



ざ・コミセン



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

2025年
7/13
(日)

第29回

コミセンカラオケの集い

応援して頂き
ありがとうございました



会長も
一曲披露

コミセンカラオケの集いは第29回を迎え、猛暑の中、多くのお客様が来館されました。今年は7団体62名の皆さんが出演され、華やかな衣裳で日頃の練習の成果を熱唱されました。



各団体代表の皆さん



司会の皆さん



受付の皆さん



ご来館の皆さんも会場を盛り上げてくれました



喫茶すっくの皆さん



部 会 活 動 予 定

出前講座（吹田市立博物館）

ひと・共生部会

■ 大阪・関西万博は何を残せるか

開催日時：9月24日（水）
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 弘充 さん

定 員：20人 先着順

費 用：無 料

申し込み：9月10日（水）～窓口・電話にて

EXPO
2025



歌体操・懐メロにのって！！

福祉ボランティア部会

■ 懐メロにのって全身体操、スカッとします！

開催日時：9月27日（土）
午後1時30分～午後3時30分

講 師：歌体操介護予防市民塾
かしはら りつこ
柏原 律子 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：9月13日（土）～窓口・電話にて



くらしのミニミニ講座とプチ相談&喫茶すっく

活動委員会

■ 「尊厳死宣言」ってどんなん？

開催日時：9月27日（土）
午後2時～午後4時

講 師：行政書士
たなか まこと
田中 誠 さん

定 員：25人 先着順

費 用：無 料（別途飲み物100円）

申し込み：9月13日（土）～窓口・電話にて



大人が楽しむ絵本のひととき

文化活動部会

■ 大人だからこそ感じることのできる絵本の世界へ

開催日時：10月7日（火）
午後1時30分～午後3時30分

講 師：おおはし ふみえ
大橋 文江 さん

定 員：30人 先着順

費 用：無 料

申し込み：9月23日（火）～窓口・電話にて



予告
10/17
(金)

スマホ初心者講座

初めて触る！スマートフォン体験

スマホの
「楽しさ」「便利さ」を体験



時 間：午後1時30分～午後3時
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：9月26日（金）～
電話または窓口にて受け付けます

スマートフォン（iPhone）を1人1台貸します

講座内容

- ① 写真を撮ろう
- ② LINEで連絡してみよう
- ③ もっと便利な使い方

ほわほわくらぶ

9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：10組 先着順
費 用：無 料

申し込み不要・当日参加



もこもこくらぶ

9月18日（木）

音楽で脳トレ

午前10時～正午
対 象：60歳以上
定 員：30人 先着順
費 用：無 料

申し込み不要・当日参加



将棋入門

9月20日（土）

女性歓迎!!

午前10時～正午
対 象：小学生と女性
定 員：20人 先着順
費 用：無 料

申し込み不要・当日参加



美ママくらぶ

9月22日（月）

★マタニティピラティス

午前10時30分
～午前11時45分
講 師：山口 敦子 さん
対 象：妊娠6ヶ月経過で安定期に
入っているママ
定 員：10組 先着順
費 用：無 料
申し込み：9月3日（水）～
窓口・電話・メールにて



部 会 活 動 報 告

腸活のはなし

7月7日（月）

暮らし・情報部会



講師
基礎健康医学アドバイザー
ふじい ようこ
藤井 陽子さん

食事や運動などを通して腸内環境を整える。
免疫の要は腸。免疫は高すぎてもダメ。
免疫は低すぎると感染症に弱くなる。
「調整力」を鍛えることが重要。

（河角）

スカイクロス

7月7日（月）

健康づくり・スポーツ部会



講師
とい さぶろう
土井 三郎さん

スカイクロスとは、布製のリングをコーンに向けて投げ、
得点を競う輪投げとゴルフをミックスさせた競技です。
参加者が2組に分かれてスタートし、「すごい」「入った」
と大きな歓声が響き渡っていました。
みんなで楽しく行えました。

（藪）

盆踊り講習会

7月9日・23日（水）

文化活動部会



講師
なかがわ みつこ
中川 光子さん

暑い中多くの方が参加されました。「吹田盆唄」を初めて習い
ました。先生のよくわかる説明
で、うちわをヒラヒラきれいな
踊りが仕上がりました。

（堀垣）

出前講座（防災）

7月12日（土）

障がい者支援部会



講師
吹田市危機管理室
吹田市福祉総務室

「大規模災害のとき、誰ひとり取り残されないため
に」をテーマに開催。
吹田市危機管理室と福祉総務室からお話しただ
いた後、障がい者が困っていること、当事者会の防
災ハンドブック作成の取組み、吹田東地区の地域の
取組みを報告いただきました。

（木村）

ボッチャ

7月20日（日）

障がい者支援部会



講師
吹田ボッチャの会さん

ボッチャの会の方々に来ていただきコート
2面で対戦しました。視覚障がいの方も、
一般の方も楽しめました。初めての方
も一球投げることにも上達していました。
開催数をもっと多くして欲しいとの意見
もありました。終了後のコーヒータイム
盛り上がりました。

（村住）

部 会 活 動 報 告

古墳時代・吹田のようす

7月23日(水)

ひと・共生部会



講師：
吹田市立博物館 学芸員
たけはら ちかよ
竹原 千佳誉さん

古墳時代の吹田について、主に垂水遺跡の発掘調査の結果から、当時の様子について話して頂きました。土器は国内だけでなく朝鮮半島からのものもあり、また青銅や鉄などの金属加工など先端技術が集積し、交易も盛んに行なわれていた地域であったよだとの解説は参加者の関心を集め質問や感想も多く出されました。(岸田)

歩行寿命を延ばそう!!

7月31日(木)

福祉ボランティア部会



講師：吹田市健康づくり
推進事業団
ふじい あつこ
藤井 淳子さん

いつまでも自分の足で歩くために
・自分の脚力に合った歩幅で歩く
・地面をキャッチして歩く
・膝を少し曲げ、重心下げて歩く
など講義と実技をして頂きました。
素晴らしかった!(北嶋)

汗をかき
ましょう

百歳体操

健康維持のために多くの方が熱心に参加されています



9月の開催日

開催時間：午前10時～午前11時

2025年① 9月5日(金)

9時30分～体力測定

② 9月12日(金)

③ 9月19日(金)

④ 9月26日(金)



スタッフ研修会 7月15日(火)

今回のスタッフ会は、コミュニティスペースへ場所を移し、応援時の対応ができるように日常管理業務を習得しました。



消防訓練 6月27日(金)

コミュニティスペースでは、年に2回、通報・避難誘導・消火の訓練を行っています。



休館日のお知らせ コミセン：9月16日(火)

コミスぺ：9月4日・11日・16日・18日・24日・25日〈毎週木曜日と祝日の翌日〉

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」302号 令和7年9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 2-2-12

☎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

