

西老人福祉センター

西区鳳東町6丁600
☎275-0850 FAX275-0860

対象)市内在住の60歳以上の方
先着順。

▶スマホ教室

マップやカメラなど簡単な操作を学びましょう。スマホを持っていない方も参加できます。

日時)7月8日(月)13時30分~15時

申込)7月2日から直接同センターへ。

▶堺コッカラ体操

楽しい音楽と簡単な動きで心と体を

元気にします。動きやすい服装で。

日時)7月10日10~11時、7月27日13時30分~14時30分

▶いきいき道場

楽しく脳トレをします。

日時)7月29日(月)13時30分~14時30分

▶歴史講座 行基の功績と時代背景

西区生まれの行基を学ぼう。

日時)7月30日(火)13時30分~15時

西保健センター

西区役所2・3階
☎271-2012 FAX273-3646

▶夏休み親子クッキング

ピザ作りや食育クイズ、栄養の話をして。食の大切さを親子で楽しく学びませんか。

日時)7月30日10時30分~12時、13時30分~15時、8月1日10時30分~12時

対象)西区在住の小学生とその保護者(保護者1人につき子ども2人まで)

持物)エプロン、三角巾、上履き

申込)7月2~9日、直接か電話で同センターへ。先着順。

口の機能向上、健康を保つための食生活について学びましょう。

日時)8月8日~10月24日の木曜日

9時30分~11時30分(全12回)

対象)市内在住の65歳以上で全回参加でき、介護認定を受けていない方(年度内1回のみ参加可)

申込)7月4~18日、電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号かFAX番号を同センターへ。抽選。

▶体幹トレーニング講座

体幹を鍛えることで体力増進・腰痛予防の効果が期待できます。口の健康やバランスの良い食事、減塩などの講座もします。

日時)8月9・23日10~11時30分(全2回)

対象)西区在住で69歳以下の方(年度内1回のみ参加可)

申込)7月3日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号かFAX番号を同センターへ。先着順。



夏野菜を使ったピザを作るよ!!

▶ひらめき脳トレプラス教室

楽しく通ってアタマもカラダも元気!

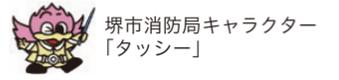
認知症予防のための運動や脳の活性化につながるプログラム、口腔ケアや



マタニティスクール 要予約 対象)西区在住の妊婦とその家族	8月16日	13:00~16:00
離乳食講習会 要予約 対象)西区在住で5~6カ月児の保護者	7月10日 8月7日	午前
赤ちゃん広場 要予約 対象)市内在住の1カ月健診後~4カ月児とその保護者	8月5日	9:30~11:30
多胎児サークル 対象)市内在住で就学前の多胎児・多胎児の妊婦とその家族	7月18日	10:00~11:30
成人の歯科相談 要予約 対象)市内在住で16歳以上の方	7月17日 8月7日	13:30~15:30
子どもの歯相談室 要予約 対象)市内在住の乳幼児~中学生	7月2日、8月6日 7月17日	13:30~15:30 9:30~11:00
食生活相談/生活習慣病予防相談 要予約	7月17日、8月21日	9:30~11:00
精神保健福祉相談 要予約	7月11・16・23日	14:00~16:00
エイズ相談/HIV・梅毒・クラミジアのセット検査 肝炎検査/風しん抗体検査/HTLV-1検査 対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。	7月2日 8月6日	9:30~11:00

※4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診(3歳6カ月児が対象)・・・通知が届かない方や、転入転出のときは保健センターへ。
※育児相談、難病相談もできます。

出水期に備えよう



毎年6月から10月までは出水期と呼ばれ、急な大雨や台風による集中豪雨などが起こりやすい時期です。

河川のはんらんや土砂災害に備え、次のことに注意しましょう。

▷気象に関する情報をこまめに収集する

▷大雨や台風の際は、むやみに外出

せず、増水した河川や水路には近付かない

▷いざという時に行動できるよう、あらかじめ家族や近所で避難場所や避難ルートを決めておく

問)西消防署

(☎274-0119 FAX271-1122)

家原大池体育館で体を動かそう!

西区家原寺町1丁18-1
☎271-1718 FAX271-1793
休館日 7月24日
開館時間 8~21時

▶ブレイクダンス教室

初心者クラス 対象)4歳以上の方	7月30日、 8月6・20・27日	17:20~17:50
ノーマルクラス 対象)小学生以上		17:55~18:55
支援クラス 対象)障害のある方		19:00~19:30

▶骨盤底筋ストレッチ

対象)高校生以上	8月5・19・26日、9月2日	11:15~12:15
----------	-----------------	-------------

有料)要申込)先着順。

詳しくは家原大池体育館(HP)(QRコード)参照。



西図書館

西区鳳南町4丁444-1 ☎271-2032 FAX271-3002
休館日 7月1・8・22・29日
開館時間 火~金曜日=10~20時
土・日曜日、祝休日=10~18時

▶わくわくタイム

第1部は人形劇「山のぼり」、第2部は昔話「雷井戸」などをします。

日時)7月7日(日)第1部14~14時30分、第2部14時45分~15時15分

場所)同館2階ラーニングスペース ABCD

対象)第1部2~4歳児、第2部5歳児~小学生
先着順。

は10時30分~12時

場所)同館2階ほんのえき

対象)0~2歳児とその保護者
先着順。

▶まちの保健室

気軽に健康相談in図書館

日時)7月17日(水)10時30分~12時

場所)同館2階ラーニングスペース
先着順。

▶さかい西子ども司書養成講座

読書の楽しさを周りに伝える子ども司書を養成する講座です。

日時)7月21・28日13~15時30分、8月10日14~16時15分(全3回)

場所)同館2階ラーニングスペースAB

対象)全回参加できる小学4~6年生
申込)7月4日10時から直接か電話、FAXで氏名、電話番号、小学校、学年を同館へ。先着順。

▶おはなし会

日時)毎週土曜日15~15時30分

場所)同館4階おはなし室(7月13日は同館2階ほんのえき)
先着順。

▶7月ブックフェア

▷一般向け=本屋大賞にノミネートされた作品を読んでみよう

▷児童向け=この夏!おすすめの本
▷健康情報コーナー=暑さを乗りきろう

※交通事情により遅れることがあります

7月移動図書館		
浜寺公園駅前		10:00~11:00
浜寺船尾会館内	3・17・31日	13:30~14:30
石津太神社境内前		14:50~15:50
浜寺元町5丁・旧地車庫前	9・23日	14:50~15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	12・26日	10:00~11:00
浜寺三光会館	13・27日	10:00~11:30