

楽しく介護予防「ええとこふじいでら」体操in イオン

藤井寺市のご当地体操や簡単な運動で心も体もリフレッシュ。家の中でできる運動についてのお話もあります。

日時 12月20日(水) 14時～15時

場所 イオン藤井寺ショッピングセンター2階イオンホール

対象 医師から運動制限の指示がない方

講師 理学療法士

定員 25人(先着順)

持ち物 飲み物、運動しやすい服装
※ふじいでら健康チャレンジのポイント対象イベント

問合先 高齢介護課総務担当(1階③番窓口) ☎939・1164

みんなで楽しく「いきいき体操」しませんか

要介護状態になることを予防する取り組みなどについて、健康運動指導士が簡単な運動を交えてお話しします。

日時 12月22日(金) 10時～11時30分、14時～15時30分

場所 保健センター(小山9-4-33)

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 各15人(定員を超えた場合は前年度の参加回数が少ない方を優先)

持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい服装と靴

申込方法 12月4日(月)～8日(金)に電話で

※当日の血圧が180/110mmHg以上の方や体調の悪い方は、運動を見合わせていただきます。

問合先 健康課成人保健担当(2階②番窓口) ☎939・1112

トラック市

市内の農家さんが、地元で採れた野菜を販売します。

日時 12月22日(金) 8時30分～

場所 市役所前ふれあい広場

主催 藤井寺市朝市連絡協議会

問合先 農とみどり保全課農政公園緑化担当(4階④番窓口)

☎939・1228

NICE! 藤井寺バンド “第140回 歌の広場”

みんな一緒に、懐かしい歌を楽しく歌いましょう。

日時 12月9日(土)
10時～11時(開場9時30分)

場所 市役所市民広場

演奏予定曲 寒い朝、津軽海峡・冬景色、乾杯 他

問合先 NICE! 藤井寺バンド

☎090・6600・2108(二井)

ヘルスケア倶楽部

市(保険年金課)が委託して行います。(18歳以上の市民対象)

①タカラジェンヌ OG

ココロとカラダのアンチエイジング
老若男女楽しめ、リズムにのって運動不足の解消ができます。

日時 12月10日(日) 10時～11時30分(受付9時30分～)

場所 四天王寺小学校体育館

定員 先着80人

講師 元宝塚歌劇団 紫友 みれいさん、保健師 高橋 愛さん

持ち物 上履き、飲み物(運動しやすい服装)

※公共交通機関でお越しください。

②知って得する! ライフプラン倶楽部

人生100年時代を生き抜くために役立つ情報です。今回のテーマは「認知症とお金」です。

日時 12月15日(金) 14時～15時

場所 市役所3階305号室

定員 20人

講師 行政書士、保健師

申込方法 電話または電子メールで。

電話: 12月1日(金)～6日(水)の10時～15時

電子メール: 12月1日(金)～9日(土)に氏名・生年月日・住所・電話番号を明記してください。

申込・問合先 (株)ビューティヘルスラボ Maria

☎070・9049・2248

✉info@maria-beauty.com



障害者パネル展 ～障害者の理解のために～

地域で暮らす障害者の生活や、関係機関の活動を紹介します。各施設などで作った作品の展示と即売会もあります。誰もが住みよい地域について、一緒に考えてみませんか。

日時 12月4日(月)～8日(金)
9時～17時 ※最終日は16時まで

場所 市役所1階ロビー

問合先 福祉総務課障害者福祉担当(1階⑥番窓口) ☎939・1106

12月3日～9日は「障害者週間」
障害のある人とない人がお互いに尊重し支え合う「共生社会」の実現を目指します。

松水苑 歳末演芸大会

邦楽、民謡、詩吟、新舞踊、カラオケ、大正琴、社交ダンスなど各クラブ、利用者の皆さんが日頃の活動成果を披露します。

日時 12月7日(木)・8日(金)

各日10時～

場所 松水苑1階大広間

問合先 松水苑 ☎939・7010

元気はつらつクラブ ～楽しく笑ってフレイル予防!～

健康運動指導士などによる実技と講義です。今回のテーマは「筋力アップ上半身②」です。

日時 12月13日(水)
14時～15時30分

場所 保健センター(小山9-4-33)

