

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 英語カフェ① 	1月23日(日) 午前10時半～12時	先着15名 中学生以上 会議室1・2	12月27日(月)から 無料	毎回違うテーマで気軽に英会話を楽しみます。今回は趣味について話します。 講師：ルーベン・ヴァヤスさん (米国人英語講師)
教養 きらきらテープでマスクケース 	1月27日(木) 午前9時半～11時半	先着10名 会議室1・2	1月6日(木)から 1,000円 (材料費)	ラメルヘンテープ(ビニール素材)をネットに通して編み上げます。マグネットボタンを付け、清潔で携帯に便利なマスクケースを作ります。 講師：橋本佳子さん (デコラティブペインティング・アーティスト)
教養 お助け隊英会話① 	1月29日(土) 午前10時半～12時	先着15名 中学生以上 会議室1・2	1月8日(土)から 無料	困っている外国人を道案内できるように簡単な英会話の習得を目指します。 講師：竹ノ内朋子さん (キッズブラウン千里山主宰)
教養 地球温暖化問題講座～COP26(グラスゴー会議)で何が決まったのか?～	2月12日(土) 午後2時～4時	先着30名 多目的ホール	1月22日(土)から 無料	地球の未来を守るために私たちにできることは何かを考えます。 講師：早川光俊さん (弁護士・(NPO)地球環境市民会議専務理事)
教養 英語カフェ② 	2月13日(日) 午前10時半～12時	先着15名 中学生以上 会議室1・2	1月23日(日)から 無料	毎回違うテーマで気軽に英会話を楽しみます。今回は行事・イベントについて話します。 講師：ルーベン・ヴァヤスさん (米国人英語講師)
健康 笑いヨガ 素敵な笑顔を作りましょう 	2月15日(火) 午後1時半～3時	先着20名 多目的ホール	1月25日(火)から 無料	最初は作り笑いでも、まずは行動を。口角を上げて笑う動作で脳を勘違いさせて、活性化させましょう。 講師：林田弘子さん (笑いヨガ協会 笑いヨガリーダー・アンバサダー)
教養 お助け隊英会話② 	2月19日(土) 午前10時半～12時	先着15名 中学生以上 会議室1・2	1月29日(土)から 無料	困っている外国人を道案内できるように簡単な英会話の習得を目指します。 講師：竹ノ内朋子さん (キッズブラウン千里山主宰)
健康 歌体操 	2月22日(火) 午後1時半～3時	先着20名 多目的ホール	1月31日(月)から 無料	ラジカセで曲を流し体操します。寒い時期に体を動かしましょう。動きやすい服装で靴、タオル、飲み物をご持参ください。 講師：西村秀子さん (千里新田はつらつ歌体操代表)

こんな行事がありました

健康 11月18日(木) 漢方講座 Part IV
心のストレスと漢方

講師：兒玉真理子さん
(漢方薬・生薬認定薬剤師)



漢方では、「気・血・水」の三大要素のバランスがストレスによって乱れると体調が悪くなるとされています。今回はそんな時に役立つ情報や漢方薬を教えてくださいました。

講師：ルーベン・ヴァヤスさん
(米国人英語講師)

講師：橋本佳子さん
(デコラティブペインティング・アーティスト)

講師：竹ノ内朋子さん
(キッズブラウン千里山主宰)

地域交流 11月20日(土) シリーズ～千里山この人～
「チベット高原の暮らしと祈り」

講師：川田 進さん(大阪工業大学教授)

30年に渡り、チベット文化圏で現地調査をしている川田講師からチベット仏教とイスラム教との関係性、高原や草原に潜む感染症の怖さなどを説明していただきました。




冬のチベット高原・海拔4000m
丁寧な説明と80枚にも及ぶ写真と動画を観ながらチベット文化を学びました。

安全 介護福祉 11月23日(火・祝) おやじの食堂
コロナに負けない「おやじメシ」

講師：福田則子さん(社会福祉法人寿楽福祉会 主任管理栄養士)
講師：竹部麻美さん(社会福祉法人寿楽福祉会 管理栄養士)

今回は日頃の料理に関する疑問や困った事を、参加者全員に質問してもらいました。先生からは、胃腸にやさしい料理や保存方法などすぐに役立つアドバイスをもらいました。



実習が待ちどろしいなあ

地域交流 12月17日(金) リースタイプのしめ縄作り


講師：小川忠夫さん
(エコおもちゃ市民塾・塾長)

3人1組になり縄を編んで輪っかにします。そこにセンリョウや松ぼっくりなどをあしらってオリジナルのしめ縄作りを楽しみました。「思ったより簡単にできた。」と喜んでいただきました。



わら束をねじりながら縄にしていきます。

初心者向け陶芸教室 作品



銘々皿 何をのせましょうか?
おはぎはいかが。

- ・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 電話：06-6310-7002
受付時間 午前9時～午後8時 FAX：06-6310-7336