

**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。



**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。



**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

**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:2月28日、3月28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:2月27日、3月13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。



コミュニティカフェ さたけん家

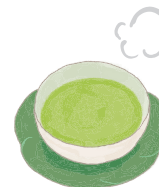
さたけん家 HP→



**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:2月4日(火)、6日予約(木)、18日(火)、  
3月11日(火)、13日予約(木)、25日(火)14時～16時※木曜日は要予約  
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:2月18日、3月18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...



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:ご連絡いただいでご都合のよい日時に行います  
(要調整)  
場所:佐竹台市民ホール、またはさたけん家  
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



相談費:無料  
講師:池上透さん  
対象:佐竹台小学校校区在住の方  
○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、新たに試してみたい方、  
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:2月13日、3月13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:2月13日、3月13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 (協力:公益社団法人 大阪府看護協会)



〈相談メニュー〉

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

**「ベルマーク」を市民ホールで集めています**

「佐竹台市民ホール」はベルマークの収集場所に登録しています。  
集めていただき、お届けいただけますと幸いです。 ※佐竹台小学校でも集めています。



**Community Shop・Classroom**

**北摂手作りの会作品販売**

【2・3月販売】

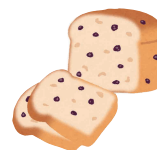
- きら☆きら 手編みビーズ雑貨
- ハンドメイドキャンドル協会 手作りキャンドル
- Happy clover\* かぎ針編みの小物



**グーチョコパン屋さんの販売**

日時:2月22日、3月22日(土)15時頃より販売  
【毎月第4土曜日】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:2月15日、3月15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・祝日、2月11日、24日はお休み)

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