



>>次のページから広報さかいです

ゲームアップ 東文化会館

一北野田フェスティバルー (文化ホール)

(北野田駅前 ☎230-0134 FAX230-0138 水曜日休館)

▶なにわ風流 文楽への誘い

文楽を身近に感じてもらおうことを目的に、ワークショップを開催します。

12月23日(祝日)、午後2時開演。司会は落語作家・くまざわあかね、芸芸員は人形遣い・吉田幸助。

前売券=10月2日から同館で発売。1,000円(当日券は200円増し)。自由席。詳しくは同館へ。

▶桂春團治生誕85年記念三代目桂春團治一門会

10月3日(土)、午後2時開演。出演は、桂福團治、桂春之輔、桂春若、桂



くまざわあかね



吉田幸助

梅團治、桂春雨、桂福矢。前売券=販売中。3,000円(当日券は500円増し)。全席指定席。詳しくは同館へ。

▶東文化名画座

10月23日(金)、午前10時30分から「カサブランカ」、午後1時30分から「雨に唄えば」を上映します。全席指定席。完全入れ替え制。前売券=販売中。各500円(当日券は100円増し)。詳しくは同館へ。

生涯学習施設

(北野田駅前 アミナス北野田 3階 ☎234-5691 FAX234-5697)

▶おじいちゃん、おばあちゃんに贈る「湯呑茶碗」作り

自分で作った湯呑(ゆのみ)茶碗を大切な人にプレゼントしませんか。11月1日(日)、午後1~3時30分。小・中学生が対象。費用1,800円。

☎直接かき、FAXで郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、希望講座、何を見て知ったかを書いて、10月13日(必着)までに東文化会館(〒599-8123 東区北野田1077-301 アミナス北野田3階 ☎234-5691 FAX234-5697)へ。抽選5人。



初芝体育館で健康増進

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶太極拳

ゆったりとした動きで、体のバランス感覚を養います。下半身の強化や柔軟性の向上にもつながります。

10月13・27日、午前10~11時30分。高校生以上が対象。費用各日一般700円、60歳以上600円、高校生(高校生に相当する年齢の方を含む)400円。

☎9月29日から直接か電話で同館へ。先着各15人。

▶ハッピーひろば

310畳の部屋で遊具を使ってみんなで自由に遊びます。指導員によるリズム運動やゲーム遊びもあります。

10月13・27日、午前10~11時30分。平成23年4月2日以降に生まれた子どもとその保護者が対象。費用1家族500円。

登録のうえ、当日は券売機で券を購入後、参加してください。

東保健センター つうしん

東区日置荘原寺町195-1 東区役所3階 ☎287-8120 FAX287-8130

①骨(こつ)コツ体操教室

加齢により筋力が落ちると膝や腰が曲がり、奇麗な姿勢を保てなくなります。自宅で簡単に、楽しくできるチューブ体操の筋力トレーニングを理学療法士が紹介します。

10月26日(月)、午後2時30分~3時30分、東区役所で。東区在住で、医師から運動を制限されておらず、つえなしで歩行可能な方が対象。参加は年3回まで。無料。

②おいしい調理講習会 カルシウムたっぷりクッキング

元気を保つ食事の話と調理実習を行います。料理が苦手な方や最近体重が減ってきた方、食欲がないと感じている方はぜひご参加ください。

家庭のみそ汁を少量お持ちいただくと塩分濃度を測定できます。

10月30日(金)、午前10時~午後1時、東区役所で。65歳以上の方が対象。無料。

胃がん検診

予約制。費用500円(65歳以上の方は無料)。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は事前に申請(要印鑑)すれば無料。

③8020健口講座

80歳で20本以上の歯を保つ秘訣(ひけつ)を、3回の講座で学習します。歯の健康と口の機能を高めるためにも、ぜひご参加ください。修了者は、8020達成の輪を広げ、地域貢献ができます。無料。

開催日	内容
10月29日(木)	8020の秘訣 歯科医師による講話 歯みがき実習
11月9日(月)	グループワーク、クイズ 自分の口の中を知ろう 歯科検診、相談
11月19日(木)	口の機能を知ろう 健口(げんこう)体操 ひがし8020メイトと交流 修了式(修了証書授与)

☎10月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、①~③の別を書いて、同センターへ。先着①40人、②20人、③18人。

