



子育て世代の方や高齢者の方たちが参加できる、地域のイベント情報をまとめ、人と人がつながり、交流の場が増えることで地域の活性化につなげていきたいと思い、発行しています。



©2012 豊中市 マチカネくん承認第 120 号

発行：株式会社あたらすファミリー

後援：豊中市・柴原包括支援センター・蛭池分室・蛭池校区社会福祉協議会

# 『歩こう♪ほたるがいけ』

毎週月曜 11月20日(月)

ピアノ・歌・ボイストレーニング

1人30分の体験レッスン

場所：くつろぎサロン **誰でもOK**  
(蛭池中町 3-8-8)

時間：13:00~20:00

料金 ¥1,000

**要予約** 未経験者対象  
音楽サロンくつろぎ (06-7175-0065)



↑こちらからも  
ご予約できます  
当日予約は  
お電話ください。

くつろぎカフェ

場所：くつろぎサロン  
(蛭池中町 3-8-8)

時間：10:30~12:00

料金 ¥200 (お菓子付)

誰でもOK♪

**問合せ** 音楽サロンくつろぎ  
(06-7175-0065)



11月21日(火)

遊びのマーケティング勉強会  
〜クルマ好きのスマールビジネス

場所：とよなか起業・チャレンジセンター 2階ホール  
(蛭池中町 3-9-20)

時間：19:00~21:00 参加費無料

対象：豊中市内で起業を考えている方  
市内の事業所の方、20人

**お申込・問合せ** とよなか起業・チャレンジセンター  
(06-6840-1955)

第1・3火曜

習字教室

☆年中さん〜シニアまで☆

場所：あたらすファミリー (蛭池西町 1-20-13)

時間：16:00~18:00

月謝 ¥1,800 (月2回)

**要予約** あたらすファミリー

(06-6852-8870)



←こちらからも  
ご予約できます  
当日予約は  
お電話ください。



11月22日(水)  
歌の体験レッスン

〜グループレッスン〜

場所：くつろぎサロン  
(蛭池中町 3-8-8)

時間：10:40~11:30

料金 ¥1,000 **初心者のシニア**

**要予約** 音楽サロンくつろぎ  
(06-7175-0065)

第2・4  
水曜

11月22日(水)

ランチ会

場所：とよなか起業・チャレンジセンター  
(蛭池中町 3-9-20)

時間：12:30~13:30

参加費無料 お昼各自持参

**問合せ** 誰でも参加OK!

とよなか起業・チャレンジセンター  
(06-6840-1955)



11月23日(木)

合唱の体験レッスン

場所：くつろぎサロン

(蛭池中町 3-8-8)

時間：13:00~15:00

料金 ¥1,000 (お茶・お菓子付)

**要予約**

音楽サロンくつろぎ  
(06-7175-0065)

11月24日(金)

コミュニティカフェ

ボランティア・地域活動の支援拠点

対象：誰でもOK!

場所：蛭池地域福祉活動支援センター  
(蛭池中町 2-3-1)

時間：13:00~14:30

料金：コーヒー ¥100 (お菓子付き)

**問合せ** 蛭池地域福祉活動支援センター  
(06-6850-7001)



11月25日(土)

体幹トレーニング

〜普段運動していない方に  
おススメです〜

場所：あたらすファミリー  
(蛭池西町 1-20-13)

時間 8:00~8:45

料金：¥1,000/回

持ち物：タオル・飲み物

**要予約** あたらすファミリー  
(06-6852-8870)

子ども姿勢教室

場所：骨盤矯正 巻き爪矯正  
治療院 凡座  
(蛭池北町 1-2-22)

時間：13:30~14:00

対象：小学生の親子

定員：3組

料金：一組 500円

**要予約** (06-7176-6667)

11月25日(土)

健康マージャンカフェくつろぎ

第2金曜  
最終土曜

〜明るい雰囲気  
シニアのための麻雀教室〜

場所：くつろぎサロン 2階  
(蛭池中町 3-8-8)

時間 13:00~17:00

参加費 ¥1,000 (お茶・お菓子付き)

**問合せ** 音楽サロンくつろぎ

(06-7175-0065)

初心者  
大歓迎



みんなで集まれる ☆クリスマスパーティや忘年会に☆  
場所があったら  
いいなあ

レンタルスペース

♪ミニキッチン有！コップや電子レンジが使えます

♪小さいお子さんのいるママの集まりにもぴったり

♪持ち込みOK

「歩こうほたるがいけを見た」で

3時間 5000円!

