



ひらせんナビ

ひらかた市民活動支援センターの会員・登録団体のイベント情報やメンバー募集をお知らせします。

1/10
(水)他

しっかり発声! しっかり脳活! シニアのための朗読教室

朗読についても、しっかり学べます。滑舌改善、認知症予防にも効果あります!

日時: ①1月10日(水) ②1月24日(水) ③2月17日(土)

各回、13:00~15:00に開催

会場: サンプラザ生涯学習市民センター

受講料: 1回2,500円 (テキスト代を含む)

初参加は2,000円 その他、回数券割引あり

定員: 8人 申込: 各開催日の当日11時まで

イベント詳細



【申込・問合せ】 ころも未来地図 (担当: 谷山)

TEL: 080-3764-8127 (留守電・SMSでも受付中!)

1/10
(水)他

いこいのサロン ~ハンドケア・ソシオエステ講習会~

肌は第二の脳。肌に触れることは、お互いの心の癒しになります。簡単なハンドケアの施術を身につけて、心と体がゆったりする時間を味わってみてください。

日時: ①1月10日(水) 10:00~11:30

②2月7日(水) 10:00~11:30

会場: 菅原生涯学習市民センター

参加費: 200円 (メイク用品等お土産つき)

定員: 各8人 申込: 電話で受付



【申込・問合せ】 NPO法人ソシオキュアハンドケアサポート (担当: 川口)

TEL: 090-8524-2347 / Email: reconfort234@gmail.com

1/13
(土)他

子どもフラダンス教室

子どもらしいかわいい曲を踊ります。少人数制なので、みんな仲良し和気あいあい! 衣装購入やイベント出演など自由です。3歳の男の子~小3の女の子が (1クラス3名) レッスンしています♪

日時: 【土曜クラス】 1月13日、27日 17:45~18:45

【水曜クラス】 1月17日、31日 17:45~18:45

会場: nohoカフェ(香里ヶ丘)または 南部生涯学習市民センター

参加費: 1回1,300円 ※保護者さんも参加自由です (定員有り)

【申込・問合せ】 Aloha Lei Pikake (担当: 藤原)

TEL: 090-1142-4688 / Instagram: @aloha_lei_pikake

1/13
(土)

枚方健康セミナー

渚うめだ整形外科クリニック 院長 梅田真志先生の講演会

「骨粗しょう症ってなあに?」を開催。

日時: 1月13日(土) 14:00~15:30

会場: 御殿山生涯学習美術センター ホール

入場料: 無料 (申込不要)

団体公式LINE



【問合せ】 ライブ御殿山

TEL: 050-5849-9002 / URL: https://sumo.alwaysdata.net/live/

1/20
(土)

はたおりシアター ~ひらかた一周キャラバン in 香里ヶ丘~

井上正康さんによる講演の録画視聴会&枚方集会。

子連れの方も参加歓迎。途中参加・途中退室は自由です。

日時: 1月20日(土)

①視聴会10:00~12:00、②集会13:00~15:00

会場: 南部生涯学習市民センター ①集会室1 ②美術室

参加費: ①500円 ②200円 定員: 20人 (申込不要)

【問合せ】 おりひめ☆ひこぼし (担当: 高田)

TEL: 080-9877-7576 / Email: hirakataorihime@ymail.ne.jp

1/30
(火)

カウンセラー入門講座 ~講座体験&受講説明会~

心の支援についての基本的な取り組みを学びます。

日時: 1月30日(火) ①10:00~11:30 ②10:30~12:00

③19:15~20:45

会場: ①交野市立青年の家 研修室206

②③ラポールひらかた 研修室1

参加費: 無料 定員: 各回15人

団体
ホームページ



【申込・問合せ】 NPO法人京阪総合カウンセリング

TEL: 072-814-7140 / Email: jimunpo-ksc.net

1/31
(水)

ベビーマッサージと遊びとお茶会

ベビーマッサージは、ママと赤ちゃんのスキンシップが一番の目的です。気軽にご参加ください。

日時: 1月31日(水) 10:00~12:00

会場: 南部生涯学習市民センター 参加費: 500円

持参物: バスタオル、赤ちゃんの飲み物

申込: メール、電話、Instagramで受付

団体
Instagram



【申込・問合せ】 枚方南おやこ劇場 (担当: 大崎)