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 先着15人

申込方法 12月5日(火)～11日(月)に電話で

問合先 健康課成人保健担当(2階②番窓口) ☎939・1112

「年末資金対策」個別相談会

事業計画書や設備の見積書、過去の確定申告書などをお持ちいただければより具体的な相談が出来ます。

日時 12月14日(木) 15時～17時

場所 藤井寺市商工会

定員 先着20人

内容 日本政策金融公庫担当者による個別相談

申込方法 電話で

申込・問合せ先 藤井寺市商工会

☎939・7047

創業5年以内の方にオススメ！

はじめての確定申告

日々の帳簿のつけ方、資料整理の説明会

事業を営む方の帳簿管理について、日々の取引管理から確定申告の目的や方法まで、税理士がはじめての方にもわかりやすくお伝えします。

日時 12月11日(月) 14時～16時

場所 イオン藤井寺ショッピングセンター2階イオンホール

講師 澤田会計事務所

代表 澤田 高人さん

定員 20人

申込方法 ウェブの申し込みフォーム又は

電話で

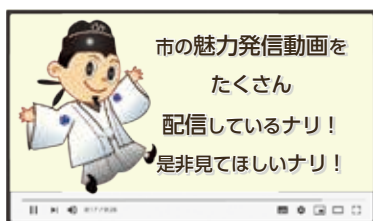
申込・問合せ先 藤井寺市商工会

☎939・7047



市公式YouTubeチャンネル

「フジイデラテレビ」



チャンネル登録をお願いします！



男女共同参画推進講座

アニメを120%楽しむための考察講座

「美少女戦士セーラームーン」から「鬼滅の刃」まで、時代とともに変化しているアニメや特撮をジェンダーの視点から深掘りします！

日時 12月26日(火)

10時～11時30分

※オンライン(Zoom)で実施します。インターネット回線は各自で用意してください。

定員 先着100人

講師 横浜国立大学 教授

須川 亜紀子さん

申込方法 12月4日

(月)～25日(月)ま

で電子メール又は

オンライン窓口で



申込・問合せ先 協働人権課人権推進担当(1階④番窓口)

☎939・1059

📧kyoudou-jinken@city.fujiidera.lg.jp

男女共同参画推進講座

「かまず学ぶコミュニケーション～自分も相手も大切に作るアサーション～」

自分の気持ちを伝えつつ、相手も尊重するコミュニケーション技法についてワークをしながら学びます。連続講座ですが、単発の参加も可能です。

日時 令和6年1月9日(火)・23日(火)、2月13日(火)

各日10時～11時30分

場所 パープルホール4階中会議室B

講師 フェミニストカウンセリング堺

田中 明美さん

定員 各日先着30人

申込方法 12月4日

(月)～オンライン窓

口、電話又は窓口で。

※一時保育あり。対象は1歳～就学前のお子さん(各日先着2人)。各開催日の1週間前までに電話で要予約。ただし、1/9開催分の予約は12/28まで。

申込・問合せ先 協働人権課人権推進担当(1階④番窓口)

☎939・1059



みそづくり講習会

日時 12月20日(水) 10時～、13時～(2回開催)

場所 パープルホール4階B教室

定員 各先着20人

費用 1,100円(材料費)

申込方法 12月3日(日)～10日(日)にアイセル シュラ ホール窓口で

※当日までに大豆の購入・調理などの準備が必要です。説明書を申し込みの際にお渡しします。

主催・問合せ先 藤井寺市連合婦人会

☎955・7089(亀多)

☎939・1248(小幡)

申込先 生涯学習課生涯学習センター

一担当 ☎952・7800

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症があっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようにサポートする「地域の中の応援者」です。認知症を正しく理解して、お互いに見守り支え合い、笑顔で安心して暮らせる地域にしましょう。



日時 12月21日(木)

14時～15時30分

場所 ふれあいセンター2階

対象 初めて受講する方

定員 40人

申込・問合せ先 藤井寺市地域包括支援センター ☎937・2641

第6回

おなかいっぱいプロジェクト

物価高騰や収入減などで日常的に食料品や日用品の購入が大変な方々を応援する取り組みです。

日時 12月17日(日) 13時～15時

場所 林町会館(林5丁目6-24)

※支援品は無料。なくなり次第終了。

※必ずマスクの着用をお願いします。

※駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。

※支援品の寄附をお待ちしています。12月10日(日)まで。

主催・問合せ先 「おなかいっぱいプロジェクト実行委員会」事務局

☎090・6244・2320(源)