

秋祭復活! 弁天池公園にゾンビ現る!



弁天池公園 ふれあい感謝祭
 2022年11月23日 水・祝 9時-15時
 弁天池公園 大阪府門真市岸和田1丁目8-2
 ※駐車場はございません。

事務局通信

いよいよ「実りの秋」「ゾンビの秋」「活躍の秋」
 門真市シルバー人材センターの秋のメイン行事の開催!

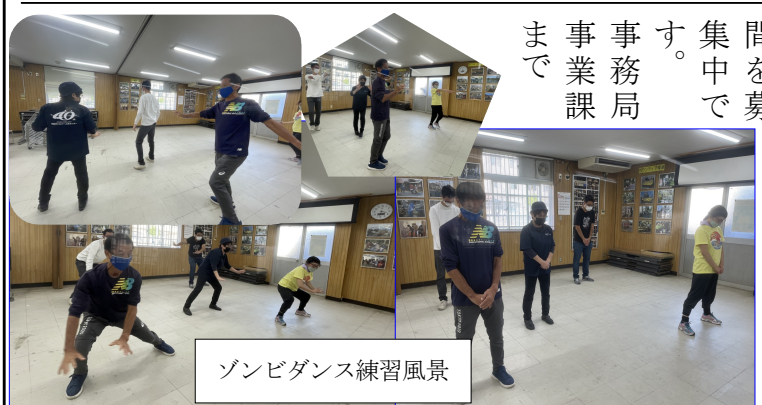
- 弁天池公園に
テント映画館現る!
- 弁天池公園に
名物焼きそば現る!
- 弁天池公園に
パフォーマー現る!



弁天池公園イベント実行委員会
 門真市シルバー人材センター 門真市老人クラブ連合会 門真市市民公益活動支援センター 第五中学校区地域会議 特定非営利活動法人 門真市まちづくり研究所 特定非営利活動法人 門真フィルムコミッション まいぶれ守口・門真

あしたの会就労継続B型支援事業所 サンタ・ランド ∞ダンスカンパニー&チャイルドダックス NPO法人ボディ・アライアンス エルクラベール OKADAコーヘイ with Brothers ON THE DREAM 風人ブドゥリ太鼓&風人三線会 門真飲食店元氣塾 門真園芸 門真市消費生活センター 門真市消防団 門真市内郵便局 門真市防犯連合協議会 門真発達少年団 門真地区葬会 門真もん市 岸和田子ども会 北岸和田自治会 KBOチアダンス 手話グループひまわり スタジオAS スマイルキッズ 菓本温泉 第五中学校区地域会議 ダンスサークルMAGNET 地域交流サロン つどい隊 team Sachika TOMOMI企画 仲間の家 たけのこ はすねクラブ 陽愛(hinata) ボーイスカウト門真第1団 祭りバカクラブ 民舞龍秋会 MANY QUARTET 山盛坂本 ラジねえ。

門真市 門真市教育委員会



ゾンビダンス練習風景

いよいよコロナの自縛から解き放たれたれて、弁天池『ふれあい感謝祭』の復活です。ゆつくり再開を目指した春のスプリングカーニバルは、天候に嫌われ途中で閉会、3年間の沈黙を破る弁天池公園の一大イベントの復活です。門真市シルバー人材センターの会員の皆さんの底力を爆発させてください。運営・設営・模擬店や盛り上げるボランティアスタッフを大募集中です。また、舞台でゾンビダンスを一緒に踊ってくれる仲間を募集中です。事務局事業課まで

総務課からのお知らせ

門真市では、福祉を市民の目から考える市民委員を募集しています。
 ○これからの高齢者福祉を考える委員
 【高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画審議会】
 ○住み慣れた地域で自立した生活を営むために必要な支援について考える委員
 【地域包括支援センター運営協議会】
 ※対象者、60才〜64才の方で各1名募集しております。
 (募集期間は、令和4年11月30日 水曜日まで)
 応募条件や内容の問い合わせは、事務局 樋口(ヒグチ)までご連絡ください。
 会員の皆さまのご協力、よろしく願います。

