

これからのコミュニティセンター

予定は変更になることがあります。

イベント・講座	開催日時	定員・会場	申込・費用	内容・講師
教養 ベンガラ染めの エコバッグ 型染編	10月13日(水) 午後1時半 ～4時半	先着7名 創作室	9月23日(木) から 2000円 (材料費)	自分で染めた バッグを持って お買い物を楽しみ ませんか? 講師: のだともこさん (染め手んねん染色工房) 
教養 初心者向け いけばな教室 <2回連続講座>	10月14日(木) 11月11日(木) 午後1時半 ～3時半	先着8名 会議室1	9月16日(木) から 10月7日(木) 2000円 (材料費)	日本の伝統文化である いけばなを初心者向け に実習します。 講師: 千賀豊美さん (小原流1級専門教授) 
イベント 教えて弁護士さん 「元気な時から終活を」	10月23日(土) 午後2時 ～3時半	先着30名 多目的ホール	9月30日(木) から 無料	成年後見、遺言、相続など終活 に向けた準備の進め方を話しま す。 講師: 廣政純一郎さん (ちさと法曹の会 所属)
教養 ハロウィン 花セラピー	10月30日(土) 午後2時 ～4時	先着8名 16歳以上の方 創作室	10月 4日(月) から 10月21日(木) 1500円 (材料費)	選んだお花、生ける花の組み合 わせで、自分を見つめる花セラ ピーを体験します。 講師: 荒川雅子さん (一般財団法人 国際花と緑のセラピー協議会インストラクター)
イベント 第6回古典の日講演会 「古事記・日本書紀から学ぶ 神話の世界」	10月31日(日) 午後2時 ～3時半	先着58名 多目的ホール	10月10日(日) から 無料	天照大神及び孫の皇孫降臨に焦 点をあて、わが国の誕生につい て古事記、日本書紀を比較して 解説します。 講師: 毛利正守さん (大阪市立大学名誉教授)
教養 初心者のための 古文書講座 <2回連続講座>	①11月 2日(火) ②11月16日(火) 午後1時半 ～3時	先着40名 多目的ホール	10月12日(火) から 無料	恒例の古文書講座を2回連続で 実施します。江戸時代の大坂の 歴史を古文書から学びます。 講師: 堀田暁生さん (前大阪市史編纂所長)
健康 元気の体操	11月3日(水) 午後2時 ～4時	先着30名 多目的ホール	10月13日(水) から 無料	自宅にこもりがちだと体力と気 持ちは低下します。それを防ぐ お手伝いをします。ラジオ体操 の効果学び、一緒に運動をし ましょう。 講師: 横井 賀津志さん (大阪府立大学教授)
教養 子育ての輪⑥ 「感染症から子どもを 守るために」	11月6日(土) 午後2時 ～3時	先着50名 多目的ホール	10月16日(土) から 無料	収まりを見せないコロナ禍への 対策、インフルエンザ対策を含 め、家庭で気を付けておくべき ポイントを解説します。 講師: 小野寺 芳子さん (全国保育園保健師看護師連絡会理事)
教養 筆ペンで年賀状に チャレンジ!	11月10日(水) 午前10時 ～12時	先着10名 会議室1・2	10月20日(水) から 200円 (材料費)	心を込めた自筆の年賀状を送り たいけれど、自信がなくて…と お悩みの方へ。今年は筆ペンで 年賀状を書いてみませんか。 講師: 黒石詩埜さん (実務書道師範)

イベント・講座	開催日時	定員・会場	申込・費用	内容・講師
健康 漢方講座 PartIV 心のストレスと漢方	11月18日(木) 午後1時半 ～3時	先着16名 会議室1・2	10月28日(木) から 600円 (材料費)	漢方のお話、生薬の名前当て クイズなどをします。 講師: 兒玉真理子さん (漢方薬・生薬認定薬剤師) 
地域交流 シリーズ ～千里山この人～ ～チベット高原の暮らしと祈り～	11月20日(土) 午後2時 ～4時	先着50名 多目的ホール	10月30日(土) から 無料	チベット高原で暮らす人々の日常 を写真や動画で解説します。 講師: 川田 進さん (大阪工業大学教授)

- ・コミュニティセンターをご利用の際は、マスクを着用し、手指の消毒をお願いします。
- ・発熱・咳・喉の痛みの症状があるなど、体調の悪い方は来場をご遠慮ください。
- ・講座をお申し込み後に来られなくなった場合は、必ずご連絡ください。
- ・講座中は換気のため、お部屋の窓を開けています。調節のしやすい服装でお越しください。

※ 自主講座は新型コロナウイルスの情勢により、中止の可能性があります。

講座の
お申込み
お問合せは
電話で

千里山コミュニティセンター
受付時間 午前9時～午後8時

電話: 06-6310-7002
FAX: 06-6310-7336


こんな行事がありました

教養
初心者のための筆ペン講座
講師: 黒石詩埜さん
(実務書道師範)

筆ペンって、日頃はあまり使わないけど、時々必要となりますね。机に向かう時の姿勢、筆の持ち方、運び方等、基礎から文字の書き方を教わりました。大変分かりやすく、楽しかったと好評でした。

9月7日(火)





11月にも筆ペンを使って年賀状を書く講座を予定しています。どうぞお楽しみに。

チャレンジ おやじの食堂 レシピ

近頃は外で食事しにくいですね。協議会会員の方からリクエストのあった「おやじの食堂」の簡単レシピです。ニンジンプラスすれば色どりよくできますよ。挑戦してみてください。

秋の炊き込みご飯

材料(2人分)

- 米 2合
- エリンギ 2本
- 油揚げ 1枚
- 松茸吸い物(インスタント) 3パック
- めんつゆ(2倍) 大さじ2.5

<作り方>

- ①米を洗い炊飯器の2合の目盛りまで水を入れる。
- ②エリンギはスライスし、めんつゆをかけ混ぜておく。
- ③油揚げは薄切りにする。
- ④炊飯器に松茸吸い物を入れ軽く混ぜる。
- ⑤エリンギと油揚げを入れ炊く。