



◆シルバーお困りごと相談所

日 時	毎月第3火曜日 14:00~16:30	
会 場	シルバーサポートセンター 2階 シルバーショップ(駅前三丁目2-1)	
内 容	部屋のお掃除、洗濯、買物、調理や襦・障子・網戸の張替、植木の水やり、庭木のお手入れ、草取りなど、家庭内でのお困りごとの相談とお手伝いの紹介をします。	
対象・定員	制限なし	費用 無料
申込方法	申込不要	
問合せ先	シルバーサポートセンター TEL: 622-0039	

◆「リノベのいばらき」プロジェクト DIY工房ワークショップ

日 時	毎週水、木、土、日のいずれかの曜日に開催いたします。 10:00~12:00(予定)	
会 場	リノベのいばらきDIY工房(元町3-39)	
内 容	DIY工房では、おしゃれな収納ボックスづくり、ハーバリウム作り、ドライフラワーの壁掛け作りなど様々なワークショップを実施しています。詳しくはリノベのいばらきホームページで(http://rinobe-ibaraki.com/)	
対象・定員	小学生以上	費用 ワークショップによって異なります。
申込方法	工房に電話かE-mailでお申込下さい。TEL: 657-7675 E-mail: rinobeibaraki@yahoo.co.jp	
持ち物・服装	汚れてもよい服装でお越しください。	
問合せ先	政策企画課 TEL: 620-1605	

◆ゆるやか女子会 ~よりみち&おでかけ講座~

日 時	平成30年12月~平成31年2月 毎月第3土曜日 ①平成30年12月15日、②平成31年1月19日、③2月16日 ①よりみち講座13:00~、②おでかけ講座15:00~、③よりみち&おでかけ講座13:00~
会 場	男女共生センターローズWAM(元町4-7)
内 容	12月:スイーツ作り、1月:石ころアート、2月:「一呼吸のあとに」(仮題)
対象・定員	人間関係や生きづらさに悩む ①40歳以上の女性(先着10人)、②16歳~39歳までの女性(先着10人)、③16歳以上の女性(先着20人)
費 用	12月、1月は有料
申込方法	男女共生センターローズWAMまで電話
持ち物・服装	12月はエプロン、三角巾、マスク、ふきん、台ふきん
一時保育	あり(有料、1歳から未就学児まで)、利用日の7日前(休所日を除く)17:00までに申込、先着順
問合せ先	人権・男女共生課(男女共生センターローズWAM) TEL: 620-9920 E-mail: rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆楽しく学ぶ初心者のパソコン教室

日 時	年賀状作成(ワード):平成30年12月7日(金) エクセル・ワード:平成30年12月10日(月)・12日(水)・17日(月)・20日(木)・21日(金) メール・インターネット:平成30年12月13日(木)・18日(火)、 デジカメ:平成30年12月26日(水) (平成31年1月以降の実施日や講座内容は、広報「いばらき」、茨木市シルバー人材センターHPに掲載します) 年賀状作成(ワード)は9:30~11:30、13:30~15:30、ワード・インターネット・デジカメは9:30~11:30、エクセル・メールは13:30~15:30
会 場	茨木市シルバー人材センター(東奈良一丁目4-1)
内 容	パソコン操作が初めての高齢者をはじめ、初心者の方でも理解いただけるよう、独自のテキストにより、ゆっくりと丁寧に学習を進めます。
対象・定員	制限なし、特にパソコン超初心者の方、エクセル・ワードが初めての方、10人
費 用	1講座1,500円(回数券あり:5回分6,000円)
申込方法	各講座の実施日の3日前までにFAXまたはハガキ(講座名と日時、住所、氏名、年齢、電話番号、FAX番号を記入) (〒567-0861東奈良一丁目4-1)
持ち物・服装	筆記用具
問合せ先	茨木市シルバー人材センター TEL: 634-8990 FAX: 634-9449 E-mail: ibarakiscm@tea.ocn.ne.jp
そ の 他	各講座の実施日や講座内容は、広報「いばらき」や茨木市シルバー人材センターのホームページに掲載します。

講座・事業情報（健康・暮らし）

◆太田 知恵の和

日 時	平成30年12月8日（土） 9:30～12:30
会 場	太田公民館 2階 大会議室（太田三丁目6-18）
内 容	東芝大阪工場跡地で始まる「環境と人に優しく、災害に強いまちづくり」について、地域のみなさんとともに、考え、語り合う「場」を開催します。講師：追手門学院大学 山本博史さん
対象・定員	制限なし、60人 費用 無料
申込方法	都市政策課まで 電話、FAX、E-mailで氏名、住所、連絡先を確認します。
問合せ先	都市政策課 TEL：620-1660 FAX：620-1730 E-mail：toshi@city.ibaraki.lg.jp

◆シルバー入会説明会

日 時	毎月1回開催 平成30年12月11日（火）、平成31年2月14日（木）、3月12日（火） 13:30～16:00
会 場	茨木市シルバー人材センター（東奈良一丁目4-1）
内 容	生きがいの充実や社会参加を希望される高齢者に対して、仕事や地域活動を通じて健康・生きがいづくり、地域社会に貢献してみたい方へのシルバー入会説明会です。
対象・定員	60歳以上の市民、毎月先着50人 費用 無料
申込方法	シルバー人材センターへ電話（受付時間9:00～17:00、ただし土、日、祝日は休み）
持ち物・服装	筆記用具（入会手続きに必要な持ち物は、電話申込時にご説明します）
問合せ先	茨木市シルバー人材センター TEL：634-8990 FAX：634-9449 E-mail：ibarakiscm@tea.ocn.ne.jp