【求人情報】 令和4年11月1日現在

受注No	仕事の内容	就業場所
カー01	【派遣】調理・配膳・下膳・洗浄業務	門真市堂山町
カー07	【派遣】保育補助	門真市泉町
カー11	【派遣】工場内での材料、製品の搬入・搬出・移動業務	門真市四宮
カー14	【派遣】保育補助、清掃、除草作業	守口市藤田町
カー15	【派遣】工場内での段ボール箱の組立、プラスチックパリの収集業務	門真市柳町
カー16	【派遣】建築関係の入札書類作成業務	門真市四宮
15038277	【派遣】車両同乗及び古紙積込仕分け作業	門真市四宮
15046577	【派遣】スーパー店内バックヤード清掃・洗浄業務(18:00~21:30,週3日)	門真市石原町
15017110	福祉有償車両運転手	門真市中町
15043496	刃物(包丁等)研ぎ	門真市中町
34000148	市広報紙配布業務	市内一円
34000272	箱作成、シール貼、DVD解体作成内職	大東市新田西町

◆まだまだ掲載しきれない情報がたくさんあります! 是非!! センターへお越しください。

※ 仕事内容・場所・金額等詳細は、記載の8ケタの番号と共に、各担当者までお問い合わせ下さい。
 ※ データ集計・作成の都合上、お問い合わせいただいた時点で募集が終了している場合もございます。ご了承ください。

公益社団法人
門真市シルバー人材センター
 〒571-0055 門真市中町1番1号
 電話 06-6905-5911
 FAX 06-6905-0085
 kadoma@mkc.zaq.ne.jp HP https://www.kadoma-silver.com/

令和4年度末会員数目標1,700人 (令和4年10月31日 現在)

会員総数	男性会員	女性会員
1,683	929	754
+10	+5	+5 (対前月比)

2年連続で会員数を減らした...覚悟を決めて令和4年度は絶対達成を目指して再々チャレンジ!
 コロナに打ち勝ち、まだまだ現役で頑張ろう!

囲碁・将棋同好会

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 11月12日【土】中塚荘(研修室) | 12月 3日【土】中塚荘(研修室) |
| 16日【水】シルバー小会議室 | 7日【水】シルバー小会議室 |
| 19日【土】 中 止 | 10日【土】中塚荘(研修室) |
| 23日【水】 中 止 | 14日【水】シルバー小会議室 |
| 26日【土】中塚荘(研修室) | 17日【土】中塚荘(研修室) |
| 30日【水】シルバー小会議室 | 21日【水】シルバー小会議室 |
| | 24日【土】中塚荘(研修室) |



※時間は、13時～17時までの4時間です

連絡先) 090-5048-7498 (藤岡) 090-6552-4841 (神田)

歩こう会

史跡 今城塚古墳公園ウォーク

今年も早や霜月に入り、陽の当たる所が恋しくなってきましたが、皆様、如何がお過しですか。11月の行事は、高槻市の今城塚古墳公園の散策と古代歴史館で「埴輪」見学を計画致しました。

気温の変動が大きな季節ですので、気候変化に対応出来る服装でご参加下さい。

記



- 日 時 令和4年11月26日(土) 午前9時30分集合
 集合場所 モノレール門真市駅 改札口前 (解散場所は同じ)
 交通費 往復1,060円(富田駅からバス利用場合は、往復440円増し)
 経 路 門真市駅～(モノレール)～南茨木駅～(阪急)～富田駅～
 富田駅から徒歩33分 バスの利用も可能

- ※ アルコールは禁止となります。(弁当・飲み物)持参。
- ※ 尚 NHK 6時55分頃の天気予報で、降水確率が60%以上の時は中止です。参加者は歩こう会の帽子名札を着用して下さい。

問い合わせ連絡先 (役員一同)

野 瀬 090-5243-6749 西 090-6066-1023
 江 川 090-8448-5916 居 村 090-1903-0784

門真のゾンビが茨木SCを襲撃! この感染はもう止められない!



