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6・14・20・27日

有料 要申込 先着順

▶歌声喫茶INウェスティvol.11

テノール歌手と懐かしい歌を歌いませんか。

日時 10月16日（木）14～15時45分

▶ウェスティオータムコンサート 舞太鼓あすか組

日時 11月2日（日）14時開演（30分前開場）

対象 3歳以上の方

西保健センター通信

西区役所2・3階
☎271-2012　FAX273-3646

▶はいかつ講座

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙などが原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしづらくなる病気です。国内推定患者数は約530万人ですが、ほとんどの方が気づかず、未治療の状態にあるとされています。

医師によるCOPDについての講演と肺年齢測定・呼吸のトレーニングをします。

日時 10月22日（水）14時30分～16時（13時45分から受付開始。受付された方から肺年齢測定を実施）

申込 10月2日から電話か電子申請システムで。先着順。

COPDについて一緒に学んでみませんか

▶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24日・11月28日・12月12日・1月16日10～12時、11月14日・12月5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、年齢、電話番号を同センターへ。先着順。

妊婦や乳幼児のママ・パパへの情報や教室の案内はこちら→

▶マタニティスクールミニ

助産師や保健師から出産や育児についての話や、沐浴・妊婦体験をします。これから始まる出産・育児を楽しく学びましょう。同時開催の離乳食づくり体験では、妊娠期に気をつけたい食事についての話や適塩スープの試飲などをします。

日時 11月8日（土）午前の部10～12時15分、午後の部12時45分～15時、離乳食づくり体験は12時15～45分

対象 西区在住の妊婦とその家族

申込 直接か電話、FAX、電子申請システムで住所、氏名、生年月日、電話番号、出産予定日を同センターへ。

先着順。

▶ひらめき脳トレプラス教室

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、健康に保つための食生活について学びましょう。

日時 11月25日～2月17日の火曜日（12月30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

申込 10月14～28日、電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。抽選。

大人の方への情報や教室の案内はこちら→

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	10月17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	11月6日	10:15～11:15
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6日 11月10日	9:30～11:30
多胎児交流会 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9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日15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7日	13:30～15:30
	10月15日	9:30～11:00
食生活相談／生活習慣病予防相談 要予約	10月15日 11月19日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 要予約	10月9・21・28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。	10月7日 11月4日	9:15～10:45

※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。

小学校就学前の健康診断

来年、小学校に入学するこどもの健康診断をします。10月下旬までに郵送で通知する指定日に指定された会場で受検してください。また、一部の会場は集約して健康診断をします（右表参照）。通知が届かない場合は、個別会場の方は校区の小学校へ、集約会場の方は 問 へ連絡してください。

日程は市 HP（QRコード）参照。

小学校名	会場	検診日
鳳南小学校	西区役所（集約会場）	11月19日（水）
福泉東小学校		
福泉小学校		
福泉上小学校		
鳳小学校		

問 学校保健体育課
（☎340-0316　FAX228-7421）

家原大池体育館情報

西区家原寺町1丁18-1
☎271-1718　FAX271-1793
休館日　10月18・19日
開館時間 8～21時

▶骨盤底筋ストレッチ

骨盤底筋を鍛えるエクササイズを行い、体の土台を整えましょう。

日程 10月20・27日、11月10・17日

11時15分～12時15分（全4回）

対象 15歳以上の方（中学生除く）

有料 要申込 先着順

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

▶詐欺被害防止講座

頻発している詐欺被害の防止方法を学びましょう。

日時 10月20日（月）10～11時

▶和菓子作り教室

楽しい和菓子作りを体験しませんか。

日時 10月29日（水）13時30分～15時

有料 申込 10月15日から直接か電話で同センターへ。

持物 手ぬぐい

▶写経

集中力を高めて、気持ちをリフレッシュしましょう。

日時 11月4日（火）10～11時30分

申込 10月27日から直接か電話で同センターへ。

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6・20・27日
開館時間 火～金曜日＝10～20時
土・日曜日、祝休日＝10～18時

イベントは全て先着順。

▶あつまれ！絵本のお部屋♪

日時 10月9日（木）11～11時20分

場所 同館2階ほんのえき

▶赤ちゃんといっしょ

日時 10月15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

▶まちの保健室 気軽に健康相談in図書館

日時 10月15日（水）10時30分～12時

場所 同館2階ラーニングスペース

▶がんの備えを今ここに

がんの予防や早期発見の大切さについて学びましょう。講座終了後、看護師との個別相談もできます。

日時 10月26日（日）14～15時、個別相談は15～16時

場所 同館2階ラーニングスペースAB

申込 10月2日から直接か電話、FAXで氏名、電話番号またはFAX番号、相談希望の有無を同館へ。

▶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。（動画の視聴環境がない方は申込時にご相談ください）

日時 11月13・20・27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2日から直接か電話で同館へ。

▶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

▶10月ブックフェア

▷一般向け＝堺学
▷児童向け＝Sakai Loves Cerezo! 2025
▷健康情報コーナー＝歩く・走る・跳ぶ～足の不思議～

10月移動図書館　※交通事情により遅れることがあります

津久野小学校　正面玄関前	2・16・30日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	3・17・31日	10:00～11:00
浜寺三光会館	4・18日、11月1日	10:00～11:30
浜寺公園駅前	8・22日	10:00～11:00
浜寺船尾会館内		13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50
浜寺元町5丁・旧地車車庫前	14・28日	14:50～15:50