

**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～



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  
※連合自治会員、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。



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。

**スマホなんでも相談サロン**

- 日時：9月26日(木)
- 10月7日(月)、8日(火)、18日(金)、24日(木)
- 11月12日(火)、15日(金)、21日(木)
- ※13時～14時の間に直接お越し下さい



※最新情報は「まちネット通信」「佐竹台まちづくりネットワークHP」でご確認ください

場所：月・金 さたけん家 / 火・木 佐竹台市民ホール  
申込み：不要 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  
○お困りの方、もっと活用したい方、新たに使ってみたい方、  
もっと経費を抑えたい方、ご相談をお受けします。



**パソコン無料点検、無料相談 ※要予約:06-6369-7621(難波田)まで**

- 日時：10月10日、11月14日(木) 13時～16時
- 【毎月第2木曜日開催】
- 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。



**「まちの保健室」がはじまります!**

- 日時：10月10日、11月14日(木)
- 【原則毎月第2木曜日】
- 13時30分～15時30分
- 場所：佐竹台市民ホール
- 対象：どなたでも
- 参加費：無料



〈相談メニュー〉

- 血圧測定
- 握力測定
- 体脂肪測定
- 妊婦 出産 子育て相談
- 生活習慣病 医療 健康相談
- 認知症 介護 介護予防相談

(協力：公益社団法人 大阪府看護協会)

**北摂手作りの会イベントを開催します**

- 日時：10月22日(火)11時～15時
- 【さたけん家 1day shop♪】



**みんなの食堂**

協力：さたけん家

- 日時：毎週金曜日18時～20時
- 対象：さたけん教室・自習室利用の小中高生と保護者
- 会場：さたけん家
- 利用料：子ども200円
- 予約不要、売り切れ次第終了。



**こども食堂**

協力：さたけん家

- 日時：毎月第4土曜日11時～
- 対象：小中高生
- 会場：さたけん家
- 利用料：子ども100円
- 予約不要、なくなり次第終了。



お問い合わせ



**ママを笑顔にする  
ヨガ&ベビーマッサージ**

保育士さん主催なので、  
子育ての相談も  
していただけます。

- 日時：9月27日、10月11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**

有資格者がスタッフとして  
お待ちしております。

- 日時：9月26日、10月10日、24日、  
11月14日、28日(木)
- 14時30分～16時30分【第2・4木曜日】
- 空調・子どもトイレ完備、クッションフロアのお部屋でのびのび遊べます。



コミュニティカフェ さたけん家

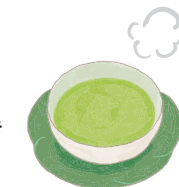
さたけん家 HP→



**ふれあい交流サロン** (吹田市補助事業)

**ほっこりカフェ**

- 日時：毎週火曜日 13～16時
- 参加費：無料 緑茶・お菓子付き



**おでかけごはん**

- 日時：毎週土曜日
- 対象：高齢者対象
- 参加費：300円
- ※予約不要・なくなり次第終了
- 協力：佐竹台地区連合自治会



**健康科学士さんによる「健康相談」**

- 日時：10月8日(火)、10日(木)、15日(火) 14時～16時※木曜日は要予約
- 【毎月第2の火曜と木曜日、第3の火曜日】
- 参加費：無料 申込み：✉shisei.mk@gmail.com(上野)
- 健康科学士のアドバイスが受けられます。
- 歩き方や姿勢チェックが受けられます。気兼ねなく相談にお越し下さい。

姿勢チェックを  
してみませんか?



**地域包括支援センターさんの出張相談**

- 日時：10月15日(火)13時から【毎月第3火曜日】
- 参加費：無料 申込み：不要 直接お越しください
- 介護サービスの手続きを知りたい、親の物忘れが気になりはじめた、親が入院中、一人暮らしなので、退院後の生活が心配、など、暮らしの困りごとを相談できます。

こんな時は...



Community Shop・Classroom

**北摂手作りの会作品販売**

- 【9月・10月販売】
- ☐ Mille Feuille de lapin (ミルフィーユドゥ ラパン) 布雑貨
- ☐ JASMINE SWEETS フェイクスイーツ&パンの雑貨
- ☐ m\*note 編み物雑貨



**グーチョキパン屋さんの販売**

- 日時：9月27日、10月25日(金)15時頃より販売
- 売り切れ次第終了
- 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：10月19日、11月16日(土)14時～16時
- 【毎月第3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



ランチ・カフェ営業

- 営業日：月・火・木・金・土(水・日・祝、10/14、11/23はお休み)
- ランチ600円、ドリンク200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