茨木市シルバー人材センター
冬の普及啓発特別企画

入場無料
要申込

ゾンビと落語のシルバー夜会

聞いて、知って、得する
説明会

一部
②

「門真市ゾンビ人材センター」
上映

門真市シルバー人材センター制作の映画「門真市ゾンビ人材センター」を上映。
 本作は福井県と岡山県の映画祭と、ドイツの「Japan Filmfest Hamburg 2022」で「ハンブルグ日本映画祭賞」受賞やインドなど4つの国際映画祭に入選し、2つの賞を獲得しています。



監督/脚本: 奈須 崇

①
知ってほしい
シルバーってこんなところ

- ◆ シルバー人材センターの会員には茨木市内にお住まいで、60才以上の元気な方であればどなたでもなることができます。
- ◆ シルバー人材センターは「働く」・「学ぶ」・「楽しむ」などでシニア世代のいきいきライフをサポートします。



二部

アマチュア落語

アマチュア落語家として活躍中の市内某中学校校長の磯村昌宏氏こと『喜怒哀楽』と当センター会員、廣澤元一氏こと『廣楽亭元笑』の両氏が普段鍛えた話術をご披露します。磯村氏は平成29年度「社会人落語日本一決定戦」でチャンピオンとなり、第9代名人の称号を得ました。

- 廣楽亭元笑 演目:『たいご腹』
- 喜怒哀楽 演目:当日のお楽しみ

12月23日(金)
18:00～20:30

茨木市福祉文化会館
5階 文化ホール
(オークシアター)
茨木市駅前4丁目7番55号

参加条件・方法

- ※参加申込みされた方は、1名に限り同伴参加できます(年令不問)
- 一部・二部の両方に参加できる方。
- 事前に裏面の「参加申込書」を提出された方。
- 裏面の「参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、令和4年12月13日(火)必着で、FAXか郵送または直越センターへご持参ください。
- 定員は345名で、申込み先着順。

一部・二部を通して
ご参加ください!!



参加希望の方は、門真市シルバー人材センター事務局に用意している参加申込書へ記入をお願いします。

【主催】(公社)茨木市シルバー人材センター 茨木市東奈良1丁目4番1号
 【協力】(公社)門真市シルバー人材センター ☎(072) 634-8990

2022年11月 つどエールイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
13 休館日	14 13:00~ ハンドメイドの日	15 13:00~ 映画	16 13:00~ 折り紙遊び	17 13:00~ 健康体操 14:00~ お話しサロン	18	19 休館日
20 休館日	21 13:00~ ハンドメイドの日	22	23 休館日	24 13:00~ 健康体操 門真第3包括支援センターによる ひくまカフェ	25 14:00~ ひくまカフェ	26 休館日
27 休館日	28 13:00~ ハンドメイドの日	29	30			

2022年12月 つどエールイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 13:00~ 健康体操	2	3 休館日
4 休館日	5	6	7 13:00~ 折り紙遊び	8 13:00~ 健康体操	9	10 午前中休館 Xmas特別イベント 13:00~15:00
11 休館日	12 13:00~ ハンドメイドの日	13	14	15 13:00~ 健康体操 14:00~ お話しサロン	16	17 休館日
18 休館日	19	20 13:00~ 映画	21 13:00~ 折り紙遊び	22 13:00~ 健康体操 門真第3包括支援センターによる ひくまカフェ	23 14:00~ ひくまカフェ	24 休館日
25 休館日	26 13:00~ ハンドメイドの日	27	28	29	30	31

