

# シニア・高齢者向けプログラム

## 体操 100歳体操・スマイル体操・はつらつ体操

- ・佐竹台市民ホール 毎週火曜日13時30分～
- ・府営第1集会所 毎週金曜日10時～
- ・府営第2集会所 毎週日曜日15時～
- ・OPH集会所 毎週水曜日13時30分



日々の運動で、元気な体を作りましょう。

## ひろば de 体操♪ ぼだい池にGO! ※雨天中止

- 日時：毎週木曜日 9時30分から(20分間程度)
- 場所：佐竹(ぼだい池)公園ひろば
- 参加費：無料
- 対象：どなたでもご参加いただけます
- 申込み：不要 直接お越し下さい



主催：佐竹台まちづくりネットワーク  
協力：吹田市 佐竹台・高野台地域包括センター

## てくてくウォーク 市民ホールにGO!

ご自宅から市民ホールまで歩いてお越し下さい。  
**チャレンジカード**のポイントを押します。  
(1日につき1ポイント)



※市民ホールの受付時間(10～17時:水曜日定休)のみポイント付与いたします。

## チャレンジカードで健康維持!

まちネット認定講座で  
チャレンジカードのポイントを集めよう!

対象：佐竹台在住の高齢者  
※連合自治会またはまちネット会員対象となります。  
交換場所：チャレンジカード表面のコミュニティカフェ



チャレンジカードは  
市民ホールにて配布しています。



# 子育て支援 -おひさまルームで開催-

## ママを笑顔にする ヨガ&ベビーマッサージ

日時：1月26日・2月16日・3月15日(金)  
14時30分～16時  
参加費：1,000円  
申込み：「プメ・ハナ」阿部奈緒美  
☎090-2194-8759  
✉naomi.9.25.9.10@gmail.com(阿部)



## 未就園児の遊びの場 おひさまひろば

日時：1月11日・25日、2月8日・22日(木)  
14時30分～16時30分  
【第2・第4木曜日開催】  
有資格者がスタッフとしてお待ちしております。



## 足型アートで作品を作ろう!



かわいい赤ちゃんの足形で作品作りをしましょう♪

さたけん家 HP→



# 地域プログラム

特技や仕事のスキルを生かして実施していただいています。  
ご協力いただける方はメールでお問い合わせください。

## 男の蕎麦打ち教室 ※主催：OPHそば同好会

- 日時：1月14日・2月11日(日)15時～16時  
【毎月第2日曜日開催】
- 場所：OPH千里佐竹台集会所
- 参加費：1,000円
- 対象：男性・ご家族など
- 持ち物：エプロン・三角巾・持ち帰りタッパー
- 申込み：☎090-3475-1638(中内)



## まちの保健室

- 日時：1月17日・2月21日(水)13～15時 ※3月はなし
- 場所：OPH千里佐竹台集会所
- 参加費：無料
- 赤ちゃんから高齢者までどなたでもお越し下さい。  
保健師・助産師・看護師に気軽に健康相談ができます。
- 問い合わせ先：公益社団法人 大阪府看護協会  
地域包括ケア事業部 ☎06-6947-6900



## スマホなんでも相談サロン

- 日時：1月19日(金)・25日(木)  
2月5日(月)・16日(金)・22日(木)  
※午後1時～2時の間にお越しください。
- 場所：月・金 さたけん家  
木 佐竹台市民ホール



参加費：無料  
講師：池上透さん  
対象：佐竹台小学校区在住の方  
●予約方法 電話：06-6834-2533(池上)  
メール：satakedainw@gmail.com  
お名前、希望開催日、ご連絡先(電話番号、メールアドレス)  
おおよそのご相談内容をお伝えください。



## パソコン無料点検、無料相談

- 日時：1月18日・2月8日(木) 13～16時
- 場所：さたけん家 参加費：無料
- 対象：どなたでも

○1回30分程度の点検・相談に応じます。  
動作が遅い、修理や買い換え、その他ちょっとした疑問等、  
パソコンに関する事なら何でもどうぞ。  
※要予約：06-6369-7621(難波田)まで



## Community Shop・Classroom

### グーチョキパン屋さんの販売

日時：12月23日・1月27日・2月24日(土)  
【毎月第4土曜日】  
国産小麦・天然酵母・国産バターのパン。※おすすめのパンが  
届きます。素材にこだわったパンをぜひご賞味ください!



### 花楽・花育体験教室

日時：1月13日・2月10日(土)14～16時 【毎月第2土曜日】  
参加費：1,000円 ※見学は無料  
申込み：石田先生 ☎090-1967-1233 ✉junko-ishi@ezweb.ne.jp



### 北摂手作りの会作品販売

- 【12月～2月販売】
- Karen style flower  
しめ縄リース、フラワー小物
- ハンドメイドキャンドル協会  
キャンドル販売
- きら☆きら  
ビーズ細工



## ランチ カフェ営業

営業時間：月・火・木・金・土(水・日・祝はお休み)  
年末年始のお休み：12月24日(日)～1月10日(水)

ランチ600円、ドリンク200円、ケーキ120円  
※ランチ後のドリンクは100円です。

1階：テーブル席16席  
2階：テーブル席16席  
和室4席

### 公式LINEご登録のお願い

行事案内などのタイムリーな情報は  
公式LINEで発信してまいります。  
ぜひご登録を右記のQRコードからお願いします。



### まちづくりメンバー「おとな子ども部」大募集!

今の時代にあった新しいまちづくりに関わっていただける方を  
募集しています。既婚、独身、学生、社会人に関わらず、町の仕組みを  
考えてみたい方を大募集! 「おとな子ども部」へのご登録はこちら→

