

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10月講座のご案内▲▲▲

健康づくり体操(2部制)

日時：10月9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：10月23日(金)

10:30～12:00(受付10:00～)

場所：和室

定員：8組(16名)

※生後1～8ヶ月の赤ちゃん和妈妈が対象

講師：助産師 島田 爾子さん

持ち物：飲み物・動きやすい服装で

秋の実とユーカリのスワッグ

日時：10月24日(土)

13:30～15:30(受付13:00～)

場所：705会議室 定員：8名

講師：白石雅子さん

材料費：2,200円(10/18まで)

持ち物：花用はさみ、持ち帰り用袋

作品サイズ：長さ約30cm

★飾ったまま自然にドライフラワーになっていきますので、長く楽しめます。

ココロとカラダを整える

セルフケア講座～膝・股関節編～

日時：10月26日(月)

10:30～12:00(受付10:00～)

場所：視聴覚室 定員：15名

講師：日本コンディショニング協会

認定トレーナー 小川麗香さん

持ち物：ヨガマット又は厚手のバスタオル

フェイスタオル2枚

水分補給用飲み物

▲▲▲申込方法▲▲▲

10月1日(木)10時よりお電話のみの受付 電話06-6833-5153

受付時間 10時～12時・13時～17時

10月の休館日：6(火)・12(祝)・13(火)・20(火)・27(火)

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。

令和8年度 第46回南千里地区公民館文化祭

10月31日(土)10:00～16:00 作品展示の部 公民館と千里市民センター大ホール

10月31日(土)10:30～15:00 喫茶コーナー 公民館705会議室

11月1日(日) 10:00～15:00 舞台発表の部 千里市民センター大ホール

★公民館で活動中のサークルさんによる年に一度の発表会です。どうぞお越し下さい。

詳しくはパンフレットをご覧ください。

文化祭喫茶券前売り

10月14日(水)より

公民館窓口にて

前売りを開始します。

なくなり次第、販売を終了します。

★喫茶メニュー★

- ・コーヒー・紅茶
手作り雪花菜(うのはな)カップケーキ付
300円(100食限定)
- ・お抹茶(和菓子付き)
500円(30食限定)
和室で一服していただきます。
ご希望があれば喫茶室にお運びします。