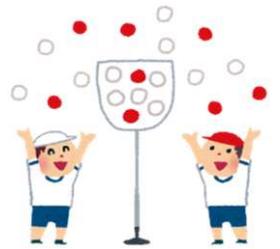


あえへる

地域住民の方々の親睦を深める「市民スポーツ祭」が今年も開催されます。

お子様からご高齢の方まで幅広い年齢層の方々が参加されます。

さわやかな秋空のもと、地域みなさんと楽しく過ごしましょう！



高美地区、高美南地区 市民スポーツ祭



高美南地区

日時:2024年10月20日(日) 9:30~11:30

場所:高美南小学校



観覧も
大歓迎！

高美地区

日時:2024年11月10日(日) 9:00~12:00

場所:高美小学校



講座生募集!

講座募集対象は市内在住・在勤の方で、定員超過の場合は抽選となります。
申し込み・問い合わせは、電話、FAX 及び窓口で受け付けております。

ワードでチラシ作り

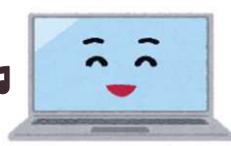
チラシの作成を通してワードアート、テキストボックス、図を配置する方法などを学びます。

日時：10月21日～11月11日(月・木曜日) 午後2時～3時30分 全6回

定員：6名

教材費：300円

申込締切：10月4日(金)



①	②	③	④	⑤	⑥
10月21日	10月24日	10月28日	10月31日	11月7日	11月11日
月	木	月	木	木	月

初めてのスマホ講座

(android (アンドロイド) 編)

スマホ初心者向けに、操作の仕方等を教えます。



日時：10月18日～10月29日(火・金曜日) 午後1時30分～3時 全4回

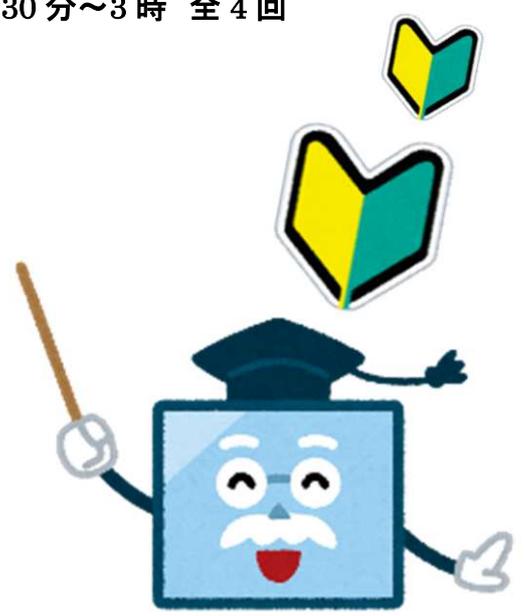
対象者：android(アンドロイド)のスマホを持っている方

定員：4名

教材費：1,260円

申込締切：10月4日(金)

①	②	③	④
10月18日	10月22日	10月25日	10月29日
金	火	金	火



印象アップ！話し方講座

声を鍛えることで、印象アップやアンチエイジングを目ざします。

<内容>

- 第一印象について ○話し方チェック・目標
- 声を鍛えると、いいこといっぱい
- ストレッチ・腹式呼吸・発声・滑舌 ○挨拶(姿勢・表情)
- 話し方のポイント ○感想発表



日時: 10月21日(月曜日) 午後1時30分～3時

定員: 10名

参加費: 無料(動きやすい服装でお越しください)

申込締切: 10月4日(金)



健康体操入門

♪ 初心者を対象に、リズムに合わせてストレッチ運動などでゆっくり身体を動かします ♪

日時: 10月21日～3月17日(月曜日)

午前10時～11時30分 全16回

定員: 20名 参加費: 無料

◎体操できる服装、シューズ、タオル、飲み物

をご持参ください。申込締切: 10月4日(金)



①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10月21日	10月28日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日
月	月	月	月	月	月	月
⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
12月16日	1月20日	1月27日	2月3日	2月17日	3月3日	3月10日
月	月	月	月	月	月	月
⑮	⑯					
3月17日	3月24日					
月	月					



高美南地区
福祉委員会主催

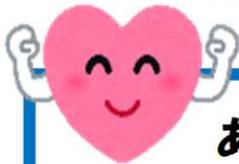
給食サービス



ランチタイム、一緒にしませんか？

日時：10月8日(火)午前11時30分～
場所：安中人権コミュニティセンター
対象：高美南小学校区にお住まいの
60歳以上の方
料金：一食200円

参加ご希望の方は、安中老人福祉
センターまでお申し込みください。
☎ 072-994-2311



あなたのまちの健康相談

保健師が健康に関する様々な相談に応じます。

○日時：10月4日(金)・11月1日(金) ○対象：18歳以上の八尾市民
○場所：安中人権コミュニティセンター ○申込締切：**開催日の1週間前まで**
○連絡先：072-993-8600 (八尾市保健センター)

予約制

無料法律相談のご案内

相続や離婚、交通事故や近隣とのトラブルなどでお悩みのことはありませんか。
法律の専門家である弁護士が、日常のさまざまな法律問題のご相談に応じます。

この機会を、ぜひご利用ください。

日時：**10月30日(水)** 午後2時～午後4時

場所：安中人権コミュニティセンター

弁護士：中村 和也 氏 (弁護士法人関・岸田・中村法律事務所)

申し込み：一般社団法人やお座、安中支部 Tel. 929-8656 / 998-3127

安中人権コミセン事務所 Tel. 922-1491

安中人権コミセン相談室 Tel. 922-1892



予約制！
無料！

～人権問題や生活などに関する困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください～

八尾市立安中人権コミュニティセンター

〒581-0085 八尾市安中町8-5-30

TEL 072(922)1491 または 072(922)1891

FAX 072(999)4626

ホームページ https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0_4.html

八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp>

一人で悩まないで！
一緒に考えます！