

しもさかもと コミセンだより

R6 10月No.19
発行所：下阪本コミュニティセンター
下阪本三丁目14番30号
TEL (572) 9188
【下阪本支所 TEL (578) 0017】



まち協HP

下阪本学区の人口（令和5年9月1日現在）：
5,001世帯 11,868人（男：5,785 女：6,083）

1日	(火)	自治連女性部主催 朝カフェ「ミニ茶会」
6日	(日)	下阪本学区 市民運動会
15日	(火)	自治連联合会定例会
16日	(水)	健推体操教室
21日	(月)	コミセン講座 ひかり病院出前講座によるフレイル・腰痛予防講座
22日	(火)	エンジェルさろん
26日	(土)	“2024”下阪本学区 秋まつり(下阪本小学校グラウンド・体育館)

10/6(日)
9:00~12:00
(予備日なし)



第86回 下阪本学区 市民運動会

場所：下阪本小学校グラウンド

観覧だけでもOK!
みんなで盛り上がりよう!



※雨天の場合、体育館にて・女子玉入れ・綱引きのみ行います。
(出場される方は体育館シューズまたは上ばきを持参してください。)



お楽しみ抽選会もあります!

主催：自治連合会 主管：体育振興会

10/26(土)
12:00~16:00
(予備日なし)

“2024” 下阪本学区秋まつり

主催：下阪本学区まちづくり協議会

場所 下阪本小学校グラウンド・体育館



※雨天決行：ステージ発表・一部の模擬店中止

(下阪本小学校創立150周年記念事業 同日開催)



お問い合わせは
下阪本学区まちづくり協議会地域振興部会長 鳥井 090-8796-8357
事務局 下阪本コミュニティセンター 077-572-9188

自治連女性部主催 朝カフェ 今日は・・・

10/1(火)
9:30~12:00
2階和室

ミニ茶会

※茶会は10:00から開始

(定員:先着20名)

茶道の先生をお招きして、ミニ茶会をします。

講師:徳田三枝子さん

簡単なお作法を習って、お抹茶とお菓子をいただきます。

お茶たての体験もできます。

申し込みは不要ですが、事前に予約を入れていただくと助かります。(コミセン:572-9188)

自治会加入の方は無料、非加入の方は菓子代100円をいただきます。



10/16(水)
10:00~11:30

健推体操教室

下阪本コミュニティセンター4階 大会議室



身体に負担をかけずに、自由に楽しく運動しませんか? 申し込みは不要です。

持ち物:上靴 水筒 保険証のコピー

主催:下阪本学区健康推進協議会

10/21(月)
10:00~11:30

コミセン講座 ひかり病院出前講座による フレイル・腰痛予防講座

下阪本コミュニティセンター 4階 大会議室



フレイルとは、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい虚弱な状態のことです。健康寿命は早めの心がけで決まります。予防に取り組みませんか?

参加費無料、申し込み不要です。

どなたでも気軽に参加していただけます!

持ち物:上靴、水筒、タオル

体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。

主催:下阪本コミュニティセンター

10/22(火)
10:30~11:30

エンジェルさろん

下阪本コミュニティセンター4階 大会議室



持ち物:母子手帳、バスタオル

おもちゃ、手あそびうたなど用意しておりますので、親子で楽しくお過ごしください。

主催:民生児童委員協議会 共催:下阪本コミュニティセンター

下阪本学区 R6 10月ゴミ収集カレンダー (10月よりゴミの収集曜日が変わります)

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

下阪本コミュニティセンター窓口前のフロアが 新しくなりました



憩いのスペースにリニューアル！
デジタルサイネージで情報発信もしています。
みなさま是非ご利用下さい！

