

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】11月13日10～11時、11月30日13時30分～14時30分

▶いきいき道場

右脳と左脳の働きを知り、効率よい脳

トレで認知症を予防しましょう。

【日時】11月29日(金)13時30分～14時30分

▶高齢者の栄養管理講座

高齢者の栄養摂取について、管理栄養士から分かりやすく学びませんか。

【日時】11月29日(金)14時35分～15時5分

ウェスティの催し

西区鳳東町6丁600
☎275-0120 FAX275-0130
休館日 11月5・11・18・25日

【有料】要申込 先着順

▶歌声喫茶INウェスティvol.9

テノール歌手と懐かしい歌を歌いませんか。

【日時】11月21日(木)14～15時45分

▶クリスマスに贈る「第九コンサート」

素敵なお曲を演奏しましょう。

【日時】12月22日(日)14時開演(40分前開場)

【対象】小学生以上

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 11月27日 開館時間 8～21時

キッズスクールなど、その他の教室情報は同館【HP】(QRコード)参照。

【有料】先着順

▶スッキリヨガ

【対象】15歳以上の方(中学生除く) 11月5・12・19・26日 10:45～12:00

▶ピラティス

【対象】15歳以上の方(中学生除く) 11月2・16・30日 10:30～11:30

西保健センター通信

西区役所2・3階
☎271-2012 FAX273-3646

▶多胎児サークル

「ミックスベジタブル」

自由におもちゃで遊べるお部屋で、多胎児ならではの楽しみや悩みなどを共有しませんか。

【日時】11月21日(木)10～11時30分

【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



▶骨粗しょう症予防検診

骨粗しょう症は骨が弱くなり、骨折や腰痛を起こす危険性が高くなる病気です。自分の骨の状態を知るために検診を受けましょう。

【日時】11月28日(木)午後

【対象】市内在住で18歳以上の方(年度内1回のみ可。骨粗しょう症で治療中の方は主治医に相談してください。)

【有料】(申込)11月7～13日、電話で同センターへ。先着順。

その他成人関係事業はこちら→



その他母子関係事業はこちら→



同センターのお知らせなどはこちら→



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	11月13日 12月11日	午前
カミカミパクパク離乳食講習会 要予約 【対象】西区在住で8～10カ月児の保護者	12月12日	10:30～11:30
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	11月11日 12月2日	9:30～11:30
成人の歯科相談 要予約 【対象】市内在住で16歳以上の方	11月6・20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	11月5日、12月3日 11月20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	11月20日、12月18日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 要予約	11月14・19・26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。	11月5日 12月3日	9:30～11:00

※4カ月健診・1歳6カ月健診・3歳健診(3歳6カ月健診が対象)…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。

子育て支援課だより

☎343-5020
FAX343-5025

▶コーディネータールーム

「子育て世代のマナー講座」

子育てや教育にかかる大切なお金について、近畿財務局職員と一緒に考えませんか。

【日時】11月28日(木)10～11時30分

【場所】西区役所地下会議室

【対象】西区在住の未就園児とその保護者や妊婦

【申込】11月11日10時～15日17時、電子申請システムで。先着順。



▶西区子ども家庭フォーラム

子育て支援関係者会議運営委員会主催。子どものイヤイヤ期との関わり方を学びませんか。

【日時】11月29日(金)10～11時30分

【場所】西区役所地下会議室

【対象】西区在住の未就学児とその保護者、子育てに関心のある方

【申込】11月15日17時までに電子申請システムで。先着順。

その他イベント情報も含め、詳しくはこちら→



▶区役所子育てひろば

「ほほえみルーム」

おもちゃで遊びながら、参加者同士の交流もできます。

【日時】月～金曜日(祝休日を除く)10～12時、13～16時

【場所】西区役所1階正面玄関横

【対象】未就学児とその保護者や妊婦

詳しくは西区【HP】(QRコード)参照。



高齢者の権利擁護パネル展

高齢者の権利を守る制度や成年後見制度などを学びませんか。消費者被害クイズも展示しています。相談がある方は、近くの地域包括支援センター(下表)か西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX275-0140)へ。

【期間】11月12日10時30分～19日16時 【場所】西区役所1階玄関ホール

名称	所在地	担当区域(小学校区)	電話・FAX番号
西第1	西区浜寺石津町西5丁11-21(結いの里内)	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	☎268-5056 FAX268-5066
西第2	西区草部531(ウェルフォンテひのき内)	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	☎271-0048 FAX284-8875
西第3	西区津久野町1丁5-8アーバンフォーレスト103	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	☎260-5022 FAX260-5033

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 11月11・18・25日
開館時間 火～金曜日=10～20時
土・日曜日、祝休日=10～18時

▶あつまれ!絵本のお部屋♪

【日時】11月14日(木)11～11時20分

【場所】同館2階ほんのえき

先着順。

▶赤ちゃんといっしょ

手遊びや絵本の読み聞かせと看護師・保健師による赤ちゃんの健康相談をします。

【日時】11月20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

【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

11月移動図書館

看護師・保健師による健康チェックが受けられます。

【日時】11月20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。

▶おはなし会

昔話を聞いたり、絵本を読んでもらいましょう。

【日時】毎週土曜日15～15時30分

【場所】同館4階おはなし室

先着順。

▶11月ブックフェア

▷一般向け=美術館、博物館へ行こう

▷児童向け=空と天気

▷健康情報コーナー=更年期の悩み

※交通事情により遅れることがあります

浜寺元町5丁・旧地車庫前	5・19日	14:50～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	8・22日	10:00～11:00
浜寺三光会館	9・23日	10:00～11:30
浜寺公園駅前		10:00～11:00
浜寺船尾会館内	13・27日	13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50