

岸部

新たに運動・体操の教室が始まりました！  
 3ヶ月の連続講座「体力づくり健康教室」を10月から開始。  
 有酸素運動や簡単なストレッチを基本にした体操をして体力づくりをしています。  
 週に1回、先生の指導の下いい汗をかいて、皆さん“いきいき”と体力づくりに励んでおられます。  
 参加者の方の体力に合わせ、無理なく始められるのもこの教室のお薦めポイントです。  
 1月からの教室は参加者募集中です！



豊一



ウェルカムボードをリニューアルしました！  
 以前よりセンター入口前にウェルカムボードを設置しておりましたが、お部屋の写真や装飾等を変更しております。  
 センタースタッフが季節に合わせてデコレーションしております。  
 ご来館の際にはぜひ、ご覧下さいませ！

千里丘



ロビーで「キャップアートから学ぶSDGs」と題し、来館された方とともに巨大なキャップアート作りを季節ごとに行っております。  
 今回は約5,500個のキャップでしたが、なんと2週間足らずで完成しました！次はどんな“すいたん”が登場するかお楽しみに！

山田



現在、外壁改修工事、屋上防水シート貼替工事、空調設備更新工事を実施しております。  
 ご利用中何かとご不便お掛け致しますが、工事終了後は今まで以上に快適にご利用いただけるかと思っておりますので、引き続きご協力の程宜しくお願い致します。

T+S K すいっとわーく 2022年冬号

市民センター、文化センターは用途に応じて、ホールや会議室など様々なお部屋を貸している施設です。そのお部屋を使って様々なサークル活動を行うことができます。

今回は、各センターで活動しているサークルの皆さまが、さまざまな活動の中で感じた「〇〇の秋」をテーマにし、取材をさせていただきました。各サークルの色々な秋を写真と一緒にご紹介します。

ご興味のあるサークル活動についてはHPをご覧ください。各センターまでお問い合わせください。



各センターへのお問い合わせ・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
- 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



センター4館共通ホームページ  
<http://suitacc-ogbc.jp/>



## 不思議体験の秋

### 吹田 マジック教室

(第2日曜日 10:00~11:30/千里丘)

プロマジシャンのノワールさんと一緒に、楽しくマジックの練習をしています。小学4年生~大人の方も歓迎します。手軽にできるマジックから道具を使った本格的なマジックまで。見学も大歓迎ですのでお気軽にお問い合わせください。一緒に不思議な体験を楽しみましょう。



## 科学の秋

### サイエンスゲーツ

(第1,3土曜日 10:00~11:30・13:30~15:00/山田)

“実験”を通じて、好奇心を育てたり、自ら考える力を伸ばす教室です。そして何よりも「子どもたち1人ひとりが、自分らしく楽しめる場所」を目指して教室づくりをしています。新しい『科学』との出会いで、一緒に秋を深めました!!



## 運動をスタートする最高の秋

### ハッピーファミリーグループ 健康・体力づくり運動教室

(火曜日 10:00~11:30・水曜日 10:10~11:30  
13:00~15:00・15:15~16:30/千里丘)

私たちは、体が喜び、心も頭も軽くなる運動をしています。日常生活の中で体が固まると血流も滞り、関節も動きにくくなります。筋肉をほぐし自身では気づきにくい姿勢や動きのくせを緩めることで関節の動きも楽になり、体が軽く動き、肩こり・腰痛・膝痛を改善してくれます。身体をほぐすストレッチング、強い足腰を作る筋トレ、そして脳トレ、ステップ運動。とにかく「楽しい!」を一番に始めてみましょう。無料体験・見学お気軽にお待ちしています。※木曜日・土曜日には子どもから大人までのジャズダンスクラスもございます。



## コロナに負けるな!の秋

### 特定非営利活動法人 吹田市音楽療法推進会 おんがくさーくる・コスモス (毎月1回 木曜日 午前中/千里丘)

私たちは平成12(2000)年から、音楽療法主体に活動している団体です。音楽を楽しみながら健康推進、維持、向上を目的にしています。「懐かしい歌で健康に!」は概ね60歳以上の方を対象に、「口の体操」「脳トレ」「軽いストレッチ」を約60分行っています。お口の機能低下は食事の飲み込みや呼吸機能の低下に繋がり、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)のリスクが高くなります。お口や喉を使うには歌唱が一番ですが、コロナ感染症予防の為、今はマスクの中で大きくお口を開けて歌唱や懐かしい歌で「お口の体操」をしています。「楽しいお話や笑いながら脳トレ」みんなで和気あいあいの雰囲気です。体験も随時受け付けていますので、お気軽に覗いてください。



## お花で癒しの秋

### Saison

(毎週木曜日 10:30~12:00・13:30~15:00/千里丘)

市場直送のお花を使用し、フラワーアレンジメント・いけばな・プリザーブドフラワーを制作しています。四季のイベントに合わせ様々なデザインを取り入れており初心者でも始めやすいです。長引くコロナ禍をお花で癒されませんか? 随時、体験入会募集中です!



