



健康・福祉

いのちと暮らしの相談会

悩みやつらさに精神科医師や弁護士などが無料で相談に応じます。申し込み不要です。

日・時11月21日(金)午後1時～4時半(受け付けは午後4時まで)
場・問健康推進課(保健センター内 別所町3丁目) ☎ 423-8811 ㊟ 423-8833

いきいき百歳体操支えて隊養成講座

地域の高齢者の通いの場を支えるボランティアを始めませんか。

日・時11月21日(金)午後1時半～3時半 **場**opsol福祉総合センター(野田町1丁目) **講**市理学療法士ほか **定**40人(申込先着順) **申・問**電話またはQRコードで介護保険課へ ☎ 423-9475

一歩先の健康へ! 動脈硬化予防教室で健康な血管を育みましょう

対本市に住民登録がある40～74歳の人 **日など**表のとおり ※講義編に参加すると、運動編・食事

編に参加できます。 **講**尾上雅彦(市民病院心臓血管外科顧問)、朝海伯子氏(健康運動指導士)ほか **定**50人(申込先着順) **申・問**11月6日(木)から電話またはQRコードで健康推進課(保健センター内)へ ☎ 423-8811 ㊟ 423-8833

内容	日時	場所
講義編	11/21(金) 14:00～15:30	保健センター(別所町3丁目)
運動編	12/10(水) 10:00～11:30	opsol福祉総合センター(野田町1丁目)
食事編	1/22(木) 14:00～15:30	保健センター

ハンドマッサージとおしゃべりの会(市民活動初動支援事業)

疲れた体と心をアロマハンドマッサージでリフレッシュしましょう。
日・時11月22日(土)午前10時半～正午 **場**市立公民館(堺町) **講**分部輝美氏(アロマセラピスト) **費**800円(材料費) **定**15人(申込先着順) **申**11月15日(土)までにQRコードでmusubiへ **問**自治振興課 ☎ 423-9740

住民啓発セミナー 楽々お口の健康アップ・オーラルフレイル予防

日・時11月22日(土)午後2時～3

時半 **場**山直市民センター(三田町) **講**安栗直美氏(歯科衛生士) **定**50人(申込先着順) **申・問**11月20日(木)までに電話またはファクス(住所、氏名、電話番号を記入)で地域包括支援センターいなば荘牛滝の谷へ ☎ 479-1212 ㊟ 479-1897

いつまでも元気であるための栄養学入門 フレイルも低栄養もぶっ飛ばすでえ～

日・時11月29日(土)午後2時～4時 **場**opsol福祉総合センター(野田町1丁目) **講**栗林美貴子氏(管理栄養士) **定**100人(申込先着順) **申・問**11月5日(木)～21日(金)午後5時半に電話またはファクス(住所、氏名、電話番号を記入)・QRコードで介護保険課へ ☎ 423-9475 ㊟ 423-6927 ※手話・要約筆記希望者は11月14日(金)までに要申し込み。

「はかる×うごく」ウエルエージングきしわだPRイベント

ピラティスの要素を取り入れた姿勢改善レッスン(要申し込み)や血管年齢などの健康チェックがあります。詳しくは市ホームページ

をご確認ください。
日・時12月4日(木)午後1時～5時(受け付けは午後4時15分まで)
場保健センター(別所町3丁目)
問健康推進課(保健センター内) ☎ 423-8811 ㊟ 423-8833

がんとの上手な付き合い方



がんになっても、あなたらしく生きていくために大切なことはなにか、一緒に考えてみませんか。

日12月6日(土) **時**講演会…午後1時～2時半、**がん無料相談会**…午後0時半～1時、午後2時半～3時 **場**市民病院(額原町) **講**川島正裕(市民病院緩和ケア内科部長)、澤近敦子(市民病院医療ソーシャルワーカー) **申・問**電話またはファクス(がん市民講座、氏名、電話番号を記入)・QRコードで医療マネジメント課へ ☎ 445-1000 ㊟ 441-8820

市立公民館の講座・イベント



場・申・問QRコードで市立公民館(堺町)へ ☎ 423-9616 ㊟ 423-3011
※⑤のみ大宮地区公民館(加守町4丁目)

①居場所キッチン「地域に根ざしたサポートとキッチンカーで美味しさを届けるお話」

対子育て中の人
日・時11月19日(水)正午～午後2時
講くらしの便利屋よろずやぐちば
費1,200円(ランチ代)
定20人(申込先着順)
申込期限11月14日(金)

②家庭教育学級合同学習会(公開講座)「腸活! 健やかな体とお肌のため、快活な生活を送るため、腸活から始めましょう。」

対乳幼児～高校生の保護者
日・時11月26日(水)午前10時～正午
講広口みどり氏(く一社)日本美腸協会認定講師)
定20人(申込先着順)
保1歳半～就学前児童6人
申込期限11月19日(水)

③見て、笑って、やってみよう! 家族で楽しむ大道芸～ショー&体験会～

日・時11月29日(土)午前10時半～正午
講たつきゅうさん(大道芸人)
定60人(体験会は小学生20人。抽選)
申込期限11月19日(水)

④居場所キッチン「岸和田市を元気に! 竹あり、パンダ、古民家食堂からカフェまで」

対子育て中の人
日・時12月5日(金)正午～午後2時
講旬彩食堂 三粒に種
費1,000円(ランチ代)
定16人(申込先着順)
申込期限11月21日(金)

⑤ K-SWEETS

かわいい韓国カフェスイーツを作ります。
対高校生～25歳(2人1組で応募)
日・時12月6日(土)午前10時～午後0時半
場大宮地区公民館
講ソニ氏(韓国料理教室 manna)
費1人1,000円(材料費)
定8組(抽選)
申込期限11月24日(水)



⑥なぜ人は「陰謀論」を信じてしまうのか

日・時12月9日(水)午後2時～4時
講秦正樹氏(大阪経済大学情報社会学部准教授)
定30人(申込先着順)
※保育希望者は要問い合わせ

⑦疲れた心身を整えるための東洋医学 心身の不調を改善するためのセルフメンテナンスを学びましょう。

日・時12月12日(金)午前10時～正午
講元林観氏(神楽鍼灸マッサージ整骨院)
定30人(申込先着順)

⑧障害者の体験講座 「フルーツタルトをつくってみよう」

対18歳以上の障害者(介助者同伴可)
日・時12月14日(日)午前10時～正午
講遠山智美氏(Mon-pain 主宰)
費700円(材料費ほか)
定8人(抽選)
申11月27日(木)までに電話またはファクス(氏名、年齢、電話番号、ファクス番号を記入)で ※手話・要約筆記は要問い合わせ



⑨学び舎ネットワーク

「もっさんの Magic Show」
目の前で起こる不思議な現象を体験しましょう。
日・時12月14日(日)午後1時半～3時
講もっさん(プロマジシャン)
定80人(申込先着順)

⑩ STORY 女性学級公開講座「メモやノートをとってわかりやすく書くための講座」

対女性
日・時12月17日(水)午後6時半～8時半
講齊喜祐輔氏(く一社) じょいなす)
定20人(申込先着順)

⑪真のリーダーは歴史に学べ

あらゆるリーダーに向けた悩みの解決方法をお伝えします。
日・時12月21日(日)午後2時～4時
講増田賢作氏(経営コンサルタント)
定30人(申込先着順)
※保育希望者は要問い合わせ