☎10月2日から電話かFAXで同センターへ。先着40人。対象:40歳以上の方 日程:11月5日(木)、東区役所 時間:9:00~11:30

みんなで力をあわせて安全・安心まちづくり

今年も10月11~20日、全国地域安全運動を行います。

この運動は、防犯協会など地域安全に関係する機関や団体、警察が地域安全運動を更に強化し、相互の連携を深めるこ

とで、より安心して暮らせる地域社会の実現をめざしています。

期間中、防犯の啓発や普及に取り組みます。

☎黒山警察署(☎362-1234)へ。

東老人福祉センターだよ

東区日置荘原寺町195-1 ☎287-8150 FAX287-8160

利用には利用証の提示が必要です。利用証を作ることができるのは市内在住の60歳以上の方です。

▶健康教室

交通安全講習会=黒山警察署と市の講習で運転マナーを学び、加齢に伴う重

篤な事故や交通違反を未然に防ぎましょう。10月14日(水)、午後1時30分~3時、同センターで。無料。

▷笑いと健康=笑いをテーマにした落語や漫談のDVD上映、管理栄養士による講演、簡単な体操をします。10月20日(火)、午後1時30分~3時、同センターで。無料。

☎10月6日から直接か電話で同センターへ。先着各35人。

高齢の方向け 情報ひろば



☎東基幹型包括支援センター ☎287-8730 FAX287-8740

▶いきいき体操教室

自宅でもできる簡単な体操を行い、リフレッシュしませんか。

10月23日、11月27日、午後2~3時、特別養護老人ホームハーモニー研修室で。無料。

☎10月5日から電話で東第2地域包括支援センターへ。先着各20人。

▶白鷺校区まちかど介護相談

介護保険の使い方や手続きなど介護に関する相談に、白鷺校区民生委員会と高齢者相談窓口の職員が応じます。

10月24日、11月28日、午前9時45分~11時45分、白鷺団地集会所で。無料。直接会場へ。

☎東第1地域包括支援センターへ。

▶認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識・情報・関わり方

東第1地域包括支援センター	
東区石原町3丁150(つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内)	☎240-0018
担当区域(小学校区)	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
東第2地域包括支援センター	
東区南野田33(ハーモニー内)	☎237-0111
担当区域(小学校区)	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田

などを伝えます。

10月22日(木)、午後1時30分~3時、東区役所で。無料。

☎直接か電話で10月2~16日に東基幹型包括支援センターへ。先着50人。

▶認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、より詳しい講座を開催します。

10月30日(金)、午後1時30分~3時、東区役所で。無料。

☎直接か電話で10月2~23日に東基幹型包括支援センターへ。先着30人。

10月の日程(予約は電話かFAXで同センターへ)

健診・相談名	日時	その他の健診・相談
■ハッピーマタニティクラス(無料。予約制)全3回。父親も参加可	10月1日(1回目) 13:30~16:00 10月15日(2回目) 10:15~15:00 11月5日(3回目) 13:30~16:00	■BCG予防接種(無料。5か月児個別通知) 対象:生後1歳に至るまでの子ども ■乳幼児健診 ・4か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診(3歳6か月児が対象)(無料。個別通知) 転入・転出のときは同センターへお知らせください。
■離乳食講習会(ゴックンモグモグ離乳食)(無料。予約制)4か月児健診時にも予約可。5・6か月児の保護者が対象	10月9日 10:30~11:30	■一般健康相談時に実施する検査 ・HIV、梅毒(血液)、クラミジア(尿)のセット検査(無料) ・HIV抗体検査(無料) ・その他血液検査(有料)
■一般健康相談(無料)直接会場へ。診断書発行不可	10月27日 9:00~11:00	■検便(腸内病原菌など)検査(無料) 祝休日は休み 月~金曜日の9:00~11:00
■食生活相談(無料。予約制)管理栄養士による生活習慣病予防などの相談	10月7・15・21・27日、11月4日 14:00~16:00	■難病に関する相談(無料)
■精神保健福祉相談(無料。予約制)こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	10月22・26日 13:30~15:30	■骨粗しょう症予防検診(有料。予約制(先着40人)) 対象:18歳以上の方 日程:12月14日(月)、午後 ※詳しくは同センターへお問い合わせください。
■成人の歯科相談(無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など。妊婦の方は進んで検診しましょう	10月8日 13:30~15:30 10月28日 9:30~11:00	
■子どもの歯相談室(無料。予約制)1歳6か月児健診でフッ素塗布を受けていない4歳未満の方にフッ素塗布あり(1回限り)		

肺がん・結核検診

胸部エックス線検査(予約不要)は無料。

たん検査(肺がん検診)の追加は400円(一定条件あり。検診日の10日前までに予約。65歳以上の方は無料。生活保護・

市民税非課税世帯などに属する方は事前に申請(要印鑑)すれば無料)。

予約方法など詳しくは、同センターへ。

対象:40歳以上の方 日程:10月19日(月)、東保健センター 11月24日(火)、八下西小学校 時間:13:30~15:30