

くらしのガイド 安佐北区版

催しなどに関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

献血にご協力を

400mlのみの受け付けです。

開催日	会場	時間
3/5(日)	三田集会所	9:30~12:00 13:00~15:30
3/18(土)	マックスパリュ高陽店	10:00~12:30 13:45~16:00

園生活課(☎819-0575、☎819-0602)

健康

原爆被害対策部(☎504-2195) 援護課(☎504-2257)

- ◆被爆者がん検診
- ◆子宮がん・乳がん検診

開催日	会場	時間
3/24(金)	亀山公民館	9:30~11:00
3/27(月)	白木公民館	

☎電話で

地域支えあい課(☎819-0616) 地域支援第一係(☎819-0602)

- ◆精神科医師による心の健康相談

夜眠れない、災害のストレスによる心身の不調、ひきこもり、飲酒の問題、物忘れなどでお悩みの人



☎3月16日(木)13:30~15:00

園区総合福祉センター

☎電話で前日までに。先着2人

子育て

地域支えあい課(☎819-0616) 地域支援第一係(☎819-0602)

- ◆常設オープンスペース

乳幼児と保護者、妊婦さんが気軽に集い交流できる場です。

☎平日の10:00~15:00

☎親子遊び、交流、相談、子育ての情報提供など

☎電話で。先着午前、午後各10組程度

スマイルあさきた

園区総合福祉センター

<3月のミニイベント>

日時	イベント
1(木) 11:00~11:20	絵本のおよみかせ
6(月) 10:45~11:15	春のミニコンサート
7(火) 10:30~11:30	まちの保健室
14(火) 11:00~11:30	ふれあい遊び
16(木) 13:30~14:00	ミニ講座(子どもの病気)
17(金) 13:00~14:30	食育相談
23(木) 11:00~11:30	わらべうたあそび

・うたとあそびのつどい

☎毎週(月)の11:45~12:00

園地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

すずらんひろば高陽

園高陽タウンセンタービル

☎1家族につき100円

<3月のミニイベント>

日時	イベント
4(土) 10:00~12:15 12:45~15:00	カーネーション(子育て相談)
11(土) 10:00~12:15 12:45~15:00	すずらんDEぶんこ(絵本・手遊びなど)
14(火) 10:00~11:30	ほんわか相談室(子育て相談)
15(水) 11:00~11:30	英語であそぼう(ウィズリトルスターイングリッシュ with Little Star English)
16(木) 10:00~12:15 12:45~15:00	よろず相談室
23(木) 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ
28(火) 10:00~15:00	食生活、栄養相談

・ちいさな絵本とおうたの会

☎毎週(火、木)の11:45~12:00

・すずらんBabyDay(0歳児対象)

☎毎週(月)の10:00~12:15

園すずらんひろば高陽(☎516-5353、☎516-5355)

地域支えあい課(☎819-0586) 地域支援第二係(☎819-0602)

- ◆離乳食講習会

☎4~6カ月児の保護者

☎3月16日(木)10:00~11:00

園区総合福祉センター

☎離乳食の始め方・

進め方(話と調理実演)

☎電話で。先着10人

- ◆9カ月からの離乳食講座

☎9~12カ月児の保護者

☎3月9日(木)10:00~11:00

園区総合福祉センター

☎離乳食完了に向けてのポイント説明

☎電話で。先着10人

- ◆乳幼児の健康相談室

開催日	会場	時間
3/2(木)*	高陽出張所	9:30~11:00
3/3(金)	三入公民館	
3/8(水)	真亀公民館	
3/9(木)	日浦公民館	
3/10(金)	亀山公民館	10:00~11:00
3/14(火)*	区総合福祉センター	
3/14(火)	久地南集会所	9:30~11:00
3/15(水)	白木公民館	
3/17(金)	安佐公民館	
3/24(金)	口田公民館	

