西山田地区
公民館

イメージ
キャラクター

（ほっぽちゃん）

# 西山田地区
# 公民館だより 10 月号

公民館ホームページ http://nishiyamadacc.client.jp/
公民館インスタグラム

第 495 号 2026 年 10 月 1 日

〒565-0824
吹田市山田西２－５－１
TEL/FAX 06-6876-9933
発行責任者：館長 久野恵里子

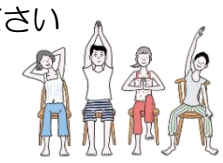
## 〈保育付き講座〉やさしい動きが気持ちいい！
## かんたん気軽にできる椅子（チェア）ヨガ

10 月 19 日（月）14 時～15 時 30 分

申込み：10 月 1 日（木）から

椅子に座って吸って～吐いて。
深い呼吸で、心地よく体を伸ばしましょう！

【講師】笑丸（えみまる）さん
（チェアヨガ・介護予防ヨガbiija認定インストラクター）
【定員】15 名　　※保育は事前に必ず申込みください
【費用】 無料
【持ち物】動きやすい服装、水分補給の飲み物



## ≪3回連続講座≫
## 漢字から読み解く萬葉集 第 14 弾

10 月 24 日、11 月 28 日（土）
10 時 30 分～12 時

受付け中

【講師】中西 博史さん（漢検漢字教育サポーター）
【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」
「上代五十音図、上代の動詞・形容詞活用表」

## 第43回 秋の文化祭･展示の部

**11月2日（月）10時～17時**
**11月3日（祝）10時～16時**



自主グループ作品展示、個人作品、イベント等
地域の皆様に楽しんでいただけるよう企画しています。
皆様のご来場をお待ちしています。

**☆文化祭 個人作品募集のお知らせ☆**
個人で作品を温めている皆さん、文化祭に出展しませんか。
皆様の作品をお待ちしています。
【募集】絵画、書道、写真、彫刻、手芸品など
展示できるもの。
**（注）アマチュアの作品に限ります。**
**お一人様１点**
【作品募集期間】10 月 19 日（月）～24 日（土）
10 時～16 時（火曜日は休館です）

文化祭準備のため公民館は
10 月 24 日(土)17 時～11 月 4 日(木)は利用できません。

**詳しくは来月号で**
**お知らせします。**

「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。

**【西山田地区公民館　10 月休館日】**
**（お電話等、問い合わせ対応できません）**
6 日(火)、12 日(祝)、13 日(火)、20 日(火)、27 日(火)

## 《体幹を整える》
## 姿勢も歩きも体幹から！

10 月 23 日（金）10 時 30 分～12 時

申込み：10 月 1 日（木）から

体幹ってなに？体幹ってどこ？体幹を整えるには？
体幹を整える簡単な体操から、正しい姿勢と歩き方を学びます。

【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】20 名【費用】無料
【持ち物】動きやすい服装、靴、水分補給の飲み物、
汗拭きタオル
ヨガマットまたはバスタオル



**＊11 月の講座　10月1日申込み開始**

## 季節の食養生『薬膳料理』
## ～心もからだもすこやかに～

11 月 15 日（日）10 時～14 時

申込み：10 月 1 日（木）から

薬膳とは…中医学の考え方をもとに、体質・季節・体調に合わせて食材を選び、日々の食事で健康を整える・万病を予防する「食養生」のこと。旬の食材を取り入れながら、季節ごとの体調の変化に合わせて、からだのバランスを整えます。
〈メニュー〉サムゲタン、雑穀米、豆腐とキノコソテー、
蒸し大根のナムル、豆乳プリン
【講師】小林 彰子さん(薬食現場栄養学講師)
【費用】1,000 円
【定員】20 名
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル



## 〈保育付き講座〉
## 至福のハンドマッサージレッスン

11 月 13 日（金）13 時 30 分～15 時

申込み：10 月 1 日（木）から

ご自身の手を優しくいたわりながら、血行を促して手元をポカポカにする方法を学びます。
ふっくら瑞々しい手指に導くプロの技を学びます。
心地よい刺激に包まれる至福のひと時を・・・
※保育は事前に申込みください。




