



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

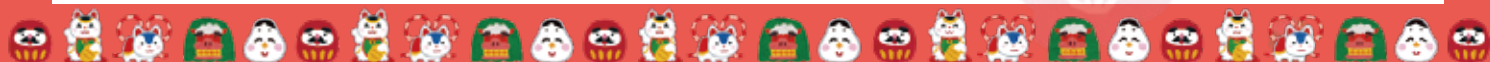


吹田市 JR以南コミュニティ協議会
会長 田原 元宏

今年も皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

内本町コミュニティセンターは、音楽・舞踊等のサークル活動や趣味・芸術・健康等の教養講座、また地域の防災拠点として、その役割は多岐にわたっています。地域の皆さまが、世代や組織の枠を超えて交流を深め、ふれあい活動を行うために、JR以南コミュニティ協議会の一員として、微力ながら鋭意努力いたす所存でございます。

あけましておめでとうございます。
皆さま、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
昨年からは、新型コロナウイルス感染症は落ち着きを見せ、活動の規制・制限が緩和となりました。



Web 予約システム利用者登録のお願い

当施設では令和6年1月25日（木）から（令和6年8月の予約）、吹田市公共施設予約・照会システム（web 予約システム）を導入いたします。

web 予約システムを利用していただくには、**事前の利用者登録が必要**となります。

（利用者登録していただいたのちに利用者登録カード（登録内容通知書）をお渡しします）

※登録に関しては**利用者登録申請書**と、**身分証明書**のご提示が必要となります。

※利用者登録の有効期限は**登録日から2年間**です。（web 予約システム導入前に登録していただいた方は稼働日から2年間とさせていただきます。）

※1 団体で複数名登録する必要はありません。

※吹田市立亥の子谷コミュニティセンター・吹田市立千一コミュニティセンター・吹田市立千里山コミュニティセンター・吹田市立千里市民センター・吹田市立岸部市民センター・吹田市立豊一市民センター・吹田市立千里丘市民センター・吹田市立山田ふれあい文化センター

上記施設で登録済みの方は改めて登録する必要はありません。

部 会 活 動 予 定

音楽で元気に！

障がい者支援部会

■音楽を聴きながら身体を動かそう～

開催日時：1月21日（日）

午後1時30分～午後3時30分

定 員：15人 **先着順**

費 用：コーヒー、紅茶、クッキーなど
各100円

持 ち 物：タオル、飲み物

申し込み：不要、当日参加



笑いヨガ

健康づくり・スポーツ部会

■笑って、笑って、こころもからだも健康に

開催日時：1月22日（月）

午後1時30分～午後3時

講 師：^{あおき}青木 まきこ さん

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：タオル、飲み物

申し込み：1月8日（月）～



健康体操

高齢者福祉部会

■楽しく身体を動かして、身も心もリフレッシュ

開催日時：1月24日（水）

午後2時～午後3時30分

講 師：吹田市高齢福祉室介護予防訓練職員さん

定 員：30人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：タオル、飲み物

申し込み：1月10日（水）～



健やか体操

福祉ボランティア部会

■ストレッチ＆脳トレで健康長寿を目指しましょう

開催日時：1月29日（月）

午後2時～午後3時30分

講 師：吹田市高齢福祉室介護予防訓練職員さん

定 員：35人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：タオル、飲み物

申し込み：1月15日（月）～



出前講座

ひと・共生部会

■近世大坂のアート模様～大坂好みの日本画とは？

開催日時：2月7日（水）

午後2時～午後3時30分

講 師：吹田市立博物館 学芸員

^{かわしま あきこ}
河島 明子さん

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

申し込み：1月24日（水）～



もこもこくらぶ

1月18日（木）

小物作品
づくり

午前10時
～午後1時

対 象：60歳以上

定 員：先着20人

費 用：材料費実費（200円位）

申し込み：1月5日（金）～



ほわほわくらぶ

1月8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：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

1月20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

花めぐり

11月1日(水)
ひと・共生部会



バラ・コスモス・ダリアなどが見ごろでした。イナゴマメの木を見たり、牧野富太郎さんの展示などもあり自然に触れた一日でした。(岸田)

