

●運動編 定員=常磐苑・宝生苑 各25人

日にち	内容
5月15日(火)	オリエンテーション・3B体操
5月29日(火)	なるほど納得!「認知症予防講座」
6月 5日(火)	脳トレゲーム・3B体操
6月19日(火)	
7月 3日(火)	食べて血管いきいき!「栄養講座」
7月17日(火)	
8月 7日(火)	脳トレゲーム・3B体操
8月21日(火)	
9月 4日(火)	噛む力は生きる源!「お口ケア講座」
9月18日(火)	脳トレゲーム・3B体操
10月 2日(火)	
10月16日(火)	

午前10時~11時30分(受け付けは午前9時30分)

●調理編 定員=各10人

日にち・場所	内容
宝生苑 中部住民センター	
5月22日(火) 5月23日(水)	お料理すると「脳力」アップ
6月12日(火) 6月13日(水)	バランス食で「若返り」
6月26日(火) 6月27日(水)	おいしい薄味・血管ニコニコ
7月10日(火) 7月11日(水)	やってみよう!計画・実践!

午前10時~午後1時30分



楽しい運動や食事の見直しで健康になりましょう

市は、左表のとおりピンピン教室の運動編と調理編を開きます。

**【対象】**  
自分で来所できる65歳以上の入居者

**【運動編】**  
椅子を使ったリズム体操の3B体操や脳トレゲームなど、無理なくできる体力づくり・健康づくり教室です。初心者でも楽しめます。「運動は苦手」「自分だけでは続かない」という人もご参加ください

**【調理編】**  
「もう年だから…」と年齢とともに料理が

おつくりとなり、栄養のバランスが崩れていませんか。毎日の食事は、元気で自分らしく生活するための第一歩です。いつまでも健康で過ごせる体づくりのため、みんなで調理したり、メニューを考えたりしませんか

**【申込方法】**  
来庁・電話で申し込んでください。初めての人を優先します

5月1日(火)  
【申込・問合せ先】  
健康推進課(☎64・1335)

# ピンピン教室

## 運動編・調理編



# 新消防団長に岡嶋氏

## 地域防災の要として団員結束

4月8日、中央公民館で京田辺市消防団の入退団式が行われ、新たに12人が地域の安全・安心を守る地域防災の要として入団、18人が退団しました(写真)。

同式典では、消防団員として26年にわたり尽力された前消防団長の吉村敏和さんが退団。また、新しく団長に任命された岡嶋一晃さんは、訓示で「自分たちの地域は、自分たちで守るという消防精神を基に鍛錬に努めてほしい」と、団員との結束を固めました。

市長は「東日本大震災を教訓



に、市民が安全・安心に暮らせるまちづくりに協力してほしい」と期待を寄せました。

# アフタヌーン・ティー

## お茶の楽しみ方を学ぶ

市は、アフタヌーン・ティーの参加者を募集します。

英国スタイルのアフタヌーン・ティーについて、体験を交えながら、国際交流員が日本語で紹介いたします。

**日時** 5月11日(金)・13日(日) いずれも午後3時~4時30分

**場所** 中央公民館

**対象** 市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人

**定員** 各回10人。多数の場合は抽選します

**参加費** 200円

**申込方法** はがきに「アフタヌーン・ティー」参加希望・氏名・住所・年齢・電話番号(携帯電話でも可)・参加希望日を書いて、郵送してください

**しめきり** 5月1日(火) (必着)

**申込・問合せ先** 市民参画課(☎610・0393) (住所不要) ☎64・1314



# 同志社大学へ見に行こう

## ふらっとプログラム

同志社大学は、コンサートや映画上映などを行う「ふらっとプログラム」を設けています。どなたでも自由に入場できますので、ふらっとお立ち寄りください。

**日時・内容**=下表のとおり

**場所**=同志社大学京田辺校地多目的ホール(ハローホール) 駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

**入場料**=無料

**問合せ先**=同志社大学京田辺校地学生支援課(☎65-7413)

日時	タイトル	内容
4月26日(木) ・午後0時30分~ ・午後3時15分~ ・午後6時~	映画 「はやぶさ/ HAYABUSA」	通信途絶やエンジン停止など幾度もの危機を乗り越えて小惑星イトカワへ到達、微粒子を採取し、2010年6月13日、奇跡的に地球に帰還した小惑星探査機「はやぶさ」を陰で支えたプロジェクトチームの7年間の苦闘を描くドラマ。
5月9日(水) ・午後5時15分~	邦楽女子 ライブ☆プロジェクト 「ニッポンガールズ」	和太鼓・篠笛・能管・津軽三味線など、個性的な活動を行う邦楽ガールズが一堂に会し、古典からビート感溢れるオリジナル楽曲までを織り交ぜたプログラムで魅了します。
5月28日(月) ・午後5時15分~ ※開場時間は、 午後4時30分	bプログラム Premium 「アンダーグラフ」 新入学生歓迎 応援トーク&ライブ	1999年結成、2004年にシングル「ツバサ」でメジャーデビュー。行定勲さんや河瀬直美さんなど映画監督とのコラボレーションも話題に。最近では、東日本大震災被災地への印税寄付など、音楽を通しての社会的活動にも積極的に参加している。
5月30日(水) ・午後5時15分~	北欧の笛の魔術師 「Göran Månsson」 from スウェーデン	全長1.6メートルの巨大笛「コントラバス・ブロックフルーテ」はじめ、9種類のさまざまな形の笛で、重低音から高音まであらゆる音を操ります。笛を吹きながら本体をたたき、リズムカルなアクセントをつける奏法も見もの。

# 社会福祉センターに!

## 喫茶りあんがOPEN!!

### 120円で本格コーヒーが飲めるコミュニティカフェ



3月3日、社会福祉センターに京都府精神障害者社会適応訓練事業協力事業所として、喫茶「りあん」がオープンしました。

りあんでは、本格的な味が自慢のコーヒー「りあんブレンド」を、缶コーヒーと同じ120円という値段設定で販売しているところあって、人気を集めています。

また、喫茶スペースは開放的な空間が特徴。地域協議会(☎62・2222)の問合せ先 社会福祉協

3月3日、社会福祉センターに京都府精神障害者社会適応訓練事業協力事業所として、喫茶「りあん」がオープンしました。りあんでは、本格的な味が自慢のコーヒー「りあんブレンド」を、缶コーヒーと同じ120円という値段設定で販売しているところあって、人気を集めています。

また、喫茶スペースは開放的な空間が特徴。地域協議会(☎62・2222)の問合せ先 社会福祉協



④コーヒーは美味しくなるようにと丁寧な手順で入れられています