

**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。



**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：4月25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。

おひさまひろばは3月末までになります。  
4月からはさたけん家2階で実施します。  
詳細はあらためてご連絡させていただきます。



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：ご連絡いただいでご都合のよい日時に行います(要調整)  
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

場所：佐竹台市民ホール、またはさたけん家  
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  
○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、新たに使用してみたい方、  
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：4月10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。



**4月3日は「まちの保健室」準備回です!**

健康に関心のある方、ちょっと相談したいことがある方、ぜひご参加ください!

これまで大阪府看護協会さん主催で行ってきた「まちの保健室」を地域主催として継続することになりました。  
4月は「まちの保健室」準備回、としてこれからの取組みをみなさんと考えます。

日時：4月3日、5月はお休み 【原則毎月第1木曜日】  
場所：佐竹台市民ホール1階 対象：どなたでも  
参加費：無料 ※プログラム実施の場合有料あり

「まちの保健室」とは?  
看護師さんや地域包括センターさんなど、医療や福祉の専門家に相談できる  
取組みです。健康に関するイベントなどを行う場合もあります。



**ポリフィット登録案内**

公式LINEからポリフィットに移行します。  
ポリフィットへの登録をお願いいたします。

- ① 右のQRコードを読み取ります。
- ② Googleアカウントまたはメールアドレスで登録を選んでください。
- ③ 新規登録フォームに入力すると、ご登録いただいたアドレスに認証メールが送信されます。
- ④ 認証URLからログインし、氏名、性別、年代を入力します。  
校区を選択、連絡先を入力し登録終了です。



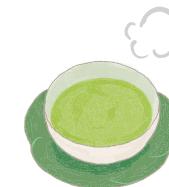
登録は  
1分  
15秒

コミュニティカフェ さたけん家

**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



Community Shop・Classroom

**北摂手作りの会作品販売**

【4・5月販売】

- ☐ ミルフィーユ ドゥ ラパン  
布雑貨&アクセサリー
- ☐ JASMINE SWEETS  
フェイクスイーツ&パンの雑貨
- ☐ m\*note  
編み物雑貨(ブローチ、どんぐり帽等)



**健康科学士さんによる「健康相談」**

日時：4月8日(火)、10日(木)、15日(火)、  
5月13日(火)、15日(木)、20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：4月15日、5月20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...



**グーチョキパン屋さんの販売**

日時：3月21日(金)15時より販売  
売り切れ次第終了。予約受付ます。  
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：4月19日、5月17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 営業日：月・火・木・金・土  
営業 (水・日、3月20日はお休み)

ランチ600円、ドリンク200円 1階：テーブル席16席  
※ランチ後のドリンクは100円です。 2階：テーブル席16席、和室4席