



～健康は自律神経から～ 自律神経を整える

5月14日(日) 14時～16時

申込み：5月1日(月)から



体の不調を感じるとき、「自律神経」が乱れている！とよく言われています。そもそも「自律神経」って何？「季節の変わり目は調子が悪い」「お天気が悪くなると気持ちが落ち込む」など、実は、自律神経の乱れが関係しています。現代の「SNS依存」や腸内環境も自律神経に影響を与えます。健康な毎日過ごすためにも、自律神経の整え方を薬剤師さんにお話していただきます。

【講師】岡沼 敏子さん(管理薬剤師)
【定員】25名 【費用】無料

ヒメボタルの観察会

5月19日(金) 19時～21時

申込み：5月1日(月)から

西山田地区に生息するヒメボタルは吹田市の天然記念物に指定されています。毎年幻想的な光で私たちを楽しませてくれています。観察の前に公民館でヒメボタルについてお話と紙芝居があります。

【講師】原 美智枝さん(吹田ヒメボタルの会)
【定員】25名 【費用】無料
【観察場所】高町池周辺 現地解散
【協力】吹田ヒメボタルの会の皆さん
※小学生以下は保護者同伴でおねがいします。
※雨天の場合、観察会は中止。お話と紙芝居のみに



《3回連続講座》

漢字から読み解く萬葉集 第8弾

5月27日、6月24日、7月22日(土)
10時30分～12時

申込み：5月1日(月)から

『葦屋之 宇奈比處女之 奥柳乎 往來跡見者 哭耳之所泣』まだ仮名のなかった時代、『万葉集』のすべての和歌は、このように漢字を自在に組み合わせて《やまとことば》を表記しています。これらの万葉歌を読んで、漢字の面白い使われ方や、『日本書紀』

や『続日本紀』に則った興味深い歴史の話をお聞きします。一回目は、初夏に訪れる鳥を題材にした万葉歌を学習します。

【講師】中西 博史さん(漢検漢字教育サポーター)
【定員】25名【費用】無料
【持ち物】筆記用具、
「萬葉集の表記法と上代特殊仮名遣いについて」
(お持ちの方はご持参ください)

【西山田地区公民館 5月休館日】

(お電話等、問い合わせ対応できません)

2日(火)～5日(金)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)

「西山田地区公民館だより」は各自治会のご協力と公民館企画運営委員、スタッフにより皆様のお手元にお届けしています。

6月の講座予告

いざ！という時に備えて
救命入門コース 普通救命とAED
～AEDを使用して心肺蘇生法を学ぶ～



6月23日(金) 13時30分～15時

申込み：6月1日(木)から

応急手当の重要性、基本的心肺蘇生法・AEDの使用法などを学び体験します。

【講師】吹田市消防本部 職員
【定員】15名【費用】無料



私の愛したレコード
～懐かしのLPレコードを聴きましょう

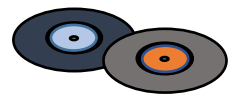
6月25日(日) 14時～16時

申込み：6月1日(木)から

好評につき第6弾！！

プレーヤーで音楽を聴いて、癒しのひと時を過ごしましょう。

【定員】20名
【持ち物】レコード(なくても可)
【費用】100円(飲み物代)
【司会進行】長野英之さん(企画運営委員)



目のストレッチ

第5弾
アイヨガで目もすっきり！
からだもスッキリ！



6月29日(木) 10時30分～12時

申込み：6月1日(木)から

血流を良くする体操から始めます！いつまでも若々しくあるために、目のストレッチでエイジングケアしましょう。

お口まわりを重点的に行います。

【講師】長江 亜矢さん(視力向上ヨガシニアインストラクター)
【定員】20名 【費用】無料
【持ち物】身体を動かしやすい服装、水分補給の飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオルでも可)、五本指ソックス、手鏡

公民館講座はすべて申込み制になっております。

※窓口優先、先着順です

5月1日(月)10時から窓口受け付けを始めます。
5月1日(月)10時30分から電話受け付けも始めます。

※初日の電話は大変込み合い、つながりにくい状況です。ご了承ください。

★定員になり次第、受け付け終了します。

10時の時点で窓口にて定員を超えた場合、その場で抽選します。

※手話をご希望の方は、講座申し込みをFAXでも受け付けます。

(講座2週間前までにお申し込みください)

《電話/FAX 06-6876-9933》

さあ、開こう！歌の扉

5月10日(水) 14時～15時15分

申込み：5月1日(月)から

歌うことで心身ともにリフレッシュ！

【場所】山田コミュニティスペース

【講師】北後 理恵さん 【定員】33名

【費用】無料 【持ち物】上履き



切り抜きモーニング

5月11日(木) 10時30分～11時30分

申込み：5月1日(月)から

あなたのときめく話題を持ってきてください。

話題は新鮮！言いっぱなしの講座です。

切り抜きのある方もない方も、お気軽にご参加ください。

【定員】8名 【費用】100円(飲み物代)

