

ジェンダーカフェ



好きな絵本について講師とトークしましょう。

対象 第1回は親子対象、第2回は大人対象。

日時 第1回▶9月28日(土)11時～12時「絵本といっしょにBOOK CAFE (親子)」第2回▶9月29日(日)14時～16時「絵本から読むBOOK CAFE (大人)」

場所 ソーレ (旭町3-115)

定員 第1回は先着10組(親子2人1組)、第2回は先着20人

講師 金 香百合さん(堺市立男女共同参画センター館長、eトコプロプロジェクト代表)

申込 8月4日(日)9時から、電話またはソーレHPから。

託児 対象6カ月～小学3年生あり。小学生は1家族500円。申し込み時に要予約。

申詳 こうち男女共同参画センター「ソーレ」☎873-9100

自由民権150年 板垣退助といろいろなお札展

板垣退助とお札の歴史を紹介。お札に描かれた動物のパネル展示やクイズラリーもあります。

日時 8月10日(土)～25日(日)9時半～16時半

場所 自由民権記念館1階 自由ギャラリー(棧橋通4-14-3)

ほか 8月13日(火)・19日(月)は休館。

申詳 自由民権記念館☎831-3336

心のサポーター養成講座



メンタルヘルスの基礎や、人の悩みを聴くスキルを学びます。

対象 市内在住で18歳以上の方

日時 9月6日(金)18時～20時

場所 総合あんしんセンター3階 大会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着200人

講師 井上 顕さん(心のサポーター養成指導者)

申込 8月30日(金)までに、市コールセンター(☎822-8111)に電話、または健康増進課HPから。

ほか 修了者には認定証を交付します。また、ヘルシーポイント(グリーン)を進呈します。

申詳 健康増進課☎803-8005

「アルテミス計画で世界がともに月へ!」講演会



アポロ計画から50年以上、アルテミス計画で人類は再び月をめざします。ヒトが月で生活するために欠かせない「月の水」を調べに行く日本のプロジェクト「LUPEX」を紹介します。

日時 9月8日(日)11時～12時

場所 オーテピア4階ホール

定員 先着100人

講師 水野 浩靖さん(JAXA月極域探査機「LUPEX」プロジェクト)

申込 8月4日(日)から、申込専用電話(☎824-8222)で。

申詳 高知みらい科学館☎823-7767

地域活動実践ゼミナール(通称ちーかつ)



まちづくりに関するさまざまな取り組みや手法を学び、実践する講座です。受講生同士の交流もあります。「人づくり」「仲間づくり」の場として、気軽にご参加ください。

対象 地域活動を発展・活性化させたい方や今後地域活動に関わる意欲のある方

日程 8月24日(土)～令和7年1月11日(土)の期間中に全6回(1回参加も可)

場所 たかじょう庁舎6階 大会議室等

定員 50人程度

ほか 開催日時や講座の内容、申し込み方法など詳しくは、地域コミュニティ推進課HPをご覧ください。なお、初回講座の申し込み締め切りは8月16日(金)。

申詳 〒780-8571 鷹匠町2-1-43 たかじょう庁舎2階 地域コミュニティ推進課☎823-9080

税理士による終活セミナー～成年後見と税のはなし～



税理士による成年後見制度と、相続税や所得税などについてのセミナーです。どなたでも参加できます。

日時 9月20日(金)13時半～16時半

場所 総合あんしんセンター3階 西会議室(丸ノ内1-7-45)

定員 先着50人

申込 8月9日(金)～9月13日(金)、電話または市社会福祉協議会HPから。

申詳 市社会福祉協議会 成年後見サポートセンター☎856-5539

スポーツ教室

申詳 〒780-8031 大原町158 市総合体育館 ☎833-4061、
〒781-8125 五台山1736-1 くらしおアリーナ ☎878-1150

教室名	対象(運動可能な方)	開催日程	開催場所	申し込み方法
1 ウェービングストレッチ&簡単ヨガ教室	18歳以上	9/6(金)～11/1(金) 毎週金曜日 13時半～15時 全8回 ※9/20(金)休み	市総合体育館	①～③は8月19日(月)21時まで、④⑤は9月9日(月)21時まで、往復はがきに希望する教室名・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号を明記し郵送、または窓口へ直接。希望者多数の場合は抽選。 ⑥は8月5日(月)14時～9月2日(月)21時に、窓口へ直接。参加料は当日支払い。
2 ナイトベリーダンスエクササイズ体験教室		9/11(水)～10/2(水) 毎週水曜日 19時～20時 全4回	くらしおアリーナ	
3 ZUMBA®～ナイト教室2期～		9/12(木)～10/31(木) 毎週木曜日 19時半～20時半 全8回	市総合体育館	
4 はじめてのピラティス教室(2期)		10/3(木)～11/28(木) 毎週木曜日 14時15分～15時45分 全8回 ※10/31(木)休み	市総合体育館	
5 ナイトバドミントン教室(2期)		10/4(金)～11/22(金) 毎週金曜日 19時～21時 全8回	くらしおアリーナ	
6 熟年者スポーツ交流会(ベタンク部)		50歳以上(2人1組)	9/17(火) 受付8時半から、開会式9時から ※予備日9/20(金)	

中央公民館事業 秋の市民学校

申詳 〒781-9529 九反田2-1 市文化振興事業団市民学校係☎883-5071

対象 16歳以上の方 **期間** 9月17日(火)～12月7日(土)

場所 市文化プラザかるぼーと 9～11階(九反田2-1)