TEL: 072-853-8839 / Email: syusyupopo1@gmail.com

団体ブログ: http://blog.livedoor.jp/minami_hirakata/

情報

マジシャンクラブM マジック会員 募集

楽しくマジックを一緒にやりませんか。

初心者大歓迎。

練習日時: 毎月第1日曜 午後

練習場所: 菅原生涯学習市民センターほか

活動費: 入会金1,000円、年会費3,000円

※子ども会、老人会などで喜んでいただいています。

【問合せ】 マジシャンクラブM (担当: 林)

TEL: 080-1422-8782 (枚方市ボランティアセンター登録団体)

情報

百歳市民大学 受講生募集

学校で習わなかった、歴史の隠れたエピソードを紹介しています。仲間と一緒に楽しく学びませんか。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

活動場所：枚方市立老人福祉センター 楽寿荘 ほか
 参加費：1回500円（お好きな講座にご参加ください）
 受講対象：年齢・性別は問いません

【問合せ先】百歳市民大学 事務局（担当：君塚）

TEL：080-5326-2949 / FAX：072-855-2949

情報

全国ネットのNPO法人 ナルク「天の川クラブ」会員募集

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）

団体
ホームページ



【問合せ先】NPO法人 NALC「天の川クラブ」

TEL：072-846-3975 / URL：http://hk-nalc.jp

情報

リハビリ道具を製作します

デイサービスやデイケア利用者から要望があったものや、個別の工夫に応じたものなど、手作りのリハビリ道具を多数展示しています。工房にご来場いただくか、

団体
ホームページ



ご連絡ください。

日時：平日 13：00～16：00

会場：「ひらかた夢工房」内 枚方自助具工房

【問合せ先】枚方自助具工房（担当：川瀬）

TEL：090-2284-9951 / Email：jijogu@yahoo.co.jp

情報

高齢者創造大学校 入学生募集

健康で生きがいのある「パワフルシニア」を目指す団体。是非、ご参加ください。

活動場所：総合文化芸術センター 本館・別館

入会金：1,000円（1年ごと）

参加費：1回500円（お好きな講座をご自由に）

入学対象：どなたでも可

【問合せ先】高齢者創造大学校（担当：大谷）

TEL：090-3272-7324 / FAX：072-844-4041

ひらせん インフォメーション

【申込・問合せ先】ひらかた市民活動支援センター

※下記の3講座は、1月4日(木) 9:30より、TEL・FAX・メールで受付します。

1/14
(日)

手作り自助具教室 片手編み機を作ろう

自助具は、自分を助ける道具です。手が不自由でも片手だけで編み物ができる自助具を作り、自助具の役割を学びます。作業しやすく汚れても良い服装で、ご参加ください。

日時：1月14日(日) 10：00～11：30

会場：サブリ村野 北館1階 102号室

参加費：500円（材料費） 対象：18歳以上 定員：5人

実施団体：枚方自助具工房

1/21
(日)

楽しく結ぶマクラメ編み

太いコットン糸を使ってマクラメ編みの技法で植木鉢などのハンギングを作ります。作業しやすく、多少汚れても良い服装で、ご参加ください。

日時：1月21日(日) 10：00～11：30

会場：サブリ村野 北館1階 102号室

参加費：1,200円（材料費） 対象：小学5年生以上 定員：5人

実施団体：アートクラフトFirst-step

1/21
(日)

働くおとなの睡眠講座

睡眠の悩みを解消、メンタルヘルスの安定、仕事の能力アップの話しと快眠椅子ヨガ体験をします。動きやすい服装で、ご参加ください。

日時：1月21日(日) 13：00～14：00

会場：サブリ村野 北館2階 202号室

参加費：500円（資料代） 対象：18歳以上 定員：20人

実施団体：みつたま

まちづくり
井戸端会議

日時：1月16日(火) 18：30～20：00

会場：サブリ村野 南館2階 市民活動研修室

参加費：無料 ※参加申込は不要です

年末年始の開所日について

サブリ村野 市民活動ネットワークルーム

年内は12月28日(木)まで開所、年始は1月4日(木)より開所します。

なお、1月8日(月・祝)は、臨時休館日のため休所します。

日	月	火	水	木	金	土
12/24	25	26	27	28	29	30
31	1/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

編集・発行：NPO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

Email：info@hirakatanpo-c.net

HP：https://hirakatanpo-c.net

Instagram

@hiracen_info



X (Twitter)

@hiracen_info



Facebook

@hiracen



情報紙「ひらせんナビ」への掲載は当センターの会員または登録団体であることが条件です。詳しくは、当センターまでお問合せ下さい。