



初芝 体育館

令和3年度定期スポーツ教室受け付け

通年制コース (週1回 1期4回 年10期)

継続することで健康の維持・増進や技術の習得をめざすコースです。

◎各教室定員に達した場合はキャンセル待ちで受け付け

教室名	曜日	実施時間	対象	定員(人)
トータルフィットネス	火	13:30~15:00	高校生以上	60
フレッシュ(木)	木	13:30~14:50	60歳以上	50
フレッシュ(金)	金	13:10~14:30	60歳以上	50
アクティブ	木	15:00~16:20	50歳以上	50
エンジョイ	金	14:40~16:00	60歳以上	50
合気道	木	19:00~20:30	小学生以上	30
剣道	金	19:00~20:30	小学生~高校生	20
なぎなた	水	19:15~20:45	年中~高校生	20
柔道	水	18:00~19:10	小・中学生	20
ジュニアレスリング	木	19:00~20:30	年長~中学生	30

受付開始日 3月9日(火)9時から

費用(月4回) ・一般各3,400円(60歳以上の方は2,900円)

・高校生以下(高校生に相当する年齢を含む)各2,400円

定期スポーツには、ジュニア体操コース、弓道コース、年間登録コースやハワイアンフラもあります。また、初芝スポーツスクールも実施しています。受付方法や費用など詳しくは同館へ。同館ホームページ(2次元コード)でもご覧になれます。



初芝体育館で健康増進★

来館前の検温とマスクの着用をお願いします。また、体調不良時は、参加を見合わせてください。

いずれも登録のうえ、当日は券売機で券を購入後、参加してください。

▶ハッピーひろば

いずれも平成28年4月2日以降に生まれた乳幼児とその保護者が対象。▷トランポリン=大きなトランポリンやいろいろな遊具を使ってみんなで楽しく遊びます。

日時 3月2日(火)10~11時30分 場所 第1体育室

費用 1家族800円 定員 70組

直接か電話で同館へ。

▷自由に遊ぼう=310畳のお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・ゲーム遊びもあります。

3密回避のため、入場制限を設ける場合があります。

日時 3月16日(火)10~11時30分

費用 1家族600円

▶チャレンジアーチェリー

弓がなくても、年齢に関係なく参加できます。初めての方から大会出場をめざす方まで個人に応じて指導します。

日時 3月9・23日10~11時50分 ※雨天予備日は3月16・30日

対象 中学生以上の方

費用 1回一般800円、60歳以上700円、高校生以下(高校生に相当する年齢を含む)500円



東区子育て通信



地域子育て支援事業担当(子育て支援課内)
☎287-8612 FAX286-6500

いずれも無料。受付時間は10~16時。

①子育て講座「風を作ってあそぼう」

親子で簡単に作れて、遊べる風(たこ)を作ります。

日時 3月10~12日 場所 東区役所1階にこここルーム

対象 未就学児とその保護者 先着 各日、午前・午後各4組

にこここルームは現在、事前予約制とし、利用定員を設けています。詳しくは区ホームページかさい子育て応援アプリ参照。

②おしゃべりマルシェ♪~初めての幼稚園選び~

子育て支援コーディネーターによる「初めての幼稚園選び」のお話、保健師のミニ情報、保育士によるふれあい遊びもあります。

日時 3月19日(金)10~11時15分 場所 東区役所

対象 未就学児とその保護者 先着 5組

③「親だってイライラするよね~叱る私はダメな親?~」がテーマのお話し会(2月延期分)

日時 3月23日(火)10~11時 場所 東区役所

講師 元保育士・小仲久子さん

対象 未就学児とその保護者 先着 8組

①は利用希望日の3開室日前、②③は3月10日10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、子どもの月齢を同担当へ。



高齢の方向け 情報 ひろば



東基幹型包括支援センター
東区日置荘原寺町195-1
☎287-8730 FAX287-8740

■東区認知症家族の会「ポピー」

認知症の方を介護されているご家族や支援者を対象に、家族の会を開催します。

家族が認知症と診断され不安に感じている方、介護に行き詰まりを感じている方など、お茶を飲みながら、楽しくお話しませんか。

日時 3月23日(火)13時30分~15時30分

場所 東区役所 費用 無料 先着 15人

③3月19日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号を東基幹型包括支援センターへ。

東第1地域包括支援センター	担当区域(小学校区)
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 FAX240-0048	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
東第1地域相談窓口	
東区日置荘田中町143-1(つるぎ荘内) ☎286-2828 FAX286-6868	
東第2地域包括支援センター	担当区域(小学校区)
東区南野田33(ハーモニー内) ☎237-0111 FAX237-3900	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田

感染症予防のため、「堺スタイル」の実践にご協力をお願いします。



東区の相談	無料	12:00~12:45と祝日は休み
☎ = 電話相談可	☎ = どの区でも	☎ = 他区でも相談可 日程はこちら
市民相談・人権相談	☎	☎
行政相談	☎	☎
人権擁護委員による人権相談	☎	☎
行政書士による相談	☎	☎
交通事故相談	☎	☎
登記・測量相談	☎	☎

法律相談	どの区でも	要予約	区	堺区	中区	東区	西区	南区	美原区
相談時間 13:00~16:00			相談日	月・水・金	火・木	水・金	金・火	月・水	木・月
場所 各区役所企画総務課			予約開始日	前開庁日	直前の月	直前の火	直前の木	直前の金	直前の水
予約開始 9:00から 先着各6人			問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706
同一相談は1回限り(25分以内)									☎363-9311

大阪弁護士会堺法律相談センターの相談 有料(サラ金・労働・交通などは無料)
☎223-2903(月~金)

司法書士総合相談センター堺の相談 無料(登記・裁判手続など)
☎06-6943-6099(月~金)