## 英語の秋

### ECCジュニア 千里丘市民センター教室

(月曜日17:30~・木曜日 17:10~・土曜日 終日/千里丘)

当教室では、2歳~中学3年生までの生徒さんがたくさんの英語にふれて英語力をアップさせています。どうすれば英語が上達するのか? その答えは、もちろん英語を好きになる事です。皆さんも生活の中に楽しい英語をとりいれてみませんか? 体験レッスン受け付け中です。お気軽にどうぞ!



## 癒しの秋

### ハラウ フラ オ メ ハ ナ

(第1,2,3水曜日 10:00~11:30/千里丘)

フラダンスは身体で曲の内容を表現するダンスです。ハワイアンミュージックに合わせて、身体を動かし、心身共に癒されてみませんか。体験見学お待ちしております。詳しくはお問い合わせください。



## 音楽を身近に感じる秋

### MASA UKULELE教室

(基本的に第2,4月曜日 14:00~16:00/岸部)

現在は、14時~と15時~、それぞれマンツーマンにてウクレレの講習を行っております。16時~17時の時間帯はメンバー募集中です。マンツーマンでも3人以上のグループでも可能です。詳しくはセンターまでお問い合わせください。



## 身長を1cm伸ばす秋

### ウェルネスびあ

(月曜日 9:00~10:00・10:15~11:45/千里丘)

『天高く馬肥ゆる秋』青空が高く広がって、秋の味覚もいっぱい・・・健康増進に最高の季節でした。おなかを引き上げ、背筋をのばし、少し歩幅を広げて、さっそうと歩きましょう。私たちは、体幹を意識して筋トレ、ストレッチ、有酸素運動で元気な体づくりをめざしています。ちょっとした意識で、身長は5mm? 1cm 引き上がります。次の健康診断で「身長をプラス1cm」を目指して運動をはじめませんか。



## 試合の秋

### 空手クラブ 武心会

(毎週土曜日 10:30~12:00/豊一)

コロナ禍で3年間試合を中止していました。11月20日、大阪府立体育会館におきまして、4才から一般までの男女による、安全具を付けた実践的な空手の大会を開催致しました。



## 音楽と紅葉の秋

### アンサンブル Sumi

(月1回 日曜日 13:00~17:00/豊一)

リコーダーアンサンブルを楽しんでいる団体です。ボランティア演奏会やロビーコンサートが自由にできる日が早く来てほしいです。



## マインドフルネスの秋

### ピラティス コアセンス

(毎週木曜日 9:10~10:10・10:40~11:40/千里丘)

夏の暑さとあわただしさが落ち着き始めました。私たちが常に気をつけていることは、身体と心の状態を自分自身で感じ、整えていくことです。ピラティスを通して、自分に集中し、整えていきましょう。見学・体験はいつでも可能です。



## ファッションの秋

### レディスプルメリア

(第1,3月曜日 午前中/千里丘)

コロナが今は少しおさまって、おでかけできる機会が増えました。おしゃれして楽しみましょう。コロナでメンバーは少なくなりましたが、楽しく踊っています。



## 美容と健康の秋

### 千里丘武術隊 太極拳倶楽部

(月3回水曜日 13:30~14:30/千里丘)

私たちの倶楽部は、65歳以上女性限定の教室です。年を重ねるからこそその美しさと健康維持のため、ゆったりなんびり太極拳を楽しんでいます。残席わずかです。練習日を確認し、お気軽にお越し下さい。



## 青少年の海外ホームステイと 高校留学報告の秋

### ヒッポファミリークラブ

(毎週金曜日 19:00~21:00/千里丘)

赤ちゃんからシニアまで多世代の仲間と一緒に多言語の自然習得と国際交流を楽しく実践しています。今年は10ヶ月のスペイン留学から帰国した高校生や夏休みにアメリカとメキシコにホームステイした子ども達の体験談が沢山聞けます。体験大歓迎です!



## 出会いの秋

### アネアネラ

(月曜日・木曜日 10:30~11:45  
金曜日 14:00~15:15 各曜日2回/千里丘)

私たちは、ハワイアンフラサークルです。年代を問わず楽しく健康的にハワイアン音楽に合わせて体を動かしてみませんか? 一期一会の出会いの秋でした。

