

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
- 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SOS スマホをもっと暮らしに役立てよう! 日常的なヘルプデスクとして気軽にご利用ください

- 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:080-2165-1273(難波田)まで

- 日時：12月11日、1月8日、2月12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。



ポリフィット登録案内

地域の連絡ツール「ポリフィット」のご登録をおねがいします



登録はこちら

- 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、連絡先の入力し登録終了です。

「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。

ベルマークキャラクター



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



未就園児お子さん、親御さん対象 ほっこりに来てください お待ちしております。 イベントも開催中!

ゆめのみひろば

- 日時：月・火・木・金の10時～16時
- 参加費：無料 会場：さたけん家2階
- 申込み：不要 ☎06-6871-7557
- ✉yumenomi2025@outlook.jp



ママを笑顔にする ベビーマッサージ&ヨガ 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12日・19日、1月16日・23日、2月20日(金)
- 10時30分～12時(さたけんち2階 ゆめのみひろば)
- 参加費：500円
- 申込み：「プメ・ハナ」阿部先生&堀本先生 ✉ckfmt508@yahoo.co.jp



こども第三の居場所「ゆめのみlabo」は年内は12月24日(水)まで、年明けは1月9日(金)から。

コミュニティカフェ さたけん家

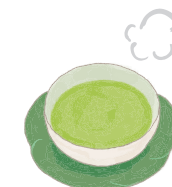
さたけん家 HP



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：1月13日・20日、2月10日・17日(火)14時～16時
- 【毎月第2、第3火曜】
- 【毎月第1木曜】「まちの保健室」でも行っています(表紙参照)。
- 参加費：無料 申込み：不要 直接お越しください
- 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：1月20日、2月17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

【12月・1月販売】

- ☐ nunokko 手提げ袋、ドリンクホルダー、布小物
- ☐ 癒やし作家Wako♡Wakko リボン、アロマ雑貨
- ☐ Porte Bonheur しめ縄、リボン雑貨



グーチョコパン屋さんの販売

- 日時：12月26日、1月23日、2月27日(金)15時より販売。
- 【毎月第4金曜日】
- 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：12月20日、1月17日、2月21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・祝日はお休み)
- 12月27日～1月7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