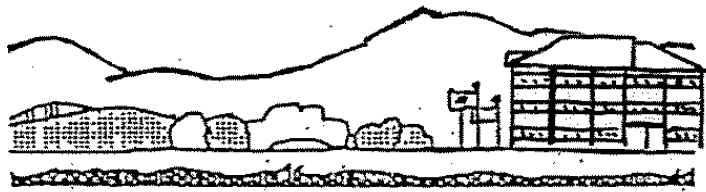


田上市民センターだより



令和8年10月1日(398号)
大津市立田上公民館・支所
大津市里三丁目9番1号
電話 546-0001
学区内人口 9,269人
世帯数 4,448世帯
(令和8年9月1日現在)

10月の行事予定

- 8日(木) 10:00~11:00 いきいき体操
11日(日) 9:30~ 田上学区市民運動会 ※予備日 12日(月・祝)
15日(木) 10:00~11:30 いきいき体操
22日(木) 10:00~11:30 いきいき体操
21日(水) 10:00~11:30 ママ友広場
24日(土) 11:00~13:00 田上っ子食堂
27日(火) 10:00~13:30 ふれあいサロン
14:00~14:30 移動図書館 さざなみ号巡回



田上公民館講座「高齢者生涯学習推進事業」

いきいき体操

開催予定日: 10月8日・15日・22日

10時から約1時間(途中入退室可)

☆毎月2~3回木曜日に実施

(開催予定日は紙面にてお知らせします)

場 所: 田上公民館3階 大会議室

持ち物: 飲み物、運動靴、動きやすい服装、

必要に応じお持ちなど

内 容: いきいき百歳体操(約30分)、おおつ光ル君
体操(約30分)、宇宙体操(約10分)

椅子を使った簡単な体操です。初めての方、当日参加もOK!ご都合のつく日のみのご参加も大歓迎。無理なく楽しく続けましょう♪



子育て支援サロン

ママ友広場

開催予定日: 10月21日(水)

☆毎月第3水曜日 10時~11時30分

場 所: 田上公民館2階 和室

お子さん達の遊び場、おかあさん・おとうさん・おばあちゃん・おじいちゃんの交流の「場」として広場を開催しています。また、公民館とのコラボイベントや、南すこやか相談所の健康相談なども開催予定。

ゆったり、ほっこりとした雰囲気です。家族・親子でお気軽に足を運んでみてくださいね。



田上公民館講座「高齢者生涯学習推進事業」
明治安田生命保険相互会社提供

楽しく学ぶ! 認知症予防講座

11月12日(木) 10時~11時30分

場 所: 田上公民館3階 大会議室

認知症ケアについての講演(約50分)のあと、健康増進イベント(立ち上がりテスト・2ステップテスト・かんたんブレインチェックと肌年齢診断を実施します♪)

☆田上学区社会福祉協議会からお知らせ☆

『もの忘れ予防講話』開催のお知らせ

11月14日(土) 14時~15時30分

場 所: 田上公民館3階 大会議室

講 師: あわいの医院 村上純一先生(大津市医師会)
多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

お申込は上野壽久(☎090-2351-8193)

または、田上公民館(☎546-0001)まで

高齢者の居場所づくり事業



ふれあいサロン

開催予定日: 10月27日(火)

★ふれあいサロンは毎月第4火曜日(変動あり)

10時~13時30分

場 所: 田上公民館2階 第3・第4会議室

会 費: 500円(食事代) ※飲み物をお持ちください。

初めての方もどうぞ♪毎月楽しいイベントを企画してお待ちしています。是非、ご近所、お友達をお誘い合わせの上、ご参加ください。お一人様のご参加も大歓迎!

田上公民館主催 高齢者生涯学習推進事業

初心者のための



健康麻雀教室

(全4回開催)

一緒にやり方を教わりながら麻雀を楽しめます
脳トレにも効果のある麻雀を始めてみませんか

何歳からでも始められます!

仲間づくり・新たな趣味としてもおススメ♪

お気軽にどうぞ♪



日時

①11月3日(火・祝) ②11月8日(日)

③11月11日(水) ④11月16日(月) いずれも10時~12時

場所

田上公民館

対象

高齢者

定員

12名

参加費

100円(各回)

講師

井門 正博氏

お申込・お問合せ

田上公民館 ☎546-0001 まで

田上公民館主催 地域人材育成事業

季節の寄せ植え教室

11.29(sun)

10:00~11:30

冬の玄関を彩る
とっておきの寄せ植えを
つくりませんか?
プロがおすすめする花苗と培養土で
長く楽しめるひと鉢を作りましょう

場所

田上公民館

対象

どなたでも

※10歳以上は一人で申込可能

定員

12名

参加費

一人2,500円(※キャンセル連絡は一週間前まで、

以降のキャンセルは材料費のお支払いをお願いします)

持ち物

エプロン、タオル、飲み物、はさみ、ゴム手袋、

大きめのレジ袋等(持ち帰り用)

講師

イバラキ カナ
伊原木 香奈(Rose Wood代表/ガーデナー)
ガーデナー歴19年。
スーパーグリーンアドバイザー/ガーデンコーディネーター
商業施設や個人邸のガーデン管理、植栽デザインに従事。
植物との心地よい付き合い方を伝える教室を多数主催。

申込

令和8年10月21日(水) 10時から申込開始

☆11月20日(金) 締切☆田上公民館 ☎546-0001 まで



10月のごみカレンダー

お問合せは ごみコールセンター ☎528-2761 まで

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				燃	プラ	
				燃やせるごみ	プラ容器包装	
4	5	6	7	8	9	10
	燃	かん	紙	燃	プラ	
	燃やせるごみ	かん	紙ごみ	燃やせるごみ	プラ容器包装	
11	12(スポーツの日)	13	14	15	16	17
	燃	PET	不燃	燃	プラ	
	燃やせるごみ	ペットボトル	燃やせないごみ	燃やせるごみ	プラ容器包装	
18	19	20	21	22	23	24
	燃	かん	紙	燃	プラ	
	燃やせるごみ	かん	紙ごみ	燃やせるごみ	プラ容器包装	
25	26	27	28	29	30	31
	燃	PET	びん	燃	プラ	
	燃やせるごみ	ペットボトル	びん リチウムイオン電池	燃やせるごみ	プラ容器包装	