community center news no.283





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

# エスティバル



アイランドウインドオーケストラ



吹田ギターアンサンブル



吹田市吹奏楽団





メゾンウインドオーケストラ









待ちしています!

2024年

開場:午後 12 時 30 分

開演:午後1時

終演:午後5時予定



## 第3回 地域密着健康講座

# ~みんなで始める認知症対策~

場 所:内本町コミュニティセンター 多目的ホール

定員:80人多数抽選

I:認知症ってどんな状態?



精神神経科 / 戸川 啓史医師

Ⅱ: 今日からはじめる認知症予防 看護部 / 岡部 祥子 認知症看護認定看護師

Ⅲ:体と頭の健康体操 リハビリテーション科 / 上村 友紀 作業療法士

Ⅳ: 地域のサポート お助け制度を知っておこう

吹田市吹一吹六地域包括支援センター / センター長 月野 敬介 社会福祉士

濱口 好恵 保健師

吹田市認知症地域支援推進員 宮岡 務

済生会吹田病院 福祉医療支援課 / 川端 奈緒美 認定医療ソーシャルワーカー

申し込み:2月 | 日(木)~2月26日(月)必着

各施設設置の応募用紙もしくはハガキに、健康講座・住所・氏名・電話番号・参加人数、車いす席 の希望の有無を書いて、吹田市立内本町コミュニティセンターまで一枚につき 2 人まで申し込めます

(〒564-0032 吹田市内本町 2 丁目 2 番 12 号)



-地区公民館 吹三地区公民館

2024年

# 月16日(土)

開場:午後1時

開始:午後1時30分

終了:午後3時30分予定



### 部 会 活 動 定

### コミサロちょっといこか

福祉ボランティア部会

■健康寿命を延ばすセーフティーウォーキング

開催日時:2月24日(土)

午後 1 時 30 分~午後 3 時 30 分

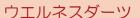
師:吹田市健康づくり推進事業団

やまもと まさこ 山本 雅子さん

員:15人 先着順

用: コーヒー・紅茶 各 100 円

持 ち 物:タオル、飲み物 申し込み:不要、当日参加



健康づくり・スポーツ部会

■的に命中!スカッとしましょ!

開催日時:3月7日(木)

午後1時30分~午後3時

師:日本ウエルネスダーツ協会 理事長 講

<sup>うえだ ゆたか</sup> 上田 豊 さん

員:20人 先着順 定

用:無 料

持 ち 物:タオル、飲み物

申し込み:2月22日(木)~

### 春のハレの日ごはん

高齢者福祉部会

\*手まり寿司 \*春野菜の玉子焼き

\*いちごケーキ

\*お吸い物

■春のごちそうをつくりましょう

開催日時:3月13日(水)

午前10時~午後2時

くほた まゆみ師:久保田 真由美 さん

員:15人 **先着順** 

書 用:1000円

持 ち 物:エプロン・三角巾・タオル・筆記用具

申し込み:2月24日(土)~3月9日(土)

★産後ママのボディーケア

開催日時 : 2月26日(月)

午前10時30分~午前11時45分

師: 山口 敦子 さん

象: 1か月~8か月くらいまでの赤ちゃんとママ

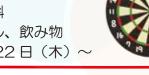
員: 親子 10組 多数抽選

用:無料

申し込み: 2月6日(火)~2月16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

3月7日(木)

音楽で脳トレ

午前 10 時

~午後1時 5

象:60 歳以上 対

員: 先着 20 人 定

費 用:無 料

申し込み不要・当日参加

2月12日(月)

午前 10 時 30 分

~午前 11 時 30 分

象: 0歳~3歳の 対

乳幼児と保護者

員: 先着 15 組 定

用:無 料

申し込み不要・当日参加

2月17日(-

初心者歓迎!!

午前 10 時~正午

象:小学生

員: 先着 20 人

用:無 料

申し込み不要・当日参加

## チラシラック使用 希望の団体・サークルの方へ

申し込み: 2月11日(日)~3月11日(月)

コミュニティセンター I 階ロビーのチラシラック(18区画・A4 サイズ)の使用を希望される方は、所定の用紙に記入の上、 窓口までお申し込みください

★区画位置は抽選で決定します

(締め切り後は受付できません)

※使用期間…令和6年4月1日~令和7年3月30日 ※当センターをご利用されている団体に限ります

※1団体につき1区画となります

※チラシには、必ず連絡先を記入してください

※チラシの内容については協議させていただきます

※チラシの補充は各自でお願いします

※申し込み多数の場合は抽選となります

(抽選結果は3月21日(木)以降窓口に掲示します) \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*







## 動

体にやさしい料理教室

11月25日(土) 福祉ボランティア部会



「食は医なり」という話から 入り、素材そのものの味を 大切にしながら、調理しま した。調理後は談笑しながら 皆さん美味しいと連発してい て良かったです。(北嶋)



