

さいとう たかを 劇画の世界

「さいとう・たかを劇画の世界2024」イベント(詳しくは広報さかい2ページ参照)と連動し、『ゴルゴ13』の作者さいとう先生が少年時代を過ごした西区でのエピソードの紹介や『ゴルゴ13』等身大パネルなどを西区役所で展示します。『ゴルゴ13』コミック全巻が読めるコーナーやプレゼント企画もあります。

【期間】10月5日～11月30日
【場所】西区役所1階
玄関ホールなど
【問】西区役所政策推進室
(☎275-1926 FAX275-1915)

詳しくはこちら

ウェスティの催し

西区鳳東町6丁600
☎275-0120 FAX275-0130
休館日 10月7・15・21・28日

【有料】(要申込)先着順

▶陶芸体験教室

自分で作った干支の置物を飾って、新年を迎えませんか。

【日時】11月10日(日)10～12時、13～15時

▶初心者向けコーヒー教室

講師からコーヒーの基礎知識を学んで、自宅でおいしく淹れてみませんか。

【日時】11月17日(日)14～15時

西保健センター通信

西区役所2・3階
☎271-2012 FAX273-3646

▶お口と体幹の機能を鍛えてめざそう健康Body!

「お口と体幹のトレーニング講座」
いつまでもしっかり食べられる口と動ける体をめざしましょう。体幹を鍛えることで体力増進、腰痛予防の効果も期待できます。

【日時】11月15・22・29日13時30分～15時(全3回)

【対象】西区在住で75歳以下の全回参加できる方

【申込】10月2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。

おいしく食べて、
体力をつけよう。

▶健康づくり教室

食生活を中心に健康の話をします。調理実習や運動を通して楽しく学べます。

【日時】10月18日・11月8日・12月6日・1月17日10～12時、11月22日・12月13日10～13時30分(全6回)

【対象】西区在住で74歳以下の全回参加できる方

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話番号かFAX番号を同センターへ。先着順。

▶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に!

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】11月26日～2月25日の火曜日(12月31日、2月11日を除く)13時30分～15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・主治医から運動を禁止されていない方(年度内1回のみ可)

【申込】10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。

同センターの
お知らせなどはこちら



ボランティアオリエンテーション講座

地域で活躍する方がボランティア活動の楽しさや大切さについて話します。ボランティア活動に関心のある方やこれから始めたい方、一緒に学んでみませんか。

【日時】11月7日(木)13時30分～15時30分

【場所】ウェスティ(西区鳳東町6丁600)

【申込】10月2日～11月1日、電話か申込フォーム(QRコード)で社会福祉協議会西区事務所(☎275-0255 FAX275-0266)へ。先着順。



今月のにしにし市

西区の作業所で作ったお菓子やパン、弁当、雑貨などの授産品を販売します。おすすめ商品は、モンキーばななが作った煙が少ないお線香「和らぎ」です。

【日時】10月17日(木)11～13時 【場所】西区役所1階玄関ホール

【問】西区障害者基幹相談支援センター(☎271-6677 FAX274-7700)

西老人福祉センターの催し

西区鳳東町6丁600
☎275-0850 FAX275-0860

【対象】市内在住で60歳以上の方。先着順。

▶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】10月9日10～11時、10月26日13時30分～14時30分

▶健診の大切さを学びましょう

保健師が健診の大切さを話します。元気であるために自分の体を知りましょう。

【日時】10月9日(水)11時5～35分

西図書館からのお知らせ

西区鳳南町4丁444-1
☎271-2032 FAX271-3002
休館日 10月7・21・28日
開館時間 火～金曜日=10～20時
土・日曜日、祝休日=10～18時

▶あなたや大切な人ががんになったら
身近な人ががんになった時に心を支える方法とがんの最新情報を学びます。講座終了後、がん相談もできます。
【日時】10月20日(日)14～15時、がん相談は15～16時

【場所】同館2階ラーニングスペースAB
【講師】堺市立総合医療センターがん看護専門看護師・古谷緑さん

【申込】10月2日から直接か電話、FAXで氏名、電話番号かFAX番号、相談希望の有無を同館へ。先着順。

▶10月ブックフェア

▷一般向け=4Rに取り組んでますか?
▷児童向け=みんなでせかいをすてきに
▷健康情報コーナー=あなたやあなたの大切な人ががんになったら

▶おはなし・読み聞かせボランティア養成講座

受講前に各自で講義動画の視聴が必要です。おはなしと読み聞かせの実演があります。

【日時】11月14・21・28日10時15分～12時(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、受講後ボランティアとして活動できる方

【申込】10月3日から直接か電話で同館へ。先着順。

▶移動図書館

図書館から遠い所を巡回しています。駐車時間・場所など、詳しくは市(HP)(QRコード)参照。

本を借りて
みよう!

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	11月9日	10:00～12:30
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	10月9日 11月13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	10月7日 11月11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	10月17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	10月2・16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	10月16日	9:30～11:00
	11月5日	13:30～15:30
食生活相談/生活習慣病予防相談 要予約	10月16日、11月20日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 要予約	10月10・15・22日	14:00～16:00

※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。

催し(先着順)	日時	場所
あつまれ!絵本のお部屋♪	10月10日(木)11～11時20分	同館2階ほんのえき
赤ちゃんといっしょ 【対象】0～2歳児とその保護者	10月16日(水)読み聞かせは10時25～50分、11～11時25分、健康相談は10時30分～12時	
まちの保健室 気軽に健康相談in図書館	10月16日(水) 10時30分～12時	同館2階 ラーニングスペース
おはなし会	毎週土曜日15～15時30分	同館4階おはなし室