

## ★ 高齢者ふれあい交流サロン・多世代交流サロン ★

### 「緑茶」を飲みに来てください（無料です）

年齢を重ねても地域で元気で暮らしていただくために、なるべく出かけていただきたい。

「さたけん家」では、65歳以上のシニアの方に無料で緑茶をお出しいたします。お気軽に足をお運びください。



緑茶

毎週火曜日14-16時

### 「ほっこりカフェ」 参加費無料！

お茶菓子を用意してお待ちしております。  
お1人での参加も大歓迎です！



お1人でも、お友達とでも。  
出かけて しゃべって 元気はつらつ！

### ● はつらつ体操と健康相談！ ●

日時：8月8日（木）14～16時 毎月第2木曜日  
参加費：無料 ※申込み不要。

みんなで健康と体力維持に楽しく取り組みましょう！

健康科学士の上野和子先生が、体操のアドバイスや健康についての質問にこたえていただきながら身体を動かします。お得な体操教室にぜひお越しください。



### ● 写経カフェ ●

日時：8月3日（土）14～16時

参加費：無料

※申込み不要。直接手ぶらでお越しください。



### ● ご相談日（毎月第4月曜日） ●

地域包括センターの職員さんが来られてご相談を受けます。些細なことでもお気軽にご相談ください。

日時：8月26日（月）お昼頃～適宜

参加費：無料 ※申込み不要

※地域包括センターとは高齢者の地域での暮らしをサポートします。



## さたけん家マルシェ 8月31日（土） 11～16時

### 「ガーチョ」キパン屋さんの販売

「国産小麦・天然酵母・国産パターのガーチョキパン屋さんのパン」  
※おすすめのパンが届きますので何が来るかはお楽しみ！

### 類農園の野菜販売

※なくなり次第終了です



「JAS認証の有機野菜を販売します」

### ゆめのみプロジェクト

さたけん家×青少年対策委員会

### 子どもとつくる食堂

さたけん家と青少年対策委員会では子どもと一緒に「子どもとつくる食堂」をしています。子ども100円、おとな300円。

「子どもとつくる食堂」参加者募集 カレー屋さんをするよ～

地域に必要な形を試行しています。

8月は小学生高学年を3名募集します。

申込はこちらまで。

[satakedai.s.p@gmail.com](mailto:satakedai.s.p@gmail.com)



青少年対策委員会より

### ✿北摂手作りの会✿ 8月の常設展示コーナー

- \* JASMINE SWEETS フェイクスイーツ雑貨
- \* lapis\* アクセサリー



### みんなの食堂のお知らせ

毎週金曜日の18～20時は、どなた様でも食べに来ていただけます。大人500円、中高生400円、小学生以下300円。食数に限りがありますので、早めにお越しいただくか、お電話でのご予約をおすすめします。

※ランチタイム&食堂のボランティアさん募集中！

### コミュカをはぐくむ子ども英会話教室 「スマイルキッズイングリッシュ」

体験レッスンあり。

引っ込み思案な子、コミュニケーションが苦手な子も、英語をツールに心理学を応用した指導と丁寧な関わりで、成長をサポート。

日時：火曜日・木曜日  
ファンクラス 16時15分～17時00分  
レベルアップクラス 17時10分～18時05分

※水曜日にプライベートレッスンもあり。お問い合わせください  
月謝：ファンクラス 5000円 レベルアップクラス 5500円  
入会金：5000円

お問い合わせ・お申込み： 難波田 展子(なんばた のぶこ)先生へ  
[nbk158nmbt311@gmail.com](mailto:nbk158nmbt311@gmail.com) 090-9213-6586



## 今年もやります！ 中学生レストラン！

高野台中学校の家庭科クラブの皆さんが夏休み限定4日間だけの「中学生レストラン」をオープンします！  
毎年人気で売り切れますので、お早めにお越しいただくか、ご予約をお願いいたします。



7月23日（火）・26日（金）

8月2日（金）・6日（火）

※11時～売り切れ次第終了です

## 教室を開いてみませんか？

特技を教えてくださいませんか？ あなたの教室のスタートを応援します。



### 女性応援プログラム「北摂文化教室」

特技を誰かに教えてみたい、と思っている方、一度ご相談ください。ホームページでの紹介と場所の提供など、内容に応じてサポートいたします。詳細はお問合せください。



北摂文化教室のホームページ <http://hcc.satakenchi.com/>



無料！

### 「姿勢教室」

意外と知られてませんが、姿勢は心と身体に深く関係しています。成長過程で、ちょっと気になる子供の体について、体のクセがつくまでに、姿勢の専門家に話を聞いてみませんか？  
例えば… ハイハイの仕方、歩き方、走り方、集中力が続かない etc  
開催時間内は出入り自由ですので、遠慮なく覗いてみてください！

日時：8月20日（火）14時30分～16時

場所：おひさまるーム

参加費：無料 申込み・お問合せ：「姿勢ミラクル隊」

山根 順子・上野 和子（健康科学士）

✉ [chiroru.tsuku2@gmail.com](mailto:chiroru.tsuku2@gmail.com)（山根）

社会貢献としての活動ですので、無料で体験できます。保育もしていただけますので、お子さまとお気軽にお越しください。気になる姿勢についてご相談できます(^-^)



## 学びの時間

### ✿ 花育・花楽体験教室 ✿

8月はハーバリウムをつくります  
夏休みの思い出の貝殻などを入れての作品もつくれるかも。

日時：8月10日（土）14時～15時30分

場所：さたけん家

定員：5名まで（未就学児は親子にて参加可）

参加費：1,000円 ※見学は無料です

申込み・お問合せ：

石田純子（花育士・フラワーセラピスト）

090-1967-1233

[junko-ishi@ezweb.ne.jp](mailto:junko-ishi@ezweb.ne.jp)



※写真はイメージです

※講座の申込みは先生までお願いします。