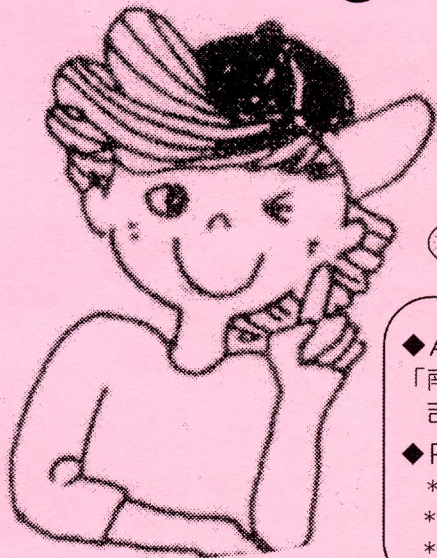


# つながれば楽しい!

肌に触れる秋風が心地いい! 一歩ふみ出したくなるとき  
体験会・学習会... 待っています



## 10/10 (木) 社会教育センター

- ◆ Am 10時15分~11時45分 学習会  
「南海高野線の歴史と沿線の人々の暮らし」  
吉井克信さん(歴史文化部グループ参事)
- ◆ Pm 1時~3時 体験会  
\*何でもチャレンジ(イチゴの根付 100円)  
\*フラワーアレンジ(500円 要ハサミ)10セット  
\*写経(100円) \*おしゃれコーナー

## 笑いヨガ

「笑い」は健康の源で免疫力アップ。大きな声で笑うヨガです。

- 10月19日(土) 10時~11時半
  - 社会教育センター(会議室2・3)
  - 参加費: 300円
- 持ち物: 汗拭きタオル・飲み物



## 10/10 (木) さやかホール(会議室)

- ★ Pm 2時~3時  
\* お習字(持ち物: お習字道具 なければお貸します)  
\* 折り紙の小物(箸袋・ぼち袋)  
\* 短歌(短歌をみんなで味わいましょう)
- ★ Pm 3時~3時半  
\* みんなで歌いましょう  
\* 作品展示(短歌・習字他)  
\* おしゃれコーナー \* ティータイムコーナー



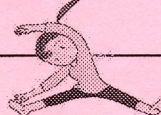
## 10/16 (水) ハーモニータウン集会所

- ☆ 12時半~4時半  
\* 着付け(着物は準備します。無料)  
\* ちりめんブローチ(エンドウ豆のブローチをつくります 50円)  
持ち物: 糸・針・待ち針・糸きりハサミ  
\* 革工芸【2時半まで 革のチョーカー作り 60円】  
\* おしゃれコーナー



## 10/21 (月) 市立コミュニティセンター(音楽)

- ☆ 10時~12時  
\* リフレッシュ体操(10時~10時50分 100円)  
肩こり解消! 腰痛予防! 心も身体もリフレッシュ!  
\* 歌いましょう(11時~12時 100円)  
季節の歌・英語の歌などうたってみよう  
\* おしゃれコーナー



## 進まない日本のジェンダー平等

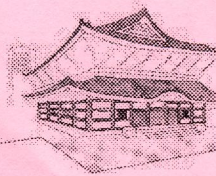
—誰もがありのままに、自分らしく幸せに暮らせる社会をめざして—

- 10月17日(木) 10時~12時
- さやかホール(中会議室)
- 柳 淳也さん(にじいろらいと)
- 資料代: 200円

## シルバー世代のほっこりしゃべり場Part3

### 介護保険

- 10月24日(木) 10時~12時
  - 市立公民館(講習室)
- 地域包括支援センター出前講座です



## ウォーキング

秋の高野山へ(雨天中止)

- ☆ 10月28日(月)
- ☆ 9時40分 金剛駅改札前
- ☆ 持ち物: お弁当・水筒・交通費など

## 新日本婦人の会大阪狭山支部

- \* 大阪狭山支部事務所 : 072-365-1977・090-2701-5652
- sinfujin.osakasayama@gmail.com
- \* 大阪府本部フリーダイヤル: 0120-424-157

新日本婦人の会(略称:新婦人)は、1962年女性運動の先駆者 平塚らいてうや、童画家いわさきちひろなど32人の呼びかけで創立。個人加盟では日本最大の女性団体です。

くらし、子育て、平和など女性の願いを実現するために活動しています。2003年5月に国連NGOとして正式認証され世界の女性と連帯し活動をひろげています。 <http://www.shinfujin.gr.jp>

<http://sinfujin-osakasayama.wix.com/sayarin> (支部HP)

