

北千里地区公民館だより 11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、4日(水)、25日(水)

■運営委員会 10日(火)19時~

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

おとなのための絵本の散歩道

日時:11月13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:10月15日(木)~窓口または電話で

※12月はお休みです



楽しい体操

日時:11月14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

※12月は5日(土)です



助産師さんと産後ママヨガ with ベビー

日時:11月16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 12月分申込みフォーム

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)

※12月は14日(月)[申込開始:11月14日(土)]



味噌作り講習会

米こうじのおい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です。

日時

大豆 11月15日(土)13時~15時

仕込 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



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

わくわく音楽ひろば

日時:11月18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:10月18日(日)~窓口または電話で

※12月は23日(水)[申込開始11月23日(月・祝)]



▼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

♪親子でリトミック♪



日時:11月19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:10月19日(月)～ webで

※12月は10日(木) [申込開始:11月11日(水)]

11月分申込み



12月分申込み

健康体操

日時:11月20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

※12月は18日(金)です



懐かしの歌声サロン

♪みんなで楽しく歌いましょう♪

日時:12月20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



市民健康講座

ごえん ちっそく えんげ

誤嚥と窒息と嚥下の話

日時:12月19日(土)14時～15時

講師:赤井 知香子さん

(摂食嚥下障害看護認定看護師)

場所:公民館会議室1～3

共催:済生会千里病院

※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 44 0100



日時:11月17日(火)11時～11時30分

場所:公民館 会議室1～3

※申込み不要

《サークルからのお知らせ》

「ご近所 SUN café」は12月から、

第3金曜日の11時30分～16時の開催となります。11月は20日(金)13時～16時です。

正月飾りを作ろう!

小さくても本格的な正月飾り(ミニ
門松)でお正月を迎えましょう

日時:12月21日(月)14時～

講師:藤本 輝夫さん(千里竹の会)

アシスタント:内藤 麻子さん(千里竹の会)

場所:公民館 会議室1・2

定員:25名(要 事前申込み)

材料費:800円(講座当日にお願いします)

持ち物:軍手、雑巾、生け花用はさみ
(あれば)、持ち帰り用の袋

申込み:11月21日(土)～

窓口か電話で(先着順)



11月 北千里 図書館だより

TEL: (06) 6834-2922

〈11月のお休み 11/24(火)〉

★おひざで絵本★～絵本とわらべうた～

11日(水)・28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★

25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

ヘックスターのひろば



すいぽん◎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:5日(木)・18日(水)

21日(土)

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)