



ひらせんナビ

特定非営利活動法人ひらかた市民活動支援センターが、NPOなどのイベント情報やメンバー募集、地域で役立つ情報をお知らせします。

11/1・11/21
(土)・(金)

音楽でリフレッシュ！

快い音でゆったりとした楽しい時間を仲間と一緒に思いっきり声を出して心身共にリフレッシュしませんか？

日時：11月1日(土)14:00～15:30

場所：サンプラザ生涯学習市民センター 5階 視聴覚室

日時：11月21日(金)13:00～14:30

場所：サブリ村野 105号室

参加費：500円(初回無料)

申込・問合せ先：音楽でリフレッシュ！(担当：中嶋)

TEL：072-840-5493

11/14・11/15
(金)・(土)

家事と家計の講習会 「めざせ生活上手さん」

NHKでおなじみの「友の会」が、バランスのよい献立作りや家計簿Q&Aなどの講習会を行います。

日時：11月14日(金)10:00～11:30

場所：サンプラザ生涯学習市民センター

日時：11月15日(土)10:00～11:30

場所：フラットねや川

参加費：400円 ※保育200円(要予約)

申込・問合せ先：大阪友の会 京阪方面(担当：林)

TEL：072-821-5147

11/20
(木)

絵本学研究所主宰

正置 友子氏 講演会

「ジョン・バーニンガムの『おじいちゃん』を読み込む」～1冊の絵本を丁寧にしっかり見る、そして読み込む～

日時：11月20日(木)10:00～12:00

場所：メセナひらかた会館

参加費：1,500円

問合せ先：「こどもと本」香里ヶ丘市民学級

(担当：西原)TEL/FAX：072-845-3615

(担当：更谷)TEL/FAX：072-848-3984

11/30
(日)

しあわせ映画フェスティバル in ひらかた

映画「日本一幸せな従業員をつくる！」他

日時：11月30日(日)開場1部10:00、2部14:00

場所：メセナひらかた会館 多目的ホール(入替制300席)

入場料：1部・2部共 前売券2,000円

当日券2,500円

※1部2部共通券、学生券、小学生以下券あり

申込・問合せ先：(特活)日本パーソナルセラピー協会

大阪支部(担当：辻野)

TEL：072-845-5990

Email：osaka@jp-therapy.com

募 集

おもちゃの診療所

～壊れたおもちゃを受付中～

壊れて動かないおもちゃはありませんか？

大切なおもちゃに もう一度命を！

原則無料で、おもちゃの修理を受け付けています。

開設日：毎月第3(日)午後

場所：ひらかた夢工房

(枚方市田口5-1-1 穂谷川清掃工場内)

問合せ先：枚方アマチュア無線クラブ(担当：雲川)

TEL：070-5666-2305

URL：<http://hirakata-omocha.jp.org/>

募 集

全国ネットのNPO法人

ナルク「天の川クラブ」仲間募集

ボランティアをしませんか？

時間預託活動・奉仕活動・文化スポーツ活動

時間預託は、ボランティアをした時間を積み立て利用することができます。

会費：3,000円/年(夫婦の入会でも3,000円)

申込・問合せ先：(特活)NALC「天の川クラブ」

TEL：072-846-3975

URL：<http://hk-nalc.jp>

枚方市新町1-6-21-103 モリビル1階

募 集

中国語雲華会

会員募集

中国人講師が入門から発音を丁寧に教えます。

あなたも気軽に始めてみませんか？

活動日時：第1・2・3週(土)13:30～

活動場所：サブリ村野

入会費：1,000円、会費：3,000円/月

※高齢者や体に不安のある人のための

太極拳・気功の教室も行っています。

申込・問合せ先：太極拳・気功サークル(担当：神野)

TEL：090-1916-0493

【おしらせ】

情報紙「ひらせんナビ」では、月1回、NPOなどのイベント情報やメンバー募集、地域で役立つ情報をお知らせをしています。

掲載するためには、(特活)ひらかた市民活動支援センターの会員または登録団体であることが条件です。原稿作成や締切日など、詳しくは、ひらかた市民活動支援センターまでお問合せください。

