

走り方のコツを学んで
楽しく走ろう9月6日(日) ①9時～10時
②10時30分～12時
受付け中《共催》西山田小学校 PTA
西山田地区青少年対策委員会「走ること」は運動の基本です。「走り方」を学ぶことで、
上手な体の動かし方を知りスポーツ全般の基礎が身に付きます。
腕ふり、足の上げ方など楽しく学びます。
弾んで走れるおもしろさ、早く走れる楽しさを体感しよう！
※西山田小学校区以外の方はおうちの人と一緒にきてね！

①1年生～2年生 ②3年生～6年生

【講師】田部 翔太さん

NSCA 認定パーソナルトレーナー (NSCA-CPT)
走りインストラクター

【定員】各25名 【費用】無料

【場所】西山田小学校体育館

受付け時間 ①8時45分 ピロティ
②10時15分 ピロティ【持ち物】動きやすい服装、体育館シューズ
水分補給の飲み物、汗拭きタオル

健康診断結果を読み解く

～自分のカラダの「今」を正しく知ろう～

9月27日(日) 13時30分～15時

申込み：9月2日(水) から

日頃ごろ受けている健康診断結果をキチンと理解できていますか。
「A判定だから大丈夫・・・?」「再検査に行くのが怖い・・・」
など、モヤモヤした気持ちをスッキリさせましょう。

✳代表的な検査項目の意味

✳数値の見方

✳基準値との付き合い方 など実際の健康診断結果を見ながら、
チェックするポイントを知り、これからの人生を健康で過ごす
ための生活の改善方法やフレイル予防のヒントを学びます。

【講師】吹田市健康医療部成人保健課職員

【定員】30名【費用】無料

【持ち物】健康診断表、筆記用具

*10月の講座

ひざを痛みから守る

10月3日(土) 10時30分～12時

申込み：9月2日(水) から

膝痛とは??

- ① 膝関節の構造を学ぶ。
- ② 膝関節痛にはどんな種類があるの?
- ③ 自分の痛みの原因を知る。
- ④ 人によって痛みの原因は違います。その原因に合ったセルフケアを学びます。

【講師】松本 守さん(鍼灸マッサージ院 nicori 院長)

【定員】15名

【費用】無料

【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、



9月2日申込み開始

スワッグを作しましょう

10月9日(金) 13時30分～15時30分

申込み：9月2日(水) から

スワッグはドイツ語で「壁飾り」を意味し、
花や葉、実などの植物を束ねて
壁に掛ける装飾品です。
スワッグ作りに最適な生花を使って作ります。

【講師】吹田市花とみどりの情報センター

【定員】10名

【費用】2,000円



スワッグのイメージ

【西山田地区公民館 9月休館日】

(お電話等、問い合わせ対応できません)

1日(火)、8日(火)、15日(火)、21日(祝)～23日(祝)、29日(火)



【9月の定例講座】ただ今申込み受付中です。＊講座終了後より、翌月の講座申込を受付けます＊

タイトル	講師名	日時	定員	費用	持ち物	内容
さあ、開こう！「歌の扉」	北後 理恵さん	9月9日（水） 14時～15時30分	60名	無料	水分補給の 飲み物	歌うことで心身ともにリフレッシュ！ 大きな声で歌いましょう
朝の切り抜きカフェ		9月10日（木） 10時30分～ 11時30分	10名	100円 （飲み物 代）	新聞・雑誌 の切り抜き など	あなたのときめく話題を持ってきて下さい。 話題は新鮮！言いっぱなしの講座です。
ほんのひろば 《共催》 山田駅前図書館山田分室	図書館司書 まんぷくといさんご 満腹亭珊瑚さん 〈工作〉 内山 知子さん	9月12日（土） 14時～ 16時00分	20名 幼児・ 小学生	無料	はさみ、 のり、色鉛 筆、水性・ 油性カラー ペン、木工 用ボンド、 セロテープ など	☆「絵本の読み聞かせ・紹介」 ☆「手遊びと落語」 ☆ともこ先生の工作 「ゆらゆらお月さま」 
英語を楽しみましょう！ 初級クラス	アイザック マクマナスさん	9月19日（土） 10時～10時50分	30名	無料	筆記用具	ネイティブのプリティッシュ英語を聞いて 英会話を楽しみましょう。
英語を楽しみましょう！ 上級クラス	アイザック マクマナスさん	9月19日（土） 11時10分～12時	30名	無料	筆記用具	聞いて・読んで・考えて！ 英会話を楽しみましょう。
クラシックセミナー 土曜の午後の名曲喫茶 「VIVA！オペラ」	高橋 一秀さん	9月26日（土） 13時～ 16時30分 開始時間は13時です	25名	200円 （飲み物・ お菓子代）	筆記用具	シェイクスピアの戯曲による数多くのオペラの中 でも最高傑作の誉れ高いヴェルディの「オテ ロ」を学習します。 ヴェルディ 歌劇「オテロ」全4幕

井戸端倶楽部

9月10日（木）13時30分～15時
9月24日（木）13時30分～15時

《共催》 西山田地区福祉委員会
木曜日の午後、歌って、喋って、楽しく過ごしましょう。
「どなたでもどうぞ～！」
10日：防災すごろく
24日：紙芝居を楽しむ(かみしばい館)
【場所】山田コミュニティスペース
【費用】無料【持ち物】上履き

冷たい
お水をどうぞ

★マイボトル用 給水器★

公民館給湯室にあります（※冷水機能付きです）

熱中症対策、ペットボトル削減にご利用ください
水道水がフィルターを通過して、より「おいしい水」
となります。

マイボトルを持参すれば
誰でも自由に給水できますので
皆様ご利用ください。

※17時以降は防犯のためご利用できません



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
9月2、9、16、30日 10時30分～12時	9月5、12、19、26日 14時～15時30分

にほんご はな ひと か ひと きょうしつ
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。

「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。

【地域情報】

＊「西山田地区敬老会」開催のお知らせ

日 時：令和8年10月4日（日）

午後1時～3時30分

場 所：西山田小学校体育館

対象者：西山田地区(西山田2丁目及び3丁目)に在住される
75歳以上の方

（＊9月初めから担当の民生・児童委員が案内状をお届けします）

主 催：西山田地区敬老行事運営委員会



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

9月2日（水）10時から窓口受付を始めます。

9月2日（水）10時30分から電話受付も始めます。

※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、受付を終了します。

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

★保育付き講座 必ず事前にお申込みください

【費用】無料 事前に保育アンケートがあります。

協力：保育ボランティア ポケットの会

《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

【2026年7月1日～7月31日】

稼働日数：16日

稼働延距離：170km

消費ガソリン代：5,000円

青パト延乗務員数：32名

山田駅前図書館山田分室

お問い合わせ TEL：06-6875-1235 FAX：06-6875-1309

◆特設コーナー

- ・大人の本「スペインの本」
- ・子どもの本「おじいちゃんおばあちゃんのほん」

◆「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。

9月5日（土）、18日（金）

①10：10～10：30、②10：40～11：00、③11：10～11：30

＊①②③の内容は同じです。

開催場所：西山田地区公民館 第一和室

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。

9月26日（土）10：30～10：50

開催場所：西山田地区公民館 第一和室

定員：先着9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：9月24日（木）（館内整理日）