

# 佐井寺地区 公民館だより

吹田市佐井寺南が丘1番1号 Tel 6389-8434 ホームページ 佐井寺公民館 [検索](#)

発行責任者 館長山本政子/編集委員会

## ご来館のみなさまへお願い

公民館をご利用の際はご自宅で検温の上必ずマスクを着用し、手洗い・消毒の徹底をお願いいたします。

## 6月講座のご案内



### 認知症サポーター養成講座

「認知症を知ろう 認知症ってどんな病気？」

日時 6月10日(金) 14:00~15:45

対象 どなたでも(先着15名)

講師 吹田市千里山東・佐井寺地域包括支援センター

申し込み 5月21日から電話にて先着順に受け付けします(定員になり次第締め切ります)。



次回は8月26日  
「本人の気持ちを  
知ろう」  
を予定しています。

### 太極拳体験講座

「バランス能力向上とリラグゼーション効果を体験」

日時 6月20日(月) 10:30~12:00

参加費 無料

対象 どなたでも

持ち物 汗ふきタオル、水(水分補給)、  
バレシューズのような柔らかめの靴(あれば)

講師 石雅麗 先生

定員 12名

申し込み 5月21日から電話にて先着順に受け付けします  
(定員になり次第締め切ります)。

#### 太極拳の動きは!?

太極拳の動作は水が流れるように柔らかくて止まらない円運動です。全身各部が絶えず動くので関節にも無理な負担をかけません。

中腰の姿勢で重心を絶えず移動させるので平衡感覚や足腰を丈夫にします。

体幹も鍛えられますよ。

太極拳を始めたきっかけ(グループの会員さんの声)

- ・膝が痛くて病院を受診したら、太極拳を勧められた
- ・友人に誘われて続けているが、体がすっきりする
- ・ポーズがかっこいい!
- ・続けると足腰が強くなり転倒予防になる
- ・バランスがとれやすくなった!



#### 太極拳同好会

講師 石雅麗 先生  
第1・3月曜日  
10:30~12:00  
グループに参加ご希望の方は公民館窓口までお問い合わせください。

### 6月の休館日

7日(火) 14日(火)  
21日(火) 28日(火)



◎公民館使用の申し込みは使用日の1ヶ月前から3日前までに公民館事務室までお申し込みください。

◎受付時間は、午前10時~午後5時まで(昼休みは除きます)  
休館日 毎週 火曜日と祝日

◎公民館には「駐車場」がございませんので、車でのご来館はご遠慮ください。

# 7月の予定講座・7/11(月)リース作り 詳しくは次月号に掲載します。お楽しみに!!

## ♪地域からのお知らせ♪

### 福祉委員会からのお知らせ

#### 子育てサロンはしばらくの間、中止します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当分の間、子育てサロンを中止します。

### 吹田市千里山東・佐井寺地域包括支援センターよりお知らせ

#### 地域包括 開設！ 予約不要 無料

日時：6月23日(木)10:30~11:30

場所：佐井寺地区公民館 図書会議室

次回の予定7月28日(木)

毎月1回、公民館で開設します。  
予約不要です。行政機関より外出自粛が  
要請された場合は休止とします。

#### 「元気の体操」参加者募集 参加費無料

日時：6月9日(木)・23日(木)10:00~11:00

場所：佐井寺地区公民館 2階会議室

次回の予定7月14日(木) 7月28日(木)

予約制です。定員に達した場合は  
2部制にしますので連絡します。  
予約連絡先 地域包括支援センター  
電話06-6386-5455

高齢者の暮らしを地域でサポートするために作られた施設です。

### 千里山東・佐井寺地域包括支援センター

月~金曜日 9:00~17:30(年末年始・祝日休み)

吹田市千里山高塚2-11 ☎06-6386-5455

高齢者の困りごとや介護に直面したら相談を。みなさまの総合相談窓口です。

### 公民館で活動中のグループ紹介

グループ名	活動日	活動時間
太極拳	第1・3月曜日	10:30~12:00
かな書道	第1・3月曜日	13:30~15:30
ヨガ	第2・4月曜日	10:00~12:00
アンダンテ(ギター)	第1・3水曜日	13:00~16:00
佐井寺フラガール	第1・3水曜日	13:30~15:00
気功体操	第1・3木曜日	13:00~15:00
茶道	第1・3木曜日	13:00~16:30
パソコン(活用クラス)	第2・4木曜日	13:30~15:15
パソコン(入門クラス)	第2・4木曜日	15:15~17:00
コールらら(女性コーラス)	第2・4木曜日	13:00~15:00
すいーとぼてと(保育スタッフ)	第1金曜日・第3月曜日	10:30~13:00
花のスケッチ	第2・4金曜日	14:00~16:00
古布リサイクル	第3金曜日	13:30~16:00
囲碁	第1・3土曜日	13:00~16:30
麻雀	第1・3土曜日	13:00~16:30
スタンドグラス	第1・3日曜日	13:30~16:30

※各グループに参加ご希望の方は公民館までお問い合わせください。