

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♪ ほだい池に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(ほだい池)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。



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：12月13日、1月10日(金)14時30分～16時
参加費：1,000円 会場：おひさまルーム
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：11月28日、12月12日、1月9日、
23日(木)14時30分～16時30分
会場：おひさまルーム
空調・子ども用トイレ完備、クッションフロアのお部屋でのびのび遊べます。



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。

スマホSOS スマホをもっと暮らしに役立てよう!

日時：12月2日(月)、10日(火)、20日(金)、26日(木)
※13時～14時の間に直接お越し下さい

場所：月・金 さたけん家 / 火・木 佐竹台市民ホール
1月以降は予め決められた日時でなく、ご連絡いただいてご都合のよい日時に行います(要調整)。
場所は「佐竹台市民ホール、またはさたけん家」となります。



相談費：無料 講師：池上透さん
対象：佐竹台小学校区在住の方
連絡先：電話 06-6834-2533
SMS 070-2808-7468(ショートメッセージ：電話も可)
メール ikegamitohru@gmail.com

○チラシが佐竹台市民ホールならびにさたけん家に置いてあります。
○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：12月12日、1月9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：12月12日、1月9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〉 (協力：公益社団法人 大阪府看護協会)

- 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

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。ぜひご登録をお願いします。



ご登録はこちら→

まちづくりメンバー「おとな子ども部」大募集!

今の時代に合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! 登録はこちら→



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：12月10日(火)、12日(木)、17日(火)、
1月9日(木)、14日(火)、21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：12月17日、1月21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

こんな時は...



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。

Community Shop・Classroom

北摂手作りの会作品販売

【11・12・1月販売】

- ☐ Porte Bonheur リボン、キーホルダー、しめ縄飾り
- ☐ nunokko 布小物とキッズアクセサリー
- ☐ 癒し作家Wako♡Wakko リボン雑貨&アロマ雑貨



グーチョキパン屋さんの販売

日時：1月24日(金)15時頃より販売(12月はお休み)
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：12月21日(土)14時～16時(11月はお休み)
【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、年末年始12/22～1/8、1/13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