料金 10回コース5,000円、8回コース4,000円、5回コース2,500円 ※科目によって材料費等別途必要。

曜日	科目	時間	回数	定員
火	和紙ちぎり絵	10時～12時	8	30
	童謡・唱歌・名歌を歌う		8	20
	油絵の基礎	18時半～20時半	10	15
水	楽しいくらしの英会話	10時～12時	10	30
	伝統工芸・組紐		5	25
	大人のためのピアノ教室	8	10	
	はじめてのオカリナ	13時半～15時半	8	20
	陶芸入門	18時半～20時半	10	20
	やさしい家庭料理		5	16
木	アロハ・ルアナフラ	10時～12時	8	20
	美文字クリニック(ペン字・筆ペン)	18時半～20時半	5	30

申込 往復はがきに郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号・屋間の連絡先・受講希望科目・過去の受講回数を記入し、8月23日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない場合は8月27日(火)から電話でも受け付け。

曜日	科目	時間	回数	定員
金	竹かごを編む(旧:竹細工入門)	10時～12時	8	15
	銀粘土クラフトジュエリー		5	12
	楽しいコーラス	13時半～15時半	8	25
	英会話入門		10	30
	日本画の基礎	18時半～20時半	8	15
	着物(着方とマナー)		8	20
男の料理教室	5		24	
土	ヨーガ入門	10時～12時	8	30
	お菓子とパンの教室		5	16
	のびのび体操		8	20
	大人が素敵に見える服(洋裁)		13時半～15時半	10

秋の市民学校(潮江図書館・旭文化センター)

対象 いずれも市内在住または在勤の16歳以上の方

受講料 20回コース1万円、18回コース9,000円、16回コース8,000円、10回コース5,000円、6回コース1,300円 ※科目によって材料費等別途必要。

旭市民学校(旭文化センター)

申詳 〒780-0935 旭町3-121 木村会館事務局☎872-0374

期間 9月3日(火)から毎週または隔週。

申込 往復はがきに科目・住所・氏名・ふりがな・連絡先を明記し、8月9日(金)必着で郵送。希望者多数の場合は抽選。定員に達しない科目は8月13日(火)～29日(水)9時半～17時、直接または電話で。

ほか 日・月曜日は休み。駐車場はありません。

潮江市民学校(潮江市民図書館3階)

申詳 〒781-8010 棧橋通2-1-50 潮江市民図書館☎832-4044

期間 9～12月のいずれも全10回 ※開講日は9月3日(火)

申込 8月27日(火)～31日(土)9時～17時、直接または電話で。

ほか 月曜日、祝日は休み。

曜日	科目	時間	定員
火	懐かしの歌をうたおう	13時～14時半	30
水	はじめてのヨガ	10時～11時半	
	のびのびリズムストレッチ	13時半～15時	
木	たのしい民謡	10時～11時半	
	音楽に合わせて体を動かそう	13時半～15時	
金	かんたん健康体操	13時半～15時	
	男性のための健康体操	15時10分～16時10分	
土	シンデレラSintex®(背骨調律エクササイズ)	19時～20時	
	初級社交ダンス	13時半～15時	

曜日	科目	時間	回数	定員
火	火曜ヨーガ	10時～11時半	20	40
	カメラ講座		16	18
	ちぎり絵教室(第1・3週)	13時半～15時半	10	20
水	モビバンスストレッチヨガ	13時半～15時	18	40
木	戸塚刺しゅう(第1・3週)	10時～12時	10	20
	金曜ヨーガ		20	40
金	絵手紙教室(第2・4週)	10時～12時	10	20
	文学講座		13時半～15時	6
	カラオケ教室	13時半～15時半	10	20
土	フラダンス教室	19時～20時半	10	30
	骨盤調整ヨガ®		13時半～15時	18
3Rリフレッシュ体操(女性)	13時半～15時	18	20	

地域公民館講座 市民学校

対象 市内在住または通勤・通学の16歳以上の方

申詳 各開催場所へ(日・月曜日、祝日は休み)。詳細は文化振興課HPをご覧ください。

教室名	開催日程	開催場所(申込先)	申し込み日時・方法	受講料(教材費)
コグニサイズ教室	9/4(水)10時～11時半	布師田ふれあいセンター ☎845-1305	8/14(水)9時から、直接または電話	無料(無料)
和菓子作り教室(おはぎ・みたらし団子他)	9/7(土)13時半～15時半	朝倉ふれあいセンター ☎844-1424	8/24(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(700円)
楽しいパン作り教室II(米粉パン)	9/10(火)13時半～15時半		8/27(火)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(600円)
うどん作り教室(かけうどん)	9/21(土)10時～12時		8/31(土)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(500円)
歴史講座「朝倉神社の時代」	9/27(金)10時～11時半		9/6(金)10時～11時、直接(11時以降は電話申し込み可)	無料(無料)
はじめての太極拳教室	9/11(水)・18(水) 全2回 13時半～15時	下知コミュニティセンター ☎880-1770	8/21(水)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	1,000円(無料)
大人のはんこ彫刻教室	9/28(土)13時半～15時半		9/7(土)10時～11時(11時以降は電話申し込み可)	無料(1,000円)
韓国料理教室(スンドゥブ鍋・ヤンニョムチキン・もやしご飯)	9/25(水)10時～12時半	鴨田ふれあいセンター ☎844-3238	9/4(水)13時半～14時半、直接(14時半以降は電話申し込み可)	無料(1,500円)

※講師の都合等により開催日時を変更・中止する場合があります。※申し込み後の取り消しによる払い戻しはありません。