【介護者ふれあいサロン】
毎月第3木曜日 14:00~15:30
家族を介護されている方、友人の手助けをされている方など・・・
介護に関わる事であれば、どなたでもご参加いただけます。少人数の集まりです。気さくな雰囲気の中で、普段言えないことや感じていたことを話してみませんか。

【健康体操】
毎週木曜日 13:00~
『カラコ体操』や簡単な脳トレを開催しています。人数制限がございますので、つどエールにてお問合せ下さい。

【折り紙遊び】
折り紙遊びを第1・第3水曜日 13:00~開催中です。皆さまも是非ご参加下さい。

【映画上映会】
11月15日(火) 13:00~15:00 映画上映会を行います。映画内容は当日看板に貼りますので、お楽しみに。



5 町市 (門真市常盤)

【手作り作品販売について】
現在つどエールにて、手芸品、陶芸やアクセサリー等様々なジャンルの手作り作品を販売しています。ご興味のある方は是非お越しください。

【ハンドメイド】
毎週月曜日は手作り作品を作る『ハンドメイドの日』です。ふるってご参加ください。
尚、12月からは、開催日が第2・第4月曜日になります。ご注意ください。

【クリスマス特別イベント】
12月10日(土) 13:00~15:00 『みんなで作ろう!!クリスマス飾り』を実施します。人数に限りがあります。(休館日ですが、この時間だけ臨時開館します) つどエール事業の問い合わせは、TEL 070-2313-3283 まで

同好会からのお知らせ!!

グラウンドゴルフ同好会

11月・12月の活動予定
弁天池公園北側広場 12月3日10時30分開始
旧) 六中グラウンド 毎週、火、木曜日10時開始

11月		15	17	22	24	29	
		火	木	火	木	火	
12月	1	6	8	13	15	20	22
	木	火	木	火	木	火	木



※コロナ禍での練習ですので、感染対策としてマスク着用、検温をお願いします。
連絡先 森田 070-8510-7681 山本 090-6732-8385 山崎 090-3169-5447
村田 090-8793-1481 ※寒くなりますので防寒対策も忘れずに!

ハッピーコーラス同好会

【練習曲】翼をください、旅人よ、荒城の月、アメージング・グレイス、遠い世界に、糸、You raise me up、仰げば尊し、等



一緒に歌って下さる仲間たちを同好会一同募っております。以前一緒に集まった方や、「習ってみようかな?」と、考えている会員の方は、ご連絡お待ちいたしております。

連絡先) 会長 阿食 香 (あじき かおる) TEL090-8984-1315

パソコン同好会

- 12月日程
- ① 12月 7日(水) Word・Excel の連携復習①
 - ② 12月 14日(水) Word・Excel の連携復習②

エクセル word 風に使う

時間 : 13時~15時までの2時間
場所 : センター大会議室
連絡先 : 田中 090-5059-2630



かんたん無料スマホ教室

スマートフォンの無料講習教室を開催します。どなたでも受講可能！

～お申込み方法～

受講したい講習日を選んで、シルバー人材センター事務局へお電話にてご予約ください。



※予約可能日程※

- 1/13(金) 14時 門真市公民館
- 1/27(金) 14時 門真市民プラザ
- 2/3(金) 14時 門真市民プラザ
- 2/6(月) 14時 門真市民プラザ
- 2/10(金) 14時 門真市民プラザ
- 2/13(月) 14時 門真市民プラザ
- 2/14(火) 14時 門真市民プラザ
- 2/17(金) 14時 門真市民プラザ
- 2/24(金) 14時 門真市民プラザ

基本講座

- ① 電源の入れ方、ボタン操作等
- ② 電話のかけ方、カメラの使い方
- ③ アプリのインストール方法
- ④ インターネットの利用方法
- ⑤ メールの利用方法
- ⑥ 地図アプリの利用方法
- ⑦ SNS(ソーシャルネットワークサービス)、コミュニケーションアプリの利用方法

