

**スポーツ**

民間屋内プールを開放します



対など表のとおり 場スポーツクラブビッグ・エス岸和田(春木若松町) 費子ども…150円、同伴者…300円(入水しない場合は無料) 定各70人(申込先着順) 申・問8月10日(休)～16日(休)にQRコードでスポーツ振興課へ☎447-7072 423-5030

対象	日時
市内在住の小学生以下と18歳以上の同伴者(同伴者1人につき子ども2人まで。同伴者は入水またはプールサイドから見守ること<小学3年生以下の同伴者は要入水>)	8/23(水) 16:00～18:00、19:00～21:00

※受け付けは30分前から終了1時間前まで。

こども走り方教室!

速く走れるコツを教えてください。対小学1～3年生 日・時9月24日(日)午前10時～正午 場八木市民センター(池尻町) 講師塩田誠也氏(公民館講師) 定20人(抽選) 申・問9月4日(月)までにQRコードで八木市民センターへ☎443-6848

**暮らし**

「アンガーマネジメントを身につけよう」～怒りの感情に振り回されないためのトレーニング～

怒りをコントロールし、日々のイライラを解消しましょう。グループワークがあります。

日・時8月24日(木)午後1時半～3時半 場山滝地区公民館(稲葉町) 講師福成二三代氏(アンガーマネジメントファシリテーター) 定30人(抽選) 申・問8月15日(火)午後5時までに電話またはQRコードで山滝地区公民館へ☎479-0898 ※QRコードは午後9時まで申し込み可。



映画上映会「いしづみ」～ヒロシマ、ある日それは一瞬にしてなくなった。～

日・時8月26日(土)午前10時半～正午、午後2時～3時半、午後7時～8時半 場市立公民館(堺町) 定各30人程度(申込先着順) 申・問電話またはQRコードで市立公民館へ☎423-9616



親世代・子世代みんなで考えよう 実家片付け講座

実家の片付けをきっかけに、親子のコミュニケーションを取りましょう。

日・時8月26日(土)午後2時～4時 場男女共同参画センター(加守町4丁目) 講師竹野行絵氏(ぼの研) 定30人(申込先着順) 保2歳～就学前児童6人(申込先着順。傷害保険料100円) 申・問電話またはファクス・電子メール(講座名、住所、氏名、電話番号、保育希望者は子の氏名・生年月日、手話通訳・オンライン配信の可否を記入)で男女共同参画センターへ☎441-2535 441-2536 danjoc@city.kishiwada.osaka.jp ※保育、手話、オンライン配信希望者は8月19日(土)までに要申し込み。

仕事や日常で役立つ コミュニケーションスキル

相手を尊重しつつ自分の意見を伝えるコミュニケーション方法を知り、より良い人間関係のヒントを見つけましょう。

日・時8月27日(日)午前10時～正午 場男女共同参画センター(加守町4丁目) 講師浅見葉子氏(リーフコミュニケーション) 定30人(申込先着順) 保2歳～就学前児童6人(申込先着順。傷害保険料100円) 申・問電話またはファクス・電子メール(講座名、住所、氏名、電話番号、保育希望者は子の氏名・生年月日、手話通訳の可否を記入)で男女共同参画センターへ☎441-2535 441-2536 danjoc@city.kishiwada.osaka.jp ※保育、手

話通訳希望者は8月20日(日)までに要申し込み。

そのコピペ違法です! 著作権制度講座



コピー&ペースト(コピペ)で資料を作ったり、誰かのまねでSNS投稿をしていませんか。身近にある著作権制度を学びましょう。

対中学生以上 日・時9月2日(土)午後2時～4時 場市立公民館(堺町) 講師吉田悦子氏(大阪工業大学知的財産学部准教授) 定20人(申込先着順) 申・問8月25日(金)午後5時までにQRコードで市立公民館へ☎423-9616



「ドーン de キラリ フェスティバル 2023」を開催します!

働く女性・働きたい女性のための相談会や講演、マルシェ、杉浦太陽氏(俳優・タレント)のトークショーなどを開催します。詳しくは府ホームページをご確認ください。

日9月8日(金)・9日(土) 場ドーンセンター(大阪市中央区) 府民お問合せセンター☎06-6910-8001



体育館のスポーツ教室

場㊦すぱーく岸和田(西之内町)、㊧中央体育館(作才町1丁目)、㊨総合体育館(西之内町)、㊩野田公園テニスコート(野田町2丁目) 申・問前日までに電話(★はファクスも可)で、㊦㊧㊨は総合体育館へ☎441-9200 441-9204、㊩は中央体育館へ☎422-0326



教室名	対象	日時	費用
㊦ 中高年の体力維持教室	一般	9/13～12/20の水曜日(全15回) 14:00～15:10	6,000円
体幹トレーニング教室1	一般	9/5～12/12の火曜日(全15回) 11:00～12:00	6,000円
健康美体操教室	一般女性	9/6～12/20の水曜日(全15回。10/18を除く) 10:00～11:00	6,000円
健康イキイキ体操教室	一般	9/6～12/20の水曜日(全15回。10/18を除く) 13:00～14:00	6,000円
㊧ 子ども体操教室	小学1～4年生	9/6～12/20の水曜日(全15回。10/18を除く) 16:00～17:00	6,000円
幼児体操教室	3～5歳	9/7～12/21の木曜日(全15回。11/23を除く) 15:00～16:00	6,000円
体幹トレーニング教室2	一般	9/8～12/22の金曜日(全15回。11/3を除く) 19:00～20:00	6,000円

教室名	対象	日時	費用
シュライカー大阪フットサルスクール	①小学1～3年生 ②小学4～6年生	8/1(火)・8(火)・22(火)・29(火) ①17:20～18:20 ②18:30～19:50	1回 無料
ブレイザーズバレーボールスクール	①小学生 ②中学生以上	8/2(水)・9(水)・23(水)・30(水) ①16:30～17:30 ②17:40～19:00	1回 無料
ラララフィット～加齢に負けない健康プログラム～	60歳以上	8/3(木)・10(木)・17(木)・24(木) 9:30～10:30	1回 無料
キッズチアダンススクール	①4歳～小学1年生 ②小学2～6年生	8/7(月)・14(月)・21(月)・28(月) ①16:30～17:30 ②17:45～18:45	1回 無料
ジュニア硬式テニススクール	小学3～6年生	8/7(月)・21(月)・28(月) 17:00～19:00	1回 無料
㊨ 苦手克服教室「鉄棒」	①年少～年長 ②小学生	8/9(水)①13:15～14:15 ②14:30～15:30	各 1,500円
走り方教室 速く走るための基礎練習	小学生	8/11(木)、9/2(土) 9:15～10:15、10:30～11:30	各 1,500円
親子でトランポリン体験	①年少～年長と保護者 ②小学生と保護者	8/13(日)①13:15～14:15 ②14:30～15:30	各 2,500円
手話でゆったりストレッチヨガ★	聴覚障害者	8/26(土) 9:30～10:30	300円
トランポリン体験	①年少～年長 ②小学生	8/23(水)①15:15～16:15 ②16:30～17:30	各 1,500円
幼児運動あそび	2歳半～4歳	9/1～12/22の金曜日(全14回。9/15、11/3・17を除く) 16:00～17:00	5,600円
㊩ 健康テニス	一般	8/21(月)10:00～11:00	1,000円