

南千里地区公民館だより

吹田市津雲台1-2-1千里ニュータウンプラザ7階 ☎06-6833-5153

🍁🍁🍁 2024年10月講座のご案内 🍁🍁🍁

産後ママヨガwithベビー

日時：10月18日(金)10:30~12:00
場所：和室 (受付10:00~)
講師：助産師 島田繭子さん
定員：8組(16名)
※生後1~8ヶ月の赤ちゃんとママが対象
持ち物：飲み物・動きやすい服装で

スマホレビューからもう一步！ 「Youtube・レンズ編」

日時：10月11日(金)
13:30~15:00(受付13:00~)
場所：視聴覚室
講師：スマホアドバイザー
(ソフトバンク株式会社)
定員：20名(最小催行10人)
持ち物：スマートフォン、筆記用具
★貸出用スマホで練習しますので、スマホ
をお持ちでない方もご参加可能です。

健康づくり体操(2部制)

日時：10月18日(金)
①13:30~14:15(受付13:00~)
②14:30~15:15(受付14:15~)
場所：視聴覚室
講師：吹田市健康づくり推進事業団
インストラクター
定員：各部25名 持ち物：飲み物
※毎月第2週でしたが、今月だけ第3週に
なります。ご注意ください。

目のヨガ・顔のヨガ

日時：10月30日(水)
13:30~15:00(受付13:00~)
場所：視聴覚室
講師：長江 亜矢さん
定員：15名
持ち物：ヨガマット又は厚手のバスタオル
手鏡(顔ヨガ用)・飲み物
★素足になります。冷えが気になる方は
5本指ソックスをご用意ください。

ヒロコーヒー出張コーヒー教室

日時：10月23日(水)
13:30~15:30(受付13:00~)
場所：調理実習室
講師：ヒロコーヒーコーヒーマイスター
定員：10名
材料費：2000円(焼菓子付)(10/16まで)
持ち物：エプロン・筆記用具
《内容》・コーヒー豆の基礎知識(30分)
・ペーパードリップの実技(1時間)
・焼菓子を食べながら質疑応答(30分)

連続講座のご案内

初心者OK! 太極拳教室
日時：10月2日(水)10:00~
今月の申込はできません。

★令和6年度 第44回南千里地区公民館文化祭開催のお知らせ★

11月2日(土) 10:00~16:00 作品展示の部・喫茶コーナー

11月3日(日) 10:00~16:00 舞台発表の部

南千里地区公民館 及び 千里市民センター大ホール

詳しくはプログラムをご覧ください

🍁🍁🍁 申込方法 🍁🍁🍁

10月2日(水)10時よりお電話のみの受付 ☎06-6833-5153

受付時間 10時~12時・13時~17時

10月の休館日：1日(火)・8日(火)・14日(祝)・15日(火)・22日(火)・29日(火)

公民館主催講座はすべて無料ですが、事前申込が必要です。定員に達した講座から募集を締め切ります。材料の準備が必要な講座については材料費が必要です。期日までに事務所に材料費をお支払い下さい。お支払いいただいた材料費は返金できませんのでご了承下さい。