

## ウェスティの催し

西区鳳東町6丁600  
☎275-0120 FAX275-0130  
休館日 1月1~5・13・19・26日

### ▶人形劇団クラルテ

人形劇「11ぴきのねことぶた」

日時 1月18日(日)11時、14時開演

(各30分前開場)

有料 [要申込] 先着順

### ▶初心者向け コーヒー教室

日時 1月18日(日)14~15時30分

対象 15歳以上の方(中学生除く)

有料 [要申込] 先着順

### ▶ウェスティ映画祭

「バック・トゥ・ザ・フューチャー」

①字幕版②日本語吹替版

日時 1月31日(土)①10時②14時開演

(各30分前開場)

### ▶劇団Little★Star -team Spica-

「7人のアリス~THE ORIGIN~」

日時 2月15日(日)13時、17時開演

(各30分前開場)

有料 [要申込] 先着順

## 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 1月1~4・28日  
開館時間 8~21時

### ▶コンディショニング&エアロ

体を動かしやすくするためのセルフマッサージやエクササイズを行います。その他のスクール情報など詳しくは同館(HP)

(QRコード)参照。

日程 1月23・30日、2月6・13日10時40分~11時40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

## 西保健センター通信

西区役所2・3階  
☎271-2012 FAX273-3646

イベントは全て先着順。

### ▶フレイル予防実践教室

健康運動指導士による運動と健康についてのミニ講座を行います。イキイキと元気な体を作りましょう。

日時 1月21・28日、2月4日10~11時30分(全3回)

対象 西区在住で60歳以上の方

申込 1月6日から電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。

### ▶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 1月22日(木)午前・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] 1月5日から電子申請システムで。

### ▶ヘルシークッキング

「年齢に合った食事量を知ろう」

ライフステージや年齢によって気をつけたい食事のポイントは変わります。無理なく栄養を取る方法についての話と、蒸し器を使った調理実習をします。野菜を使ったバレンタインにぴったりのスイーツも作ります。

日時 1月29日(木)10時15分~13時

対象 西区在住の方

持物 エプロン、三角巾、マスク、上履き(甲とかかとが覆われているもの・靴底を拭いたものでも可)、飲み物、筆記用具、電卓

申込 1月7日から電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。



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	
離乳食講習会	要予約	
対象	西区在住で5~6ヶ月児の保護者	
赤ちゃん広場	要予約	
対象	市内在住の1ヶ月健診後~4ヶ月児とその保護者	
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	
成人の歯科相談	要予約	
対象	市内在住で16歳以上の方	
子どもの歯相談室	要予約	
対象	市内在住の乳幼児~中学生	
食生活相談/生活習慣病予防相談	要予約	
精神保健福祉相談	要予約	
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。		

※4ヶ月児健診・1歳6ヶ月児健診・3歳児健診(3歳6ヶ月児が対象)…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。

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→



大人の方への情報や教室の案内はこちら→



## 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

タへ。

先着順

### ▶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 1月31日(火)10~11時30分

申込 1月26日から直接か電話で同センターへ。

### ▶市民開放日~どなたでも大歓迎!一緒に楽しみませんか~

さまざまな世代の地域の方と交流できます。小学生以下は保護者同伴。先着順。

内容	日時	申込
絵本・紙芝居の読み語り	1月17日(土) 13時30分~14時30分	1月6日から直接か電話で同センターへ
ゲーム会	1月23日(金) 13時30分~14時30分	1月6日から直接か電話で同センターへ
冬の縁日	1月29日(木)10~16時	直接会場へ
吉本芸人によるワークショップ[有料]	1月29日(木) 13~14時30分	1月14日から参加費(2,500円)を持参し直接同センターへ
認知症サポート養成講座	1月30日(金) 10~11時30分	1月13日から直接か電話で同センターへ
落語会	1月30日(金) 13時30分~14時30分	直接会場へ

## 自分らしい最後のために今からできる準備をしませんか

### ▶エンディングノート

エンディングノートは、もしものときに備えて、これから暮らいや希望を整理しておくノートです。

「家族で話し合うこと」と「書いたことを家族に伝えておくこと」が大切です。

エンディングノートは西基幹型包括支援センター(西区鳳東町6丁600 ☎275-0009 FAX275-0140)で配布して

います。市(HP)(QRコード)からダウンロードすることもできます。

### ▶高齢者関係者会議パネル展

高齢者見守りネットワーク登録事業所の説明や啓発活動についてのパネル展を行います。

期間 1月26日11時~2月4日13時

場所 西区役所1階玄関ホール

相談がある方は、近くの地域包括支援センター(下表)か同センターへ。

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 1月1~3・5・19・26日

(返却ポストは1月4日9時まで使用不可)

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。

### ▶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

### ▶あつまれ!絵本のお部屋♪

日時 1月8日(木)11~11時20分

場所 同館2階ほんのえき

### ▶まちの保健室

#### 気軽に健康相談in図書館

日時 1月21日(水)10時30分~12時

場所 同館2階ラーニングスペース

### ▶赤ちゃんといっしょ

日時 1月21日(水)10時25~50分、

11~11時25分

場所 同館2階ほんのえき

対象 0~2歳児とその保護者

### ▶こころをやわらかく保つには

新学期を前に、子どものアンガーマネジメントについて学びませんか。

日時 2月11日(祝日)13時30分~15時30分

場所 同館2階ラーニングスペースAB

対象 小学3年~6年生の子どもとその保護者

申込 1月13日10時から直接か電話、

メールで氏名、電話番号、学年、人数、質問事項(任意)を同館(✉nishito@city.sakai.lg.jp)へ。