

北千里公民館だより 10月号



■北千里地区公民館 吹田市古江台3丁目8番1号 まちなかりビル北千里2階
 ■開館 10:00~22:00 ※公民館周辺は駐車禁止です。 ■発行 公民館広報委員会
 ■ホームページ <https://machikita.jp/ph/> TEL(06)6834-2921 FAX(06)6155-8278

「公民館からのお知らせ」
 からご覧いただけます

■休館日 毎週火曜日、14日(水)

■運営委員会 13日(火)19時~

楽しい体操

日時:10月3日(土) 10時30分~11時30分

講師:田崎 和子さん

場所:会議室1~3

持ち物:お茶、タオル等

※申込み不要 ※11月は14日(土)です



助産師さんと産後ママヨガ with ベビー

日時:10月5日(月)

10時30分~12時

講師:島田 繭子さん

(助産師、保健師)

場所:公民館 和室

持ち物:大きめのバスタオル

対象:産後1~8ヶ月位までのママと赤ちゃん

定員:6組(定員に達しました)

※11月は16日(月)[申込開始:10月16日(金)]



11月分申込みフォーム

おとなのための絵本の散歩道

日時:10月9日(金)14時~15時30分

絵本の紹介:青山台文庫

場所:公民館 調理実習室

対象:概ね60歳以上

定員:10名(先着順)

申込み:9月9日(水)~窓口または電話で

※11月は13日(金)[申込開始10月15日(木)]



懐かしの歌声サロン

♪みんなで楽しく歌いましょう♪

日時:10月18日(日)14時~16時

司会:藤本 輝夫さん

ピアノ伴奏:小野 昌子さん

場所:公民館 会議室1~3 ※申込み不要



子育て講座 赤ちゃんの抱っこ講座

抱っこ紐の調整、正しい抱っこ紐の使い方などを学びます。抱っこ紐があればお持ちください

日時:10月7日(水)

10時15分~12時

講師:しゅんさん(助産師)

場所:公民館 和室

対象:1歳6か月未満の子どもと保護者、
 または妊婦とその家族。ご夫婦での
 受講 プレママパパ参加可能

定員:5組(先着順)

申込み:9月7日(月)~webで



申込みフォーム

♪親子でリトミック♪

日時:10月15日(木)

10時30分~11時30分

講師:小野 昌子さん

場所:公民館 視聴覚室

持ち物:お茶、タオルなど

対象:一人で歩けるお子さんと
 その保護者

定員:10組(保育はありません)

申込み:9月16日(水)~ webで

※11月は19日(木)[申込開始:10月19日(月)]



10 月分申込み



11 月分申込み

健康体操

日時:10月16日(金)10時30分~11時30分

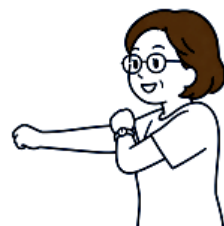
講師:田崎 和子さん

場所:会議室1~3

持ち物:お茶、タオル等

※申込み不要

※11月は20日(金)です



▼裏面に今月の下旬と来月の主催講座の案内と図書館だよりを掲載しております。まちなかりビル
 北千里の総合受付と受付横階段下のラックにも置いてありますので、ご自由にお持ち帰りくださ
 い。なお、周辺住民のご迷惑となりますので、建物周辺の道路には車は停めないでください

わくわく音楽ひろば

日時:10月28日(水)

10時30分～11時30分

講師:小野 昌子さん

場所:公民館 視聴覚室

定員:20名

対象:概ね60歳以上

申込み:9月28日(月)～窓口または電話で

※11月は18日(水)[申込開始10月18日(日)]



第44回北千里地区公民館文化祭

日時:11月7日(土)10時30分～16時

11月8日(日)10時30分～15時

※詳細は文化祭特別号にて

シニアのためのお役立ち講座

「ヒヤリ」を防ぐいきいき健康講座

講師:植田 智子さん(介護予防運動指導員)

日時:11月15日(日)14時～15時

協力:古江台・青山台地域包括支援センター

場所:公民館 会議室1～3 ※申込み不要

北千里児童センターからのお知らせ

まちきたキッズ ーにこにこひろばー

Sing Sing Sing 43 0100

日時:10月20日(火)11時～11時30分

場所:公民館 会議室1～3

※申込み不要

※11月は17日(火)です



味噌作り講習会

米こうじの美味しいお味噌を作ります。
発酵食品を自分の手で作ってみませんか。

ビギナーコース

講師が大豆の炊き上がりから仕込みまで、丁寧に教えます。初めての方でも安心して参加できます

日時

大豆渡し:11月12日(木)13時～15時

仕込み:11月19日(木)13時～15時

講師:グループ花水木

場所:公民館 調理実習室

定員:10名(先着順)

申込み:10月12日(月・祝)～

電話または窓口

材料費:一口2,500円

(出来上がり約3.5kg)

大豆渡し時にお持ちください



サークル紹介

ご近所 SUN ☀️ cafe

どなた様も憩えるコミュニティカフェです。ゆったり休憩、誰かとおしゃべり etc. ゆっくりしていただける空間です。

珈琲一杯100円(小菓子付き)

(お子様にはジュースもあります)

日時:10月2日(金)13時～16時、

16日(金)11時30分～15時

場所:公民館 調理実習室

※11月は20日(金)13時～16時

お気軽に
お越し
ください



10月 北千里 図書館だより

TEL: (06) 6834-2922

〈10月のお休み 10/27(火)〉

★おひざで絵本★～絵本とわらべうた～

14日(水)・24日(土) 1回目 10時30分～10時50分

2回目 11時10分～11時30分

対象:2・3歳 場所:1階 乳幼児室

★えほんのじかん★～絵本のよみきかせ～

毎週日曜日 10時40分より 対象:どなたでも

場所:おはなしスペース(えほんコーナー)

★おはなし会★

28日(水)16時より 対象:4歳～小学生

場所:5分前に児童カウンター前集合 *大人は参加不可

★えほんのじかんユニバーサル★

3日(土)14時～14時30分 対象:どなたでも

場所:乳幼児室

ブックスタートのひろば



すいぼん◎吹田市立図書館

～0歳から1歳向け～

絵本の読みきかせ、わらべうたなど

場 所: 2階 公民館 和室

開催日: 1日(木)・17日(土)

21日(水)・26日(月)

時 間: 1回目…10時10分～10時30分

2回目…10時40分～11時00分

3回目…11時10分～11時30分

(各回、10分前より受付)