

「チャレンジカード」を持ってGO!

主催：佐竹台連合自治会 企画：佐竹台まちづくりネットワーク

住民の主体的な参加を促進するために「チャレンジカード」を作成いたしました。佐竹台まちづくりネットワーク認定講座や活動に参加すると1ポイントが付与され、4つ貯めると提携カフェでドリンクが1杯無料で飲めます。

【提携カフェ】
さたけん家（佐竹台近隣センター内 月・火・木・金・土 11～16時）
佐竹台サロン（OPH9棟1階 月・火・木・金・第2日 13～16時）
ふれあいリビング（府営第1集会所 月・火・金 12時半～15時）

「100歳体操・ストレッチ」



〔100歳体操〕
・佐竹台市民ホール 毎週火曜日14時～
・府営第1集会所 毎週金曜日10時～
・OPH集会所 毎週水曜日13時30分～

〔ストレッチ教室〕
・OPH集会所 第3土曜日 13時30分～



「男の蕎麦打ち教室」参加者募集!

※毎月第2日曜日に開催しています。

日 時：10月14日（日）15～17時（終了予定）
場 所：千里佐竹台住宅集会所
参加費：1,000円 お持ち帰りの蕎麦付（5人前）
持ち物：エプロン・三角巾（てぬぐいなど）
・持ち帰りタッパー

対 象：男性ならどなたでも 定員10名

【申込み方法】
☎にて申し込み、090-3475-1638（中内）
※定員になり次第締切。



蕎麦5人前のお土産付!



まちで遊ぼう! 暮らしを楽しもう!

まちネット通信

2018年10月1日

発行責任者
さたけだいまちづくりネットワーク
吉田 純威

2号

おひさまルームの「女性応援プロジェクト」はじまります

2010年、地域の方の要望で佐竹台にできた“おひさまルーム”。よりお母さんたちの活躍の場、子育て中の方の息抜きの場、子どもが子どもらしく楽しめる場となるよう、たくさんの方と楽しい時間を作ります。ぜひお気軽にお越しください。

「育休Café 復帰目前! 未来デザインワーク」

※現在妊娠中・産休中のママにもおすすめ
講師：ママのおけいこサロンnicotto主宰 板東 里奈

■日 時：毎月第二金曜日・第四火曜日 の15～16時
10月12日（金）・10月23日（火）
■参加費：500円（ちょっとしたオヤツ代含む）
■定 員：5名
■申込み：フォーム：https://resast.jp/page/event_series/38406
☎ nicotto6710@gmail.com ☎ 090-2489-6946



復職に向けてのカウントダウンがはじまる頃。復職までしておくべきことは? 復職後の生活が不安。そんな復職前から復職後までの様々なお悩みについて「今できること」と「心」の両面から育休ママをサポートします。

おひさまひろば

未就園児の親子を対象におひさまルームを開放しています。広々としたお部屋でお天気を気にすることなく遊んでいただけます。

日 時：毎週木曜日14時半～16時半
場 所：おひさまルーム（プレミスト南千里）
対 象：未就園児親子
費 用：無料

10月のおひさまルーム開放日
4・11・18・25日です。



おもちゃのある楽しいお部屋です

※おひさまルームの開放日ボランティアを募集しています。お手伝いいただける方はこちらまでご連絡ください。
satakedai.s.p@gmail.com



楽しい工作タイムも



飲み物やおやつ持参OKです

「さたけだいまちづくりネットワーク井戸端会議」

日時：10月27日（土）14時～16時頃
場所：さたけん家1階
対象：どなた様でも 子ども参加可!

「こんなことお手伝いできます!」、「こんなことやってみたい!」、「こんなことしたらいいんじゃない?」、「ちょっと困っていて…」などの思いを持ってのご参加お待ちしております。

「プロボノ・ちょボラ募集」あなたの力、貸していただけませんか?

●プロボノ募集 ※プロボノ=仕事で培った専門的なスキルをボランティアとして提供する人
個人情報の管理、メーリングなど情報系、DTP、司法書士、税理士などさまざまなスキルをお持ちの方や「〇〇なら教えられるよ」など、ぜひご協力ください。

●ちょボラ ※ちょボラ=ちょっとしたボランティア活動をする人（造語です）

未就学児の見守り、小学校の学校開放スタッフ、地域の防犯パトロール、など安全安心で、だれもが暮らしやすいまちづくりに協力していただける方、「〇〇ならお手伝いできますよ」という方、ぜひご協力ください。

申込み・お問合せ

お名前、住所、連絡先、募集内容を市民ホールまでお電話（06-6871-0101）またはメール（ssp@satakedai.sakura.ne.jp）でご連絡をお願いします。

姿勢は体が元気でいられることと、スポーツに深く関係してきます。疲れやすかったり、体が成長しにくかったりと影響がでます。いい姿勢? 元気な体作りの元になる姿勢について、学びませんか? どなたでもお気軽にご参加ください。

「心と身体のための姿勢教室」

講師：山根 順子・上野 和子（健康科学士）
■日 時：毎月第三火曜日の14時30分～16時
10月16日（火）
■参加費：無料 ■定 員：15名
■申込み：☎ chiroru.tsuku2@gmail.com（山根）

アロマケアルームママノワ x みのおママの学校 「ママのひとやすみ学～ 助産師とアロマセラピストによるリラックスタイム★」

講師：溝上 まどか（助産師）
若林 裕紀子（アロマセラピスト）
■日 時：毎月第4金曜日の14時30分～16時30分
10月26日（金）「わたしのお産をふりかえる」
■参加費：1000円（ティーサービス、アロマオイルつき）
■定 員：5名（お子様連れOK・保育はなし）
プレママ～未就園児ママ対象
■持ち物：フェイスタオル
■申込み：アロマケアルームママノワ
☎ mamananowa0912@gmail.com

家事に育児に毎日頑張っているママ。不安や悩みから解放されて「自分の時間」を過ごしませんか? 一緒に過ごすのは助産師とアロマセラピスト。ハンドマッサージタイムも交えた心をほぐす講座です。



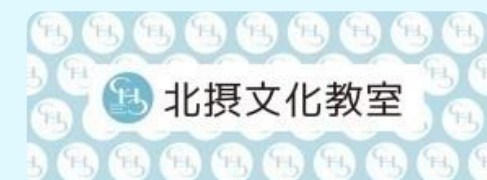
「きつず英語と育脳あそびの親子講座ココロン」

講師：主催者名：難波田 展子、尾高 美穂
■日 時：毎月第三金曜日の15時～16時
10月19日（金）
■参加費：1000円 ■定 員：8組
■申込み：☎ nbk158nmbt311@gamil.com（難波田）



コミュニケーションが苦手、すねてネガティブになる、引込み思案などなど。そんなお子さんにこそきつずの心と向き合いながら子どもたちのチカラを引き出していきます!

※講座の申込みは直接講師の先生にお願いいたします。



あなたの好きや特技を生かしてみませんか?

「北摂文化教室」のホームページを開設しました。教えたい方と学びたい方をつなぐサイトです。講師登録をはじめましたので、教室を始めたい方、興味のある方はこちらをご覧ください。

<http://hcc.satakenchi.com/>