応用講座

- ① マイナンバーカードの申請方法
- ② マイナポータル活用の方法
- ③ マイナポイントの予約・申込方法
- ④ e-Taxの利用方法
- ⑤ オンライン診療の利用方法
- ⑥ 新型コロナワクチン接種証明書アプリを用いた接種証明書の発行方法

相談会

スマートフォンに関するよろず相談会

先の日程で、空席若干あります
ご希望の方は、直ぐにお電話下さい。

門真市シルバー人材センター
〒1-1 TEL: 06-6905-5911 FAX: 06-6905-0085

OSAKA 2023 MARATHON

ボランティア募集

まだまだ定員になりません！
参加者には非売品の素敵なウェアプレゼント！

2023年
2月26日(日)
開催!!

2023年の大阪マラソンのボランティアに参加いただける会員の皆さんを募集中です。
今年は、意気込んでウェアもいただきながら、コロナ感染急拡大の影響で一般参加者が中止。
門真市シルバーの底力を示すボランティア活動は不発に終わってしまいました。

リベンジに向けて、来年2月26日開催の「大阪マラソン2023」に**総勢50名**のボランティア参加者を募集します。

応募受付は、先着順でセンター事務局まで。(電話可)

応募条件は、兎に角ボランティアで大阪マラソンを盛り上げたい方、早起きで元気に半日立ち作業が出来る方です。尚、大阪市内までの交通費は自己負担です。

かどま市 体験型 スポーツ・レクリエーション フェスティバル

2022

門真市のみんな
来てね!

11月13日(日曜)

門真市民プラザ 10:00~15:00 (雨天決行) ※一部内容変更有

参加費無料!

※一部事前予約要
ガラガラ抽選会もやってみよう
プログラムに参加すると
抽選でステキな景品がもらえます



- ◆種目紹介/モルック、ラダーゲッター、バウンドテニス、エアスライダー、モンスターBOX、空手体験、スリータッチボール、リズム体操、ヨガ、卓球、ボッチャ、親子で相撲体験、バドミントン、3日体操、スポーツウエルネス吹矢、AED体験ブース
- ◆事前予約/メルディックウォーキング体験レッスン、子ども体操教室、こどもテニス体験会、自力歩行、正しい歩き方、ボディラング、ボディバランス、アニマルフロッ、Oメトシ骨盤底筋群コアエクササイズ、健康体操、フープダンス体験会、ラジオ体操風ヨガ、キッズダンス

講師紹介: 関本 依子 (NPO法人門真はすねクラブ), 飛川 大輔 (NIPPON CLUB ヘッドコーチ)

【主催】門真市生涯スポーツ推進協議会... 【協賛】大阪府レクリエーション協会...
TEL: 06-6902-7195 FAX: 06-6902-4935

門真もん市

10月で9周年を迎える門真もん市。
10月からはお待ちかねの「門真れんこん」の販売を予定しております\^^/
門真名物でいっぱいの門真もん市をぜひお楽しみください。

会場 **門真市民プラザ** (門真市大字北島546)

10.9 10:00~13:00 (予定) 門真もん市9周年	11.13 10:00~13:00 (予定) 同時開催 門真市スポーツレクリエーションフェスティバル	12.11 10:00~13:00 (予定) テーマ クリスマスイベント
---	---	---

門真もん市とは
門真で生まれた野菜や手作り品などの特産品「門真もん」を販売するハンドメイドマーケットです。新たな出会い、交流の場を提供するとともに、賑わいあふれる街にするため、門真市民プラザをはじめ、市内の施設や公園などさまざまな場所で開催しています。

皆様へお願い
ご来場の際は、必ずマスクをご着用ください。発熱がある方や体調がすぐれない方は来場をご遠慮ください。直前にやむを得ず中止または延期になる可能性があります。ご来場を前にホームページまたはSNSをご確認ください。引き続き感染症対策にご協力をお願いいたします。

