

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。



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 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。

ベビーマッサージ&ヨガ

日時：3月9日(月)、4月10日・17日、5月8日・15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



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：3月12日、4月9日、5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。



看護師さんに
相談できます

毎月第1木曜日「まちの保健室」

血圧測定 握力測定 体脂肪測定 できます!

- 時間：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

健康相談に加えてイベントを同時開催

※予定は変更になる場合があります。ご了承ください。



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：3月10・17日、4月14・21日、5月12・19日(火)
14時～16時【毎月第2、第3火曜】
【毎月第1木曜】は「まちの保健室」でも行っています(左紙面参照)。
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：3月17日、4月21日、5月19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
【毎月第1木曜】は「まちの保健室」でも相談できます(左紙面参照)。
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

- 【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/オリジナルキャンドル
- Happy clover*/かぎ針編みの小物



- 【4月・5月販売】 m*note/編み物 ラタン雑貨
- JASMINE SWEETS/フェイクスイーツ
- ミルフィーユ ドゥ ラパン/布小物



グーチョコパン屋さんの販売

日時：3月27日、4月24日、5月22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：3月21日、4月18日、5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