【持ち物】新聞、雑誌などの切り抜き

ほんのひろば

5月13日(土) 14時～15時

申込み：受付中

6月10日(土) 14時～15時30分

申込み：5月13日(土) 15時から

6月の講座予告

《共催》山田駅前図書館山田分室

☆5月は「子どもと本のまつり」

工作は「お花のメッセージカード」

☆6月は「ピヨ」さんの人形劇。

工作はおたのしみに！

【工作講師】内山 知子さん

【定員】20名 【費用】無料

【持ち物】ハサミ、のり、セロハンテープ、油性の黒のペン、カラーペン、木工用ボンド 等

【対象】幼児・小学生以上 (幼児は保護者同伴)



にほんごきょうしつ にしやまだ

日本語教室「西山田あいうえお」

すいよう
水曜クラス

どよう
土曜クラス

5月10、17、24、31日
10時30分～12時

5月13、20、27日
14時～15時30分

日本語を話したい人、書きたい人の教室です。

【費用】100円/1回 ※必ず事前に申し込みください。

☆地域情報☆「西山田地区街並み点検参加のお願い」

西山田地区福祉委員会創立40周年を記念して、街並み点検を行います。皆様の参加申込みをお待ちしております。集合場所はいつでもお選びください。

【集合場所】王子集会所向かい、または、西山田小学校正門

日時：6月3日(土)9時30分集合

小雨決行 荒天の場合6月4日(日)順延

定員：60名程度

主催：西山田地区福祉委員会 (申込みはこちらへ)

申込み方法：①オンライン 5月6日(土)まで

②公民館窓口 5月6日(土)17時まで



《お知らせ》<西山田地区青少年対策委員会・青色防犯パトロール>

西山田地区青色防犯パトロール車運行実績

【2023年3月1日～3月31日】

稼働日数：22日

稼働延距離：432km

消費ガソリン代：5,000円 青パト延乗務員数：68名

見守り回数：10回 ※見守り場所：一条池スカイハイツ横T字路

英語を楽しみましょう

5月20日(土)

初級クラス・・・10時～10時50分

上級クラス・・・11時10分～12時

申込み：5月1日(月)から

初級クラスではゆっくりネイティブ英語に慣れましょう。

上級クラスは聞いて読んで考えて！

今月より新しい講師です。

※どちらかのクラスに参加ください。

【講師】Mr.Mcmanus Isaac

【費用】無料 【定員】各クラス20名(中学生以上)

クラシックセミナー 土曜の午後の名曲喫茶

5月27日(土) 14時～16時30分

申込み：5月1日(月)から



楽しくクラシックを学びましょう。

「ラフマニノフ生誕150年を記念してⅢ」

今年はロシアの作曲家「ラフマニノフ」の生誕150年にあたります。3月、4月、5月と3回にわたるラフマニノフ特集の第3回目です。

ラフマニノフ パガニーニの主題による狂詩曲 作品43

交響曲 第3番 イ短調 作品44

交響的舞曲 作品45

【講師】高橋 一秀さん

【定員】25名 【費用】200円(飲み物代)



井戸端倶楽部

5月11、25日(木)

13時30分～15時

※初めての方は必ず公民館にお問い合わせください

《共催》西山田地区福祉委員会

木曜日の午後、楽しく過ごしましょう。

「どなたでもどうぞ～！」

【場所】山田コミュニティスペース

11日：パズル・ゲーム

25日：ポッチャを楽しむ

【費用】無料 【持ち物】上履き



山田駅前図書館 山田分室 TEL：06-6875-1235、FAX：06-6875-1309

・開館時間・利用できるサービス内容など、状況に応じて変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

◆子どもと本のまつり 5月21日(日)まで

この本、よんで！：あなたの好きな本をおしえてね。

いろ・いろ・ぬろう！：すいたん、すいぼんのぬりえ。

としょかんビンゴ：ビンゴカードのキーワードにあてはまる本をさがそう。

一列そろったらビンゴ！

◆特設コーナー

・子どもの本「おかあさん、ママ、かあちゃん」

・大人の本「緑いろとりどり」

◆「ブックスタートのひろば」(0・1才向け)

赤ちゃんと一緒に絵本やわらべうたを楽しみましょう。

5月6日(土)、26日(金)

①11:00～11:20、②11:30～11:50 *①②の内容は同じです。

開催場所：西山田地区公民館 大会議室 定員：先着各9組

申込み不要です。当日直接会場にお越しください。

◆「おひざで絵本」(2・3才向け)

絵本や手遊び・わらべうたと一緒に楽しみましょう。

5月27日(土) 11:00～11:20

開催場所：西山田地区公民館 小会議室 定員：先着5組

申込み不要です。当日直接会場にお越しください。

・休室日：5月25日(木)