

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付  
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	1月16日	13:00～16:00
〔対象〕	西区在住の妊婦とその家族		
離乳食講習会	要予約	1月14日 2月10日	10:15～11:15
〔対象〕	西区在住で5～6カ月児の保護者		
赤ちゃん広場	要予約	1月5日 2月2日	9：30～11:30
〔対象〕	市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者		
多胎児交流会		1月8日	10:00～11:30
〔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	1月14日	13:30～15:30
〔対象〕	市内在住で16歳以上の方		
子どもの歯相談室	要予約	1月6日 1月21日	13:30～15:30 9：30～11:00
〔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	1月21日 2月18日	9：30～11:00
精神保健福祉相談	要予約	1月8・20・27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		1月6日 2月3日	9：15～10:45
対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。			

※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。

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  
先着順

▶楽しい色えんぴつめり絵

細かい作業で脳を刺激し、創造性と  
集中力を高めます。  
〔日時〕1月31日（土）13時30分～14時30分  
〔申込〕1月9日から直接か電話で同セン  
ターへ。

▶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〕2月3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
認知症サポーター養成講座	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、これからの暮らしや希望を整  
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  
1月移動図書館

〔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、こ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年生のこどもとその  
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。  
※交通事情により遅れることがあります

浜寺公園駅前	7・21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	13・27日	14:50～15:50
津久野小学校 正面玄関前	15・29日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	16・30日	10:00～11:00
浜寺三光会館	17・31日	10:00～11:30