健康セミナー

11月8日(水)
高齢者福祉部会



講師
相川診療所 院長
おおしま たみき
大島 民旗さん

健康で長生きをするためには運動・食生活を気を付けると学びました。また、社会参加をすることで孤独を減らすことも重要だと教わりました。(山下)

コーヒー講座

11月10日(金)
障がい者支援部会



講師
くるみや ゆうき
久留宮 祐樹さん

多くの方に来ていただき、和気あいあいと行いました! 1杯目より2杯目の方が上手に淹れられました。ケーキもいただき、楽しくできました。(村住)

カーリンコン

11月16日(木)
健康づくり・スポーツ部会



講師
にしお けいこ
西尾 恵子さん

最初は思うようにディスクを投げられませんでした。しばらくすると良い位置に投げられ、白熱したゲームで夢中になりました。(山上)

吹田街歩き 江坂

11月17日(金)
暮らし・情報部会



約6kmの距離を歩きました。江坂駅西側は、室町時代までの複合遺跡があり、街と歴史がゆるやかに混じった風情を感じました。(河角)

万葉のころ

11月18日(土)
文化活動部会



講師
おおたか いさむ
大高 勇さん

言葉の深みについて学びました。万葉の歌に込められたいい言葉が、よい事に繋がってゆくと知ることができました。(堀垣)

ボッチャ

11月19日(日)
障がい者支援部会



講師
吹田ボッチャの会さん

パラスポーツの一種であるボッチャ。目が見えるとか、見えないとか、障がいのあるなしにかかわらず、みんなで盛り上がり楽しめました。(北嶋)

安満遺跡を尋ねる

11月22日(水)
文化活動部会



天候にも恵まれ、約一万歩ほどの道のりを歩きました。弥生時代の復元された住居・土器などを見学し、とても楽しかったです。(堀垣)

報告 シニア向け スマホ体験教室 11月13日(月)



多数のお申し込みありがとうございました。当日は20名の方が参加されました。4名のスマートフォンアドバイザーの方が、映像と実機を使いスマートフォンの使い方の基礎とLINE・キャッシュレス決済など学びました。参加者はスマホ歴1年以上の方が多く、もっと使いこなしたいと思い申し込まれたようです。分かりやすかったとの感想を多くいただきました。



講師
スマートフォン
アドバイザー
の皆様

特集



ほわほわくらぶ と 美ママくらぶ



乳幼児と保護者が対象の主催イベントです。
保護者の交流もでき、お友達づくりにピッタリ!

ほわほわくらぶ

0歳から3歳くらいまでの
子どもと保護者を対象とした
絵本の読み聞かせ会です。手遊びや
歌を交えながら行います。

(毎月1回 第2月曜日 10時30分～11時30分)



協力
朗読工房

美ママくらぶ

1か月から8か月くらいの
赤ちゃん和妈妈が対象の
ヨガ教室です。育児の悩み相談も
同時に行っています。

(2ヶ月に1回 偶数月の月曜日 10時30分～11時45分)



講師
やまぐち あつこ
山口 敦子さん
保育士・健康運動指導士
ピラティスインストラクター



ほわほわくらぶ 次回予定

1月8日(月)・2月12日(月)
3月11日(月)

申し込み不要 当日参加



美ママくらぶ 次回予定

2月26日(月)
申し込み: 2月6日(火) から2月16日(金)
電話・窓口・メールにて受付(多数抽選)



スタッフ研修会 AED 講習

11月21日(火)



吹田市消防本部 警防救急室 救急啓発グループ
藤原様・細谷様にご協力いただき、救命講習を
受講しました。当館設置 AED の使い方や胸骨
圧迫の実践練習など、万一の事態を想定し、
真剣に取り組みました。

『ありがとうございました』



スタッフ 吉田 菊枝

協議会・ボランティア・スタッフ、
いろんな方に出会い、学ぶことの
多い8年間でした。ありがとう
ございました。(12月末退職)

休館日のお知らせ

コミセン: 12月29日～1月3日・1月16日(火)・2月20日(火)・27日(火)

コミスペ: 毎週木曜日と祝日の翌日 12月29日～1月3日・1月4日・9日・11日・18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」282号 令和6年1月1日(月)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

