました。など嬉しい
お声を頂きました。

春の連続講座

ペンガラ染め が終了しました



の だ ともこ
講師：野田 智子 さん

久しぶりの連続講座で
したが、毎月、楽しく
染物ができました。最
後は自分の好きなもの
を染めて集大成を飾り
ました。

百歳体操 9月15日（金）



年に一度の体力測定を今年度も実施し、握力や血圧などを
測定しました。健康長寿をめざして、これからも毎週頑張ります！

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2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3時30分、
午後3時～午後10時（2交替）、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6年1月・2月（各1人）
- 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）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5年11月20日（月）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：11月21日（火）・12月19日（火）・12月29日～1月3日
コミスぺ：毎週木曜日と祝日の翌日11月2日・4日・9日・16日・23日・24日・30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」280号 令和5年11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: utihon3395@jcom.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