TEL：072-805-3537

Eメール：info@hirakatanpo-c.net

ひらかた市民活動支援センター インフォメーション

11/13
(木)

まちづくり井戸端会議 に参加しませんか？

まちづくりに夢がある方、自分の経験を活かしたい方、
市民活動をしていて困ったことがある方など・・・
毎回いろいろな話題で盛り上がります。
どなたでもご参加いただけます。お気軽にどうぞ。
日時：11月13日(木)18:30~20:30
場所：サブリ村野 3階 交流室
参加費：無料

11/17
(月)

市民活動ネットワークルーム プチ講座 おはなし会

絵本の読み聞かせや紙芝居などを行います。お気に入りの
おはなしを探しにきませんか？
日時：11月17日(月)11:00~12:00
場所：サブリ村野南館1階市民活動ネットワークルーム
対象：0歳~6歳までの子どもと保護者
定員：10人(親子あわせて)
参加費：無料 ※絵本などの持込OK!

11/22
(土)

落語で学ぶ「男女共同△(さんかく)で □(しかく)じゃない○(まるい)社会」

笑福亭松枝さんが、落語を交えながら、落語と我が家に
垣間見る男女の姿を皆さんとともに考えます。
日時：11月22日(土)10:15~12:00
場所：メセナひらかた会館 6階大会議室
対象：枚方市内在住・在学・在勤の方
定員：100人(先着順) 参加費：無料
※保育・手話通訳・要約筆記の受付は11/10まで

募 集

やさしさ、ふれあいのまちづくり 応募団体募集

活動PR、事業企画をもっている団体、体験活動が
できる講座の募集をします。
必要経費：会場代、チラシ印刷費、コーディネート料
広報：広報ひらかた、広報紙「ひらんぼ」等
応募締切：開催月の2ヶ月前の10日
例) 1月開催→11/10まで
※詳細は打合せて。お気軽にご相談ください。

募 集

「ひらかた防災学校」 参加団体募集

日頃から、地域貢献で活躍されている市民活動団体、
NPOの皆さん！防災知識や、災害時に活躍できる
専門性をもった活動を、もっとPRしませんか？
企画委員会：11月14日(金)18:30~19:30
場所：サブリ村野 南館2階 市民活動研修室
※2014年度「ひらかた防災学校」は、2015年2月
22日開催です。詳しくはお問合せください。

メンバー
募 集

FMパーソナリティ募集

エフエムひらかたのラジオ放送で、
NPOや市民活動で活躍する人などを相手に
楽しくお話ししてみませんか？
収録日時：隔週(木)13:00~15:00
収録場所：エフエムひらかた事務所
募集対象：いろんな人に会るのが好きな人、お話し
するのが好きな人など(初心者OK!)

ちょっと役立つ😊コラム

これからの季節に気をつけましょう

肩をやってしまいました。半年程前から、肩の
可動域が小さくなったように感じていましたが、
最近腕を開く角度によって激しい痛みが走り、
数分間その場にうずくまってしまう程です。数日
に一度リハビリに通い、週に一度はヒアルロン酸
を注射してもらっていますが、なかなか治りませ
ん。日頃の運動不足が祟ったようです。

これから寒い季節になります。日頃から肩を動
かし、肩甲骨の周りを柔軟にしておくことは、冷
え性の改善にもつながるそうです。背泳ぎのよう
に腕を振り回す人がいますが、両腕を前に伸ばし
て手首をクロスさせ、そこを支点に肩だけを回す
方が、ずっと効果的に肩甲骨を動かすことができ
ます。(西川 史朗)

ひらかた市民活動支援センターインフォメーション
に関する申込・問合せ先は、下記まで。



編集・発行

特定非営利活動法人ひらかた市民活動支援センター

〒573-0042 大阪府枚方市村野西町5-1 サブリ村野内

TEL: 072-805-3537 / FAX: 072-805-3532

Eメール: info@hirakatanpo-c.net