【講師】河村 由紀さん
(ビューティーアドバイザー、エステセラピスト)
【費用】無料
【定員】15 名
【持ち物】ハンドクリーム、ハンドタオル





## 【10月の定例講座】ただ今申込み受付け中です。＊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 | 10月14日（水）<br>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！<br>大きな声で歌いましょう |
| 朝の切り抜きカフェ | | 10月8日（木）<br>10時30分～<br>11時30分 | 10名 | 100円<br>（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。<br>話題は新鮮！言いっぱなしの講座です。 |
| ほんのひろば<br>≪共催≫<br>山田駅前図書館山田分室 | 図書館司書<br><br>Mr．ハムさん<br><br>〈工作〉<br>内山 知子さん | 10月10日（土）<br>14時～<br>16時00分 | 20名<br><br>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」<br><br>☆「ジャグリング」<br><br>☆ともこ先生の工作<br>「切り紙で作ろう！ハロウィンのリース」 |
| 英語を楽しみましょう！<br>初級クラス | アイザック<br>マクマナスさん | 10月17日（土）<br>10時～10時50分 | 30名 | 無料 | 筆記用具 | ネイティブのブリティッシュ英語を聞いて<br>英会話を楽しみましょう。 |
| 英語を楽しみましょう！<br>上級クラス | アイザック<br>マクマナスさん | 10月17日（土）<br>11時10分～12時 | 30名 | 無料 | 筆記用具 | 聞いて・読んで・考えて！<br>英会話を楽しみましょう。 |
| クラシックセミナー<br>土曜の午後の名曲喫茶<br>「ブリテン没後50年」 | 高橋 一秀さん | 10月24日（土）<br>14時～<br>16時30分 | 25名 | 200円<br>（飲み物・お菓子代） | 筆記用具 | イギリスの作曲家、ベンジャミン・ブリテンの没後５０年にあたります。彼が残した伝統の上に立ちながらも現代的な感覚に溢れる作品を学習しましょう |



## 井　戸　端　倶　楽　部

10月8日（木）12時～14時
10月22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～！」
８日：お誕生日会　ハンドベル、歌など楽しむ
場所：12時　西山田地区公民館
22日：劇団「にのいち」
場所：13時30分山田コミュニティスペース
【費用】無料【持ち物】上履き

## 日本語教室（にほんごきょうしつ）「西山田（にしやまだ）あいうえお」

| 水曜（すいよう）クラス | 土曜（どよう）クラス |
|---|---|
| 10月7、14、21日<br>10時30分～12時 | 10月3、10、17、24日<br>14時～15時30分 |

日本語（にほんご）を話（はな）したい人（ひと）、書（か）きたい人（ひと）の教室（きょうしつ）です。
【費用（ひよう）】100円（えん）/1回（かい）　※必（かなら）ず事前（じぜん）に申（もう）し込（こ）みください。

※保育（ほいく）を希望（きぼう）の方（かた）は、事前（じぜん）に相談（そうだん）ください

**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
**10月1日（木）10時から窓口受付けを始めます。**
**10月1日（木）10時30分から電話受付けも始めます。**
※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、受付けを終了します。
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：170㎞
消費ガソリン代：5,000円　青パト延乗務員数：32名

定員になりました。申込みは終了しています。

〈保育付き講座〉スワッグを作りましょう
10月9日（金）13時30分～15時30分

ひざを痛みから守る
10月3日（土）10時30分～12時

## 【地域情報】

**＊西山田地区盆踊り大会での落とし物を10月31日(土)までお預かりしています。**

**＊「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

**＊西山田地区 第43回市民体育祭 開催のお知らせ**



日　時：令和８（2026）年10月18日（日）
午前８時30分開始
場　所：西山田小学校グランド
雨天の場合は体育館にて種目を変更して開催します
（体育館シューズ持参）
主　催：西山田地区市民体育祭運営委員会

**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「考古学の本」
・子どもの本「魔女だ、おばけだ、ハロウィンだ」
・外国語の本
◆私の推し本大会
10月17日（土）～11月15日（日）
みなさんが推したい本を募集し、展示・貸出します。
◆「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。
10月3日（土）、16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・わらべうたを一緒に楽しみましょう。
10月10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：10月29日（木）（館内整理日）