*は栄養士による栄養相談も併せて行います

☎健康・育児相談、身体測定

☎母子健康手帳、バスタオル

- ◆栄養相談日

管理栄養士が、赤ちゃんから

高齢者までの普段の食事について相談に応じます。

☎3月23日(木)9:30~11:30。1人30分程度

園区総合福祉センター

☎電話で。先着4人

催し

大和興産安佐北区スポーツセンター(休水) ☎843-4999 ☎843-4998

- ◆親子かけっこレッスン

☎4歳~小学校3年生と保護者

☎4月9日(日)10:00~11:00

☎かけっこの技術習得のためのプログラムを親子で実践

☎500円/組

☎3月2日(木)9:00から来館で。空きがあれば10:00から電話で。先着12組

- ◆メリハリボディになろう

☎18歳以上

☎3月6日~27日(月)、13:30~14:30

☎トレーニングのヒントとシェイプアップ法の指導

☎各500円

☎当日13:15から同センターで。先着各30人



- ◆Let'sピラティス&骨盤体操

☎18歳以上

☎3月2日~30日(木)、14:30~15:30

☎バランスボールなどでインナーマッスルを鍛える

☎各500円

☎当日14:15から同センターで。先着各30人



- ◆燃やせ! 体脂肪-はじめてのエアロビクス-

☎18歳以上

☎3月3日~31日(金)、13:30~14:30

☎リズムに合わせて体を動かし体脂肪を燃焼

☎各500円

☎当日13:15から同センターで。先着各30人

- ◆スポーツセンターまつり-パラスポーツに挑戦-

☎幼児以上

☎3月12日(日)

10:30~12:30

☎車いすバスケットボールやシッティングバレーボールなど9種目

☎当日10:15から同センターで。先着250人程度

- ◆はじめてのトレーニング

☎中学生以上

☎開館日の14:00~20:00

☎ダイエット、腰痛解消、足腰強化などの指導

☎初回100円。2回目以降は通常の施設使用料(大人560円、シニア・中学生~高校生*310円)

☎電話か同センターで、前日までに

- ◆バレトンで美姿勢づくり

☎18歳以上

☎3月6日~27日(月)、10:30~11:30

☎フィットネス、バレエ、ヨガを融合したエクササイズ

☎当日10:15から同センターで。先着各30人



- ◆ソフトバレーボール交流会

☎18歳以上

☎3月2日~30日(木)、10:00~12:00

☎交流試合。チームでも個人でも参加可

☎各500円

☎当日9:45から同センターで。先着各40人



- ◆お手軽ウオーキング-初級編-

☎小学生以上

☎3月14日、28日(火)、9:30~10:30

☎職員と三篠川周辺を散歩

☎当日9:15から同センターで。先着各20人

安佐北区民文化センター(休月) ☎814-0370 ☎814-0770

- ◆あさきた神楽公演(特別公演)

☎3月19日(日)12:30開演

【出演】①横谷神楽団、②琴庄神楽団

【演目】①稲生平太郎・紅葉狩、②戻り橋・塵倫

☎1,800円(中学生以下無料)

☎当日10:00から同センターで入場整理券の配布とチケットの販売を開始



- ◆おためしステージ演奏会

音響反射板を設置したホールで、ホールピアノの試奏や持ち込み楽器の演奏ができます。

「農業・園芸コーナー」をご存じですか?

区図書館では、平成27年から「農業・園芸コーナー」を設置し、農業従事者や園芸を楽しむ市民を支援してきました。1,000冊を超える農業や園芸関連の本のほか、農業新聞や雑誌も取りそろえています。関連講座も実施しています。ぜひ、仕事や趣味に活用してください。

園安佐北区図書館(☎814-0340、☎814-0604)



☎3月11日(土)、12日(日)の10:00~20:00。22日(水)、23日(木)の13:00~20:00

※1時間ごとに1組(1~20人)の利用。1組で連続2時間利用可

☎1時間2,000円(電源を利用した場合は別途250円)

☎直接か電話で。先着順

- ◆ASAKITAサロンコンサート

☎3月18日(土)14:00開演

☎サクソフォンの4重奏や8重奏、パーカッションとのアンサンブル

【出演】ルコリ サクソフォン カルテット

- ◆歌え! あさきた歌自慢【出場者募集】

☎5月7日(日)10:30開演予定

☎カラオケ大会

☎5,000円

☎所定の応募チラシで、3月24日(金)までに。チラシは同センター、区内公民館で。先着60人

- ◆あさきた旬会 会員募集

☎4月から毎月第2(木)、12:30~15:30

【講師】「夕風白雲集」選者・水内和子氏

☎各500円

☎所定のチラシで。チラシは同センター、区内公民館で

安佐北区図書館(休月、22日(水)、31日(金))

おはなし会

日時	対象	読み手
3/16(木) 10:30 11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
3/18(土) 14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
3/26(日)		おはなしたまてばこ

☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☎当日会場で。16日(木)は10:00から、18日(土)、26日(日)は13:30から整理券を配布。先着各回4組

- ◆図書館の展示「サイエンス・フィクション・ワールド!」

☎3月30日(木)まで

☎SF小説の名作や受賞作に関する図書を集めて展示

赤ちゃんママのふれあい教室

☎乳児(生後2~5カ月)と保護者

☎3月13日(月)10:00~12:00

園区総合福祉センター

☎ベビーマッサージ

【講師】なゆた助産所助産師・中岡祐子氏

☎電話で。先着10人

園地域支えあい課地

域子育て支援セン

ター(☎819-0617、☎819-0602)