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

アフタヌーンティー



12月3日(日) 障がい者支援部会



演奏(左から) ヴィオラ: 前田 智子さん ピアノ: 村上 典子さん 声 楽:十倉 道子さん

キーボード・ヴィオラ・声楽の三重奏でした。 クリス マスの曲をゆったりと聞き、落ち着いたひと時を過 ごしました。

介護講座

12月13日(水) ひと・共生部会







井 雄一郎さん 濱口 好恵さん

認知症とフレイル予防の話や体操で出来る老化防止 について教わりました。参加者からは「とても参考 になった。」と喜ばれました。 (岸田) リースタイプのしめ縄作り

12月16日(土) 暮らし・情報部会











ふじもり しげじ 藤森 重治さん

子供さんは4名の参加となりました。部会員や親御 さんも参加して、三人一組でわらを編み、わっかに して飾りつけました。

スマホ基本講座 LINE とスマホ決済について

12月20日(水)







17人の参加となりました。 スマートフォンアドバイザー の方から丁寧に教えてもら い、分かりやすかったと好 評でした。

≪新次長紹介≫ 「よろしくお願いします」



桶口次長 地域の皆様のために 精いつぱい頑張ります。 よろしくお願いいたし (2月より就任)

「ありがとうございました」



佐藤次長 コミセンを通じて、いろ いろな方と出会い、学ぶ ことの多い8年間でした。 本当にありがとうござい ました。 (1月末退職)

445 コミスペカフェ企画 スマスカフェ 12 月 23 日 (土)



吹田市幸町 20-2 **2**306-6382-3401



クリスマスカフェでは、喫茶 すっくのメンバーがサンタの 格好でお出迎え!今回はケーキを 好きにデコレーションしてもらい、 楽しんでいただけました。

次回予定 「ホット(暖暖)カフェ」 2月10日(土)







## 令和6年度 活動予定

都合により日程及び内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。詳細日時、 申し込み等は、開催 | か月前に市報すいた、ざ・コミセン等に掲載しますのでご覧ください。

甲し込み等は、開催しか月前に市報すいた、さ	
暮らし・情報部会	ひと・共生部会
*するべき終活(死後事務)4月*乳製品の話6月*腸活の話7月*悪徳商法について9月*吹田街歩き(吹田村コース)11月*こけ玉作り2月	*花めぐり       6月         *出前講座       7月         *出前講座       9月         *花めぐり       11月         *介護講座       12月         *出前講座       2月
高齢者福祉部会	文化活動部会
*健康体操4月*クラフト6月*高齢者のための料理教室9月*健康体操10月*健康セミナー11月*高齢者のための料理教室3月	*民謡を楽しもう       4月         *万葉のこころ       7月         *民謡を楽しもう       10月         *万葉のこころ       11月         *大人が楽しむ絵本のひととき       2月         * 1日朗読教室       3月
*コミサロちょっといこか 6月 *歌体操・懐メロにのって!! 9月 *体にやさしい料理教室 11月 *健やか体操 1月 *コミサロちょっといこか 2月 健康づくり・スポーツ部会 2月 *カーブ園ウォーキング 5月 *スカイクロス 7月 *ウエルネスダーツ 9月 *カーリンコン 11月	障がい者支援部会  *コーヒー講座 *音楽で元気に! *アフタヌーンティー *ボッチャ *出前講座(防災) *コーヒー講座 *ボッチャ *ボッチャ *アフタヌーンティー *音楽で元気に!
*笑いヨガ   月 *ウエルネスダーツ 3月	*点字講習会 3月
もこもこくらぶ 60歳以上の男女の方の団らんサロンです時間:午前 10時~正午 ・折り紙・朗読・小物作品作り ・音楽で脳トレ・エコ絵手紙 開催予定日:毎月木曜日(8月・2月はなし)	ほわほわくらぶ  0歳~3歳の乳幼児と保護者の方が対象 絵本の読み聞かせ、手遊び、保育士の 育児相談も行います 時間:午前 10時 30分~午前 11時 30分 開催予定日:毎月第2月曜日
将棋入門講座	美ママくらぶ
小学生と女性を対象に将棋の基礎やルールを学びます 初心者大歓迎! 時間:午前 I O 時~正午 開催予定日:毎月第 3 土曜日 (4 月・I O 月は第 2 土曜日)	産後   か月~8か月くらいまでのママと 赤ちゃん対象 産後ママのボディーケア 時間:午前   0時~午前   1時 45分 開催予定日:2ヶ月に   回 偶数月の第4月曜日

\*休館日のお知らせ\* コミセン:2月20日(火)・27日(火)・3月19日(火)

コミスペ:毎週木曜日と祝日の翌日2月1日・8日・12日・15日・22日・24日・29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」283号 令和6年2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: utihon3395@icom zag ne in ホームページ http://s



**☎**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