

南千里地区公民館だより

吹田市津雲台1-2-1千里ニュータウンプラザ7階 ☎06-6833-5153

❖❖❖ 2026年4月講座のご案内 ❖❖❖

この度、3月31日付で館長退任を迎えるにあたり、ご挨拶申し上げます。

これまで南千里地区公民館をコミュニティーの場として歴史を築いてこられた先代の方に敬意を表しますと共に、どれだけ皆様のお役に立てたのかと考えました。そして地域の皆様からの励ましに支えられていたことに気づきました。本当に長きに渡りお世話になりました。どうぞ引き続き温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。御礼とさせていただきます。西沢佳子

初めてのピラティス

日時：4月17日(金)
10:30～11:30(受付10:00～)
場所：視聴覚室 定員：15名
講師：ピラティスインストラクター
西森由佳さん
持ち物：ヨガマット・飲み物・タオル
★初心者OK。楽しく体を整えましょう！

息・声・歌のレッスン

日時：4月23日(木)
13:30～15:00(受付13:00～)
場所：視聴覚室 定員：20名
講師：松本 裕子
持ち物：筆記用具・飲み物・手鏡
★のどトレをして声を出やすく、嚥下の力を鍛えましょう。

椅子に座って体操

日時：4月30日(木)
13:30～14:10(受付13:00～)
場所：視聴覚室 定員：15名
講師：村岡真紀さん
持ち物：飲み物・タオル

健康づくり体操(2部制)

日時：4月10日(金)★おひとり様1回限り
①13:30～14:15(受付13:00～)
②14:30～15:15(受付14:15～)
場所：視聴覚室 定員：各部25名
講師：吹田市健康づくり推進事業団
インストラクター
持ち物：飲み物・汗拭きタオル

産後ママヨガwithベビー

日時：4月17日(金)
10:30～12:00(受付10:00～)
場所：和室
講師：助産師 島田繭子さん
定員：8組(16名)
※生後1～8ヶ月の赤ちゃん和妈妈が対象
持ち物：飲み物・動きやすい服装で

5月講座
先行受付

済生会千里病院 市民健康講座

日時：5月9日(土)
13:30～15:30(受付13:00～)
場所：千里市民センター大ホール
定員：120名 持ち物：筆記用具

講演①「便秘のお話」
消化器内科 由良 守先生
講演②「漢方薬のお話」
薬剤部 中塚 美穂先生

★途中から(講演②から)の参加も可能です！

❖❖❖ 申込方法 ❖❖❖

4月1日(水)10時よりお電話のみの受付 ☎06-6833-5153

受付時間 10時～12時・13時～17時

4月の休館日：7(火)・14(火)・21(火)・28(火)・29(祝)

公民館主催講座はすべて無料ですが、事前申込が必要です。定員に達した講座から募集を締め切ります。材料の準備が必要な講座については材料費が必要です。期日までに事務所に材料費をお支払い下さい。材料費は返金できませんのでご了承下さい。