2015 年 1 月 1 日発行 Vol.4
岸部市民センター / 豊一市民センター / 千里丘市民センター / 山田ふれあい文化センター　ネットワークニュース
発行：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社
【指定管理者】

すいっとわーく 冬号

吹田市民センター × ネットワーク

『すいっとわーく』とは吹田市立市民センター４館のネットワークによる、ふれあいや発見を広げる活動の名称です。
より心豊かなくらしを彩るキッカケになれば・・・というねがいを込めています。

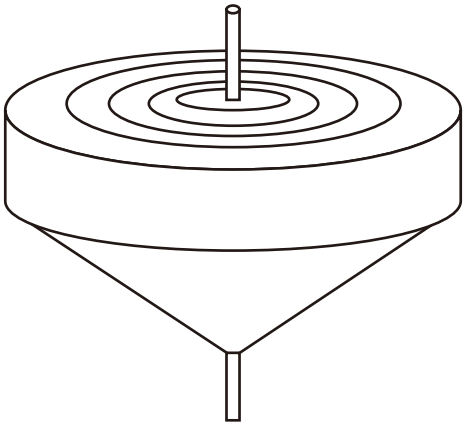
新春企画

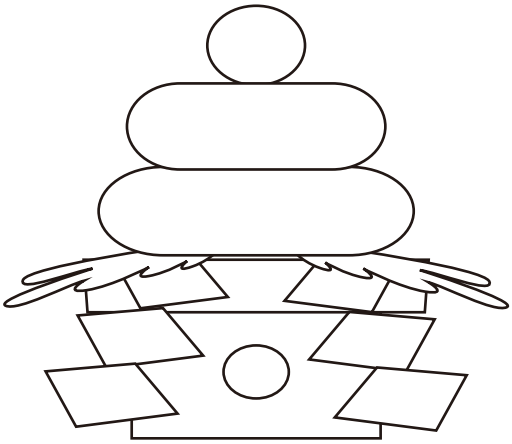
新年あけましておめでとうございます。

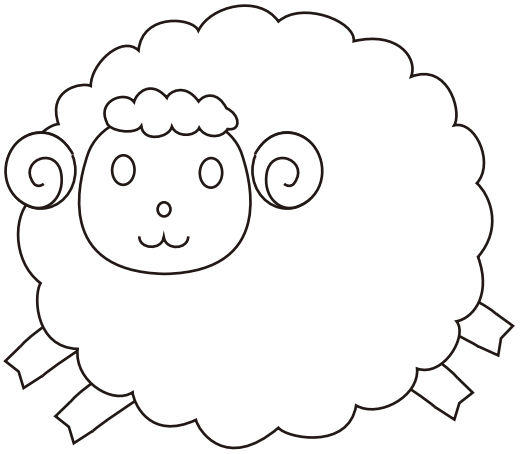
おっきな「はご板」をかざろう！！

1月4日(日)～1月31日(土)の期間中
センターロビーに来てね！！

・岸部市民センター　・豊一市民センター
・千里丘市民センター　・山田ふれあい文化センター　どこのセンターに行ってもOK







お部屋 de ウォッチング

市民センターでは、色々なサークルさんが様々な活動をされています。
そんなサークルさんの活動に私達スタッフ４名が体験させていただきました！

今回のサークルさんは…

千里丘市民センターご利用の

『ママヨガ』さん

体験メンバー紹介

ママヨガ
にしかわ 先生　はれる くん

岸部市民センター
しんや さん

豊一市民センター
かずこ さん

千里丘市民センター
はるこ さん

山田ふれあい文化センター
ゆり さん

教えて？

『ママヨガ』さんってどんな活動をしているんですか？

にしかわ 先生

ママも**お子さん**も**一緒**に元気になる**楽しいヨガ**です♪
産前・産後のママさんの健康な身体づくりを目指しています。
同じ子育て中の**ママ友づくりにもピッタリ**ですよ。