◆初心者のための男の料理

日 時	平成30年12月22日（土）、平成31年2月23日（土） 10:00～
会 場	男女共生センターローズWAM 3階 料理工房（元町4-7）
内 容	料理を通じて、男性の家庭生活・地域活動への参画等につなげ、豊かな生活の一助となることを目的として、また、男女共同参画の意義を理解していただく機会となるよう開催します。
対象・定員	市内在住、在勤、在学の男性限定、先着8人（初めての方優先） 費用 有料（材料費）
申込方法	未定
持ち物・服装	エプロン、三角巾、タオル、台ふき、ふきん、保存容器等
一時保育	あり（有料、1歳から未就学児まで）、利用日の7日前（休所日を除く）17:00までに申込、先着順
問合せ先	人権・男女共生課（男女共生センターローズWAM） TEL：620-9920 E-mail：rosewam@city.ibaraki.lg.jp

◆あなたの食事バランスは☆いくつ？

日 時	平成31年1月15日（火） 10:00～14:00
会 場	イオンスタイル新茨木 2階 イオンいきいきからくり広場（中津町18-1）
内 容	食事バランス診断（SAT）を通して、普段の食事内容を振り返っていただく機会とし、栄養士が工夫点等もお話します。今回は、企業の協力を得てイベントを盛り上げていきます。
対象・定員	お子様からシニアまで幅広くご参加ください。 費用 無料
申込方法	申込不要
持ち物・服装	保健医療課 TEL：625-6685
問合せ先	企業からのプレゼントがある場合は、数量限定となります。

◆認知症家族教室

日 時	平成31年1月26日（土）、3月30日（土） 14:00～14:45
会 場	藍野病院 5階 多目的ホール（高田町11-18）
内 容	ご家族を対象に家族教室を開催しています。認知症の介護に必要な知識を身に付けてもらい、ご家族同士の交流を通じて不安や介護負担を軽減します。講義：「お口と食事について」（1月26日）、「認知症という病気について」（3月30日）
対象・定員	茨木市内で認知症の方を介護されているご家族、20人程度 費用 無料
申込方法	下記までご連絡ください。
問合せ先	藍野病院地域医療連携室 TEL：621-1321
その他	当院ホームページもご参照ください。

◆“あいの流パーキンソンドダンス®”の会 ～ダンスを通じて元気になろう！～ 第18弾

日 時	平成31年2月1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金） 11:00～12:00（受付：10:40）
会 場	藍野病院 5階 多目的ホール
内 容	リズムに合わせ動きやすい身体を作ります！ ①全身のストレッチ ②音楽に合わせたリズム体操 ③頭の体操を取り入れた腕や足の運動 ④ステップ練習、バランス練習
対象・定員	パーキンソン病の方（パーキンソン症候群の方も含む）、15人程度（先着順） 費用 無料
申込方法	各開催日時の一週間前に電話
持ち物・服装	動きやすい服装
問合せ先	藍野病院リハビリテーション部 担当：荒木 TEL：627-7611（代表）
その他	当院ホームページもご参照ください。

◆糖尿病オープン教室

日 時	平成31年2月9日（土） 10:00～12:00（受付開始：9:30～）		
会 場	済生会茨木医療福祉センター 3階 会議室（上穂積一丁目2-27） （済生会茨木病院の道路隔てて向かい、イオンフードスタイルダイエー上穂積店隣です）		
内 容	糖尿病や糖尿病に関わりの深い病気について、またその予防方法（食事や運動のポイントなど）を気軽に楽しく学べる教室です。年4～5回開催します。 講師：大阪府済生会茨木病院スタッフ		
対象・定員	糖尿病に関心のある方であれば、どなたでもご参加いただけます。先着50人（要予約）	費 用	無料
申込方法	1月7日（月）受付開始予定 申込用紙にご記入のうえ、FAXでお申込ください。 ※申込用紙は当院ホームページよりダウンロードできます。 FAX：627-2022		
持ち物・服装	筆記用具		
問合せ先	大阪府済生会茨木病院 地域医療連携室 木下 TEL：622-8651（代表）（月～金曜9:00～16:00）		
そ の 他	病院までの無料送迎バスあり（詳しくはホームページをご覧ください）		

◆多世代交流センター介護予防初級教室

日 時	各センターに問い合わせてください。		
会 場	市内5ヶ所の多世代交流センター		
内 容	市内の65歳以上の高齢者を対象に、介護予防のための教室を開催します。		
対象・定員	30人程度	費 用	無料
申込方法	申込不要		
持ち物・服装	動きやすい服装、飲料、センター利用証（なければ住所、名前、年齢の確認できるもの）		
問合せ先	福井多世代交流センター TEL：643-1300 西河原多世代交流センター TEL：623-9343 葦原多世代交流センター TEL：637-2422 沢池多世代交流センター TEL：624-1177 南茨木多世代交流センター TEL：632-0101		

◆まちづくりラボ

日 時	未定		
会 場	未定		
内 容	まちづくりへの関心を高めるため、参加者自らが地域の身近な課題や事例を素材に、具体的な問題解決に向けてチーム学習を行う参加者主体型の市民講座です。		
対象・定員	制限なし、30人	費 用	無料
申込方法	都市政策課まで 電話、FAX、E-mailで氏名、住所、連絡先を確認します。		
問合せ先	都市政策課 TEL：620-1660 FAX：620-1730 E-mail：toshi@city.ibaraki.lg.jp		