

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11月講座のご案内●●●

健康寿命をのぼす 呼吸筋ストレッチ

日時：11月9日(月)
10:30～12:00(受付10:00～)
場所：視聴覚室 定員：25名
講師：呼吸筋ストレッチ認定講師 林田麻佑さん
持ち物：飲み物・動きやすい服装で
★呼吸を深めて調子の良い日を
増やしましょう！

助産師さんと一緒に ベビービクス&ベビーヨガ

日時：11月27日(金)
10:30～12:00(受付10:00～)
場所：和室 定員：8組(16名)
講師：助産師 山本夕奈さん
持ち物：バスタオル・飲み物など
※生後1か月～歩きはじめの頃までの
赤ちゃんと保護者が対象

健康づくり体操(2部制)

日時：11月13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

落語会

日時：11月29日(日)
13:30～15:00(受付13:00～)
場所：視聴覚室 定員：50名
講師：酔狂亭雀庵さん 他

こども落語講座

日時：11月29日(日)
15:30～16:30(受付15:00～)
場所：視聴覚室
定員：10名
対象：小学4年生から中学3年生
講師：酔狂亭雀庵さん
持ち物：飲み物・動きやすい服装で

12月講座
先行予約



済生会千里病院 市民健康講座

日時：12月12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「当院でのロボット大腸がん手術について」 消化器外科 鈴木 玲先生
講演②「心不全とうまく付き合うために必要なこと」
慢性心不全看護認定看護師 木口直子先生
★途中から(講演②から)の参加も可能です！

●●●申込方法●●●

△今月は文化祭のため11月1日(日)に講座受付ができませんのでご了承下さい！△
11月2日(月) 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
11月の休館日：3(祝)・10(火)・17(火)・23(祝)・24(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。

※南千里地区自治団体連絡協議会からのお知らせ※

11月23日(祝)8:30～グランドゴルフ大会 津雲台小学校で 地域で選抜された方が出場します