

みんなのひろば

市内で活動する団体の催しや会員募集のコーナーです。気軽に活用してください！

がんなどに関する談話会 忍ヶ丘メディカルカフェほほえみ

催し

がんに関する悩みや疑問、患者家族としてのストレスなどを話せます。

日時 5月24日(金)、6月14日(金)、7月19日(金)14時～16時(入退出自由) 場所 忍ヶ丘キリスト教会 対象 がんに関心のある人、病気そのほか悩みがある人 費用 無料 申込 不要 問合せ 綾 ☎072(878)7476 FAX 072(863)2312

四條畷市園児相撲大会 四條畷相撲連盟

催し

個人戦(4・5歳児)と団体戦(1チーム3人で各園2チームまで)。詳細は各園に配布の大会案内参照。

日時 6月15日(土)9時受け付け、10時～12時競技 場所 市民総合体育館 相撲場 対象 4歳以上の未就学児 性別問わず 費用 無料 持物 運動着、タオル 申込 要(～5月31日(金)市内の保育施設へ) 問合せ 西 ☎070(1825)3664



第28回定期演奏会 プレゼント音楽団

催し

アンパンマンから演歌まで。楽しい曲、懐かしい曲、すごい曲を集めました。

日時 6月9日(日)13時開場 場所 市民総合センター 市民ホール 対象 どなたでも 定員 700人 費用 無料 申込 不要 問合せ 富田 ☎090(5641)0239



四條畷アートカーニバル

催し

9月14日(土)～23日(月・祝)、えにし庵、池田屋貸し画廊ほかで開催予定。イベントを手伝ってくれる人、アート出展者を募集。

対象 アートイベントに興味がある人、サークルでイベントに出展したい人、協力いただけるお店 申込 ～6月30日(日)電話 問合せ 星山 ☎090(5060)0300



サンフレッシュ

募集

ストレッチや発声練習、唱歌を中心にさまざまな歌を歌います。声が出にくいと感じる人は体験してみませんか(体験有料)。

日時 第1・3金曜日14時15分～15時15分 場所 教育文化センター 対象 大人 費用 月2回3,300円 持物 飲み物 申込 要(電話) 問合せ 宮本 ☎090(7962)4725

四條畷市バドミントン連盟

募集

楽しくバドミントンをしましょう。詳しくは事前にメールで問い合わせを。

日時 19時～21時 場所 市内中学校体育館(四條畷西中：火曜日、田原中：木曜日 月2回まで、四條畷中：金曜日) 対象 市内在住・在勤でスポーツ保険に加入している高校生以上(シニア可、条件付きで中学生以下も可) 費用 1か月400円(田原中)、600円(四條畷中)、1,000円(四條畷西中※1回は400円)

持物 ラケット、体育館用靴、室内で運動できる服装 申込 要(メール) 問合せ 橋本 ✉s_hashimoto@dsk.zaq.ne.jp

掲載募集

申込締切 掲載月の前月10日(10日が土・日・祝日の場合は直前の開庁日) 申込方法 市ホームページ・企画広報課で配布している申し込み書を窓口へ持参、郵送またはFAX、メールで送付(FAX、メールは送信後、電話) 窓口 企画広報課(市役所本館2階) ☎072(877)2074 ✉kouhou@city.shijonawate.lg.jp

市公式LINE 受信設定をお願いします

配信を希望するお知らせの分野・ジャンルを選べます。

設定方法

四條畷市公式LINEのトーク画面下「メニューON/OFF」でメインメニューを出し、「受信設定」を選択。希望する情報項目にチェックをつけてください。

問合せ 企画広報課

友だち登録はこちら



メインメニュー	子育て・健康	事業者・市政
防災	ごみ	イベント・施設予約
手続き・申請 オンライン申請	各種問合せ	受信設定

私の生きがい

自慢

特別編

今回紹介するのは

元気なわて21



15年間の思い出がぎっしりの記録集は厚さ10cm以上に…!



私たちの生きがいは、15年続けている“おでかけ”です。「元気なわて21」は、高齢者の健康増進を目的に名所旧跡を訪ね歩くウォーキングサークル。4月9日(火)、142回めの例会として、「青春18きっぷ」を利用し20人で赤穂城跡(兵庫県)の桜を楽しむことができました。保健センター主催の「男性のための元気アッ

プ講座」に集っていたメンバーが、講座終了を機に15年前に立ち上げたのがこのサークル。最初は市内の田原で、以後コロナ禍を除きほぼ毎月日帰りの例会を開催し、鞍馬・貴船、山の辺の道、熊野三山、琵琶湖一周列車の旅など近畿全域にでかけました。

幹事の皆さんに“楽しみ”を聞きました

左から竹林 佳子さん(85)、竹林 義朗さん、真木さん、立川さん、山本さん



真木 修さん(83)

「健康作りのために入会しましたが、その数年後に大病を患い、しばらく参加できませんでした。まだ全快とはいきませんが、ほぼ休みなく参加。この活動は私の健康の源です」

竹林 義朗さん(89)

「何度か大きな病気を経験し、最近また参加。以前は、行き先の下見、コース設定やトイレの場所確認、昼食の手配まで担当。準備が綿密なほど、みんなが歩きやすい、いい例会になるんです」

立川 博義さん(84)

「歩くことは健康の基本。老化防止のため1日平均7,000歩は歩くようにしています。写真が趣味で、行き先で集合写真やスナップ写真を撮って楽しんでいます」

山本 啓一郎さん(77) 「私たちは歩くだけでなく、よくしゃべるので、フレイル予防にぴったり。駅から全員一緒に移動するので、参加者の交流も活発！」

取材：いきいきリポーター



清水 洋平

私も赤穂へ同行。播州赤穂駅から徒歩20分、歴史博物館を経て赤穂城跡へ。皆さんについていくのが大変!



上嶋 正彦

当初は山里での本格的なウォーキングが好まれ、平均年齢が上がるにつれ歩く距離より名所旧跡巡りがメインになったそう。



田中 幸子

「1月、寒空の下で冷たい弁当を震えながら食べた」という結成当初の苦しい思い出も今は笑い話に。

vol.26

なわての「色」みつけた♪

で近所トリップ

「みんなで作った4色のこいのぼり」
(教育文化センター)

- #なわての色
- #親子で楽しむ体操教室の皆さん作
- #元気に育てなわてっこ
- #四條畷の「色」を募集

Instagramでも写真を紹介!



3月号で募集した#なわての桜

Instagramと投稿フォームからたくさんの投稿をありがとうございました!