いざ体験！

深～い呼吸と運動で身体の調子を整えます。
ママのヨガでの **効果がお子さんにも** 伝わってみんな**リラックス♪**

体験を終えての感想

お子さんと一緒にリフレッシュ♪

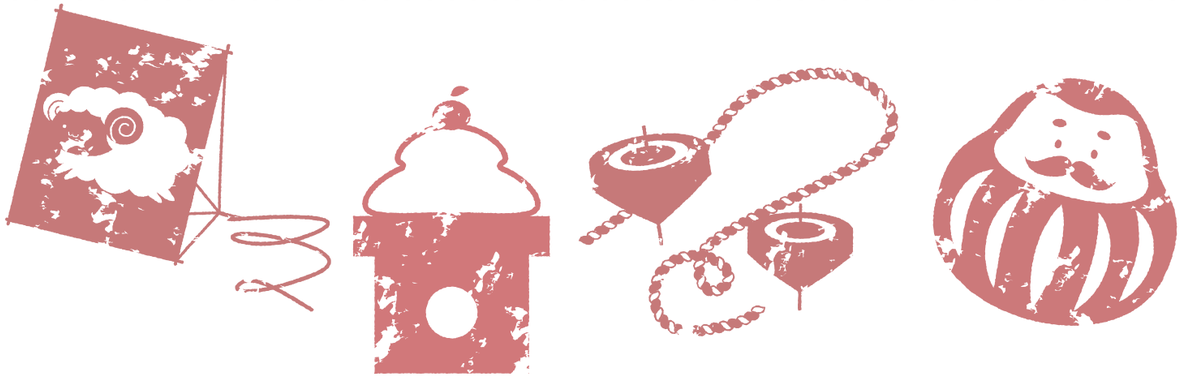
はるこ さん
お子さんと一緒のヨガは賑やかで楽しかった～。親子で身体も心も元気いっぱいですね！

かずこ さん
子育て中は家にこもりがちになるから、ヨガは外に出てリフレッシュする良いキッカケになるわ♪

相談相手が沢山！

しんや さん
ヨガの後もママさん同士でお喋りしてみなさんとても楽しそうでした！

ゆり さん
市民センターで開催されているからママさんも安心して参加できるし、家の近い友達ができて良いですよね♪



ルームトーク ～千里丘市民センター 和室 (1)(2)～

『ママヨガ』さんと体験スタッフで部屋の使い方などについてトークしました。

今日の部屋の印象はどうですか？ — 千里丘 はるこ さん

ママヨガ にしかわ 先生：2 部屋を繋げて使えて広く使えるのが便利ですね。

他のセンターの和室も 2 部屋つなげて使う事ができますよね。 — 岸部 しんや さん

山田 ゆり さん：山田ふれあい文化センターは和室と会議室もつながるのでもっと面白い使い方ができますよ。
※詳しくは４面『これ知ってる？』にて。

和室はママヨガさんみたいに、お子さん連れの方のご利用も多いですよね。 — 豊一 かずこ さん

岸部 しんや さん：そうですね。畳だからお子さんがねそべっても汚れないし使いやすいですよね。

それに何より、リラックスして使える部屋ですよね。 — 千里丘 はるこ さん

ママヨガ にしかわ 先生：そうですね～。ママ達の話もいつも盛り上がってますよ。

会議などで利用したら良いアイデアが出そうですね。 — 豊一 かずこ さん

山田 ゆり さん：他にも展示会なんて使い方もできますね。

たしかに！まだまだ色々な使い方がありそうですね。 — 千里丘 はるこ さん

みなさんも市民センターの部屋で何か始めてみませんか？

次回の **お部屋 de ウォッチング** は
『**豊一市民センター**』をご利用のサークルさんです。(予定)

こちらは豊一市民センターの音楽室。
防音の部屋なので、外への音漏れも気にせず使えます。

取材団体紹介

『ママヨガ』

ひとことメッセージ

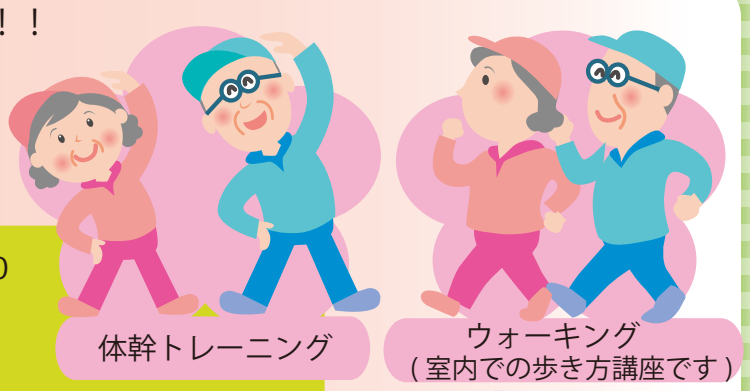
「心も身体も輝けるママであること！」を目的に、
たくさんのママ達、子ども達とヨガを楽しんでいます。
女性にとって大切な時期に必要な知識を学び、
実践していきます。
ヨガで身体づくり、ママ友づくりを一緒にしませんか。