秋のイベント ボランティアスタッフ大募集！(11月分)

『弁天池公園ふれ愛感謝祭』

【日時】11月23日(水・祝)
 【場所】門真市弁天池公園
 【活動内容】設営、場内案内、駐車(輪)場整理等
 【形態】有償ボランティア(軽食付き)
 【活動時間】午前6時～午後5時(担当業務により異なります)
 【申込】
 ※事前申し込みが必要です。
 ※雨天でも内容変更して開催されます。
 ※書類捺印のため協力者は当日印鑑をご持参ください。
 【問合せ、お申し込み先】
 門真市シルバー人材センター事務局まで
 ☎ 06-6905-5911

頑張る仲間大募集中！

【農業に興味がある、参加してみたい人材募集中】

門真市シルバー人材センターは門真市内で畑を開墾し、門真に伝わる伝統野菜【門真れんこん】の栽培事業を行っています。一緒に蓮根・慈姑やその他野菜の栽培事業に携わって頂ける仲間を募集中！(畑の維持管理、蓮根の育成収穫、その他野菜の栽培、蓮根等の洗浄と包装・販売作業等)

お問い合わせは事務局 樋口・松村まで
 ※収穫期間中、シルバー便利やDay(毎月第一第三月曜日・事務所前にて開催)等にて販売中！



タレントの「どんぐり」さんを迎えて、テレビ大阪のバラエティー番組『片っ端から喫茶店』の収録が、10月8日に門真市シルバー人材センターの喫茶店『チェブクロー』で行われました。放送は、11月9日午前11時59分より放送されました。



11.19 10:00 ~ 15:00
 会場 旧門真市立北小学校 運動場
 【雨天延期日】雨天中止時の情報発信はこちら▶
 12月3日(土) 10:00 ~ 15:00
 みんなのやりたい活動を結集！
 主催：門真市 委託先：株式会社 E-DESIGN、株式会社 URリンクージ

「Kita Show Carnival」とは…
 Kita Show Carnivalは、みんなのやりたい活動を結集させる社会実験です。旧門真市立北小学校跡地未来づくりワークショップの2回の活動を通して考えてきた皆さんのやりたい活動を実際に実現させます。旧北小学校跡地の未来の姿と一緒に覗いてみませんか？
 有志によるはじめてのチャレンジイベントです。あたたかく見守ってください

思い出と感動のミニシアター
 シルバーがゾンビ？SDGs【取りこぼさない】を意識し、多くの映画祭で入選した感動の作品、映画「門真市ゾンビ人材センター」を上映します。北小学校の思い出フィルムも同時上映。
 無料/映画上映 10:30~、13:30~

タイムテーブル

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
おいしい!かんたん!クッキング①②						
ARでクイズ&災害体験						
紙飛行機、竹とんぼ「まいあがれ」						
スポーツにふれよう!楽しく体を動かそう!						
多世代交流コンサート						
クリスマスの準備をいっしょに!						
ガーランドでお部屋をおしゃれに!						
いっぱいのお花でお出迎え						
おいしい、焼き鳥を食べよう!						
北小歴史回廊						
思い出と感動のミニシアター						
ドローンパイロットになろう!						
アタマをつかってカラダあそび						



会場 旧門真市立北小学校 運動場
 〒571-0053 大阪府門真市泉町4-12
 ※駐車場はございませんので、徒歩、自転車、公共交通機関でお越しください。



全ての会員の皆様に毎年度中に、必ず1回は受講して頂く事になっています。
 多数のご予約をいただいておりますので、追加日程を設けました。未受講の会員の方は、ご予約をお願い致します。

記

持ち物)会員証、筆記用具 定員)各回20名【先着順 事前予約必要】

令和4(2022)年度 適正就業特別研修会(一般・派遣)開催予定表

(所要時間約1.5時間)