■お問合せ：「ママヨガ」　千里丘市民センターご利用

市民センター主催事業のご案内

春のイベント参加者募集！！ 脂肪燃焼ウォーキング

体幹トレーニングとウォーキングがドッキング！！
春から健康なカラダ作りはじめてみませんか。
日頃の運動不足解消したい方にもピッタリのイベントです。



【開催日時】 3月17日（火） 13：30～15：00
【開催場所】 岸部市民センター 多目的ホール
【定　　員】 40名（多数申込の場合は抽選）
【対象年齢】 40歳以上　　【費　　用】 ￥400
【申込期間】 3月1日（日）～3月13日（金） 10時～20時
【申込方法】 お電話かセンター受付けにて。
・どのセンターでもお申込みいただけます
・お友達同士（最大5名まで）のグループでお申込もできます。
（グループでの申込でも当選確率は変わりません。）

講　師
池端 裕子 先生
ハッピーファミリーグループ代表
・日本健康運動指導士理事
・栄養士　・ヘルスケアトレーナー

これ知ってる？

【山田ふれあい文化センター編】

和室と会議室を仕切る壁

山田ふれあい文化センターの和室と会議室の間にある壁。
実はこの壁、開けることができるんです。開けてみると、和室のほうが若干高くなっているので、和室を舞台に、会議室を客席にして、ちょっとした発表会も開催できます。
「発表会をしたいけど、ホールを借りるほどではないし…」という方、こんな使い方はいかがでしょうか。

各センターへのお問い合せ・アクセス

吹田市立岸部市民センター

〒564-0011
吹田市岸部南1丁目4番8号
電話 06-6317-1293
FAX 06-6317-1294

●JR岸辺駅より徒歩9分
●阪急正雀駅より徒歩2分

吹田市立豊一市民センター

〒564-0062
吹田市垂水町1丁目53番7号
電話 06-6384-1290
FAX 06-6384-2143

●北大阪急行／地下鉄・江坂駅より徒歩15分
●阪急豊津駅より徒歩15分

吹田市立千里丘市民センター

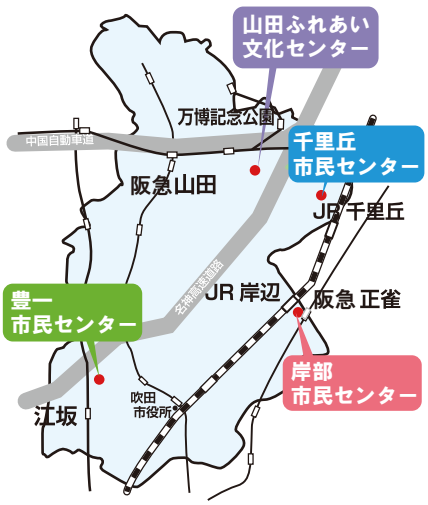
〒565-0811
吹田市千里丘上14番37号
電話 06-6878-9510
FAX 06-6878-4975

●JR千里丘駅より徒歩9分
●阪急バス メゾン千里丘線／すいた すいすいバス 蔵垣内 停留所 下車徒歩5分

吹田市立山田ふれあい文化センター

〒565-0821
吹田市山田東1丁目28番9号
電話 06-6876-1201
FAX 06-6876-9160

●すいた すいすいバス 山田宮ノ前 停留所下車すぐ
●阪急バス 吹田市内線 山田宮ノ前 停留所下車 徒歩5分



市民センター4館共通ホームページ
http://suitacc-ogbc.jp/
イベントやスタッフブログなどを掲載しています。

この「すいっとわーく」は7,000部印刷し、一部あたりの単価は16円です。

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社