開催日時(所要時間1時間半程度)					
11月15日	(火)	満席	12月15日	(木)	10:00 開始
11月28日	(月)	満席	12月15日	(木)	15:00 満席
11月29日	(火)	満席	12月16日	(金)	10:00 満席
11月30日	(水)	満席	12月16日	(金)	15:00 開始
12月1日	(木)	満席	12月20日	(火)	満席
12月14日	(水)	10:00 満席	12月27日	(火)	15:00 開始
12月14日	(水)	15:00 開始	1月5日	(木)	15:00 開始
			1月6日	(金)	10:00 開始

NEW
NEW

NEW

開始の5分前までに集合してください。(各回定員20名程度)

どの日程でも**事前申込が必要**です。事務局まで予約電話をお願いします。
 (満席の標記でもキャンセルが発生している場合があります。確認のお問合せ下さい。)

- ▶ 今年度も大阪府シルバー人材センター協議会からの要請に基づき、派遣会員の皆様に対しては3時間の集合研修を取り止め、書面研修をするようにと指示を受けました(別途送付します)。つきましては、令和4年度のこの適正就業特別研修会を未受講の方は、上記にお申込みいただきます様よろしくお願いいたします。
- ▶ 令和4年度適正就業特別研修会受講済みの方は、上記への申し込みは不要です。わかりにくい方はお気軽にお問い合わせください。

※配布業務の方は職種別研修を別途ご案内しますので申し込み不要です。

前月号に掲載分より日程を追加しています。
 お早めに申し込みください。

第二層生活支援コーディネーター イベント情報

◆腰痛持ちの方必見。腰痛予防教室を開催します◆

『湯快のゆ門真店』にて、松下記念病院の理学療法士の先生による腰痛予防教室を行います。
 入場無料ですのでお気軽にご参加下さい。
 ※但し、入浴される場合、入浴料はかかりますのでよろしくお願ひいたします。
 日時…令和4年12月2日(金)10:00~11:00
 場所…「湯快のゆ」門真店(門真市三ツ島6丁目21番9号)
 参加対象…65歳以上
 参加費…無料
 定員…20名(定員になり次第受付終了)
 申込方法…電話
 事務局 岸田 06(6916)8811

食事をする上で大変重要な体操になります。みんなで楽しく歌を歌いながらお口の体操をしてみませんか？
 とき…令和4年12月12日(月)10:00~11:00
 ところ…イズミヤ門真店2F “2Fand”(門真市新橋町3-1-2美容室奥)
 参加対象…65歳以上
 参加費…無料
 定員…50名
 (定員になり次第終了)
 申込方法…電話
 事務局 岸田 06(6916)8811

シルバー人材センターは、生涯現役で自立した生活を目指したい！
 介護を必要としない老後にしたい！
 と考える皆さんを応援したいと思ひます。
 一度介護を必要になると後には戻り難いものです。
 その為に、日頃の生活に努力が必要です。
 先ずは前段階でこの状態にならない
 前段階の予防に努めましょう！

楽しい時間を過ごしませんか？

参加無料

音楽療法を利用した通いの場

内容 10:00~カラコロ体操など認知症予防体操
 10:40~みんなで一緒に歌いましょう
 歌って遊ぼう(ハンドベルを鳴らしてみよう)など

日時 ~~10月3日(月)~~
~~11月7日(月)~~
 12月5日(月)



いずれの日も
 10:00~11:20頃

10:40からの参加も可
集合場所 門真市シルバー人材センター (門真市役所北隣)

集合時間 午前10時

- ※人材センターの会員でなくても参加可能です。(参加費無料)
- ※事前予約は不要ですが会場都合により開始時間が変更される場合があります。念の為参加前に確認願ひます。
- ※GW,年末年始はお休みです。 ※運動しやすい服装で飲料を持参の上ご参加ください。

公益社団法人 門真市シルバー人材センター
 お問い合わせ: 06-6905-5911