お気軽にお問い合わせください

音楽サロンくつろぎ  
(06-7175-0065)



サポートセンターあたらすファミリー



忙しいあなたに代わって  
大掃除・片づけします!

『歩こうほたるがいけ』を

見たとお伝えいただくと

通常 2時間 ¥6,000 (税別)

↓  
¥5,000 (税別)

お問い合わせ

サポートセンターあたらすファミリー (06-6852-8870)

歩こうほたるがいけ  
限定キャンペーン



HP→



11月26日(日)

### シンママランチ会

場所：団欒長屋（蛭池西町 1-3-32）  
時間：11:00～15:00  
対象：ひとり親家庭の母子  
参加費無料 お昼ご飯・飲み物持ち寄り  
ホットプレートで色々焼きます  
**問合せ** 団欒長屋（06-6836-9011）

11月27日(月)

### ピアノ・歌・ボイストレーニング

1人30分の体験レッスン

毎週月曜

場所：くつろぎサロン  
（蛭池中町 3-8-8）  
時間：13:00～20:00  
料金 ¥1,000  
**要予約** 未経験者対象  
音楽サロンくつろぎ（06-7175-0065）



↑こちらから  
ご予約できます  
当日予約は  
お電話ください

11月28日(火)

### くつろぎカフェ

場所：くつろぎサロン  
（蛭池中町 3-8-8）  
時間：10:30～12:00  
料金 ¥200（お菓子付）  
**誰でもOK!**  
**問合せ** 音楽サロンくつろぎ  
（06-7175-0065）

11月29日(水)

### すくすくおはなしタイム

蛭池こども園地域子育て支援センター  
保育士ほかによるふれあい遊び  
絵本の読み聞かせ等  
場所：蛭池公民館 第1集会場  
時間：10:30～12:00  
対象：0歳の子どもと保護者、15歳  
当日会場、先着順  
**問合せ** 公民館（06-6843-5561）

無料

### ランチ会

無料

場所：とよなか起業・チャレンジセンター  
（蛭池中町 3-9-20）  
時間：12:30～13:30  
参加費無料 お昼各自持参  
**問合せ** 誰でも参加OK!  
とよなか起業・チャレンジセンター  
（06-6840-1955）

### 11月29日(水) ピアノ体験レッスン

～年少からシニアの方まで～  
場所：くつろぎサロン  
（蛭池中町 3-8-8）  
時間：16:00～18:00  
料金 ¥1,000  
**要予約** 未経験者対象  
音楽サロンくつろぎ  
（06-7175-0065）



↑こちらから  
ご予約できます  
当日予約は  
お電話ください

11月30日(木)

### うたごえサロン

～みんなでうたいましょう～  
場所：とよなか・起業  
チャレンジセンター  
（蛭池中町 3-9-20）  
時間：10:30～11:45  
料金 ¥700 シニア対象  
**要予約** 未経験者対象  
音楽サロンくつろぎ（06-7175-0065）



### 腰痛予防体操

場所：骨盤矯正 巻き爪矯正  
治療院 凡座  
（蛭池北町 1-2-22）  
時間：13:30～14:00  
対象：誰でもOK! 定員4名  
**要予約**（06-7176-6667）

12月1日(金)

### おしゃべりカフェ

～みんな楽しく健康に～  
場所：蛭池人権  
まちづくりセンター  
（豊中市蛭池北町 2-3-1）  
時間 13:30～15:00  
**問合せ** おおむね65歳以上  
蛭池人権まちづくりセンター  
（06-6841-5326）



### コミュニティカフェ

ボランティア・地域活動の支援拠点  
対象：誰でもOK!  
場所：蛭池地域福祉活動支援センター  
（蛭池中町 2-3-1）  
時間：13:00～14:30  
料金：コーヒー ¥100（お菓子付き）  
**問合せ** 蛭池地域福祉活動支援センター  
（06-6850-7001）

12月2日(土)

### 体幹トレーニング

30代～70代の方が  
参加されています♪  
場所：あたらすファミリー  
（蛭池西町 1-20-13）  
時間 8:00～8:45  
料金：¥1,500/回  
持ち物：タオル・飲み物  
**要予約** あたらすファミリー  
（06-6852-8870）



骨盤矯正 完全予約制 tel: 06-7176-6667  
巻き爪矯正 **凡座** 蛭池北町 1-2-22

住居兼治療院

はじめまして、骨盤矯正と巻き爪矯正専門 凡座の仲西です。  
早いもので、蛭池で開院させていただき6年半が経ちました。  
とはいえ、住居兼治療院だからなのか、いまだに、「最近できたんですね」なんて  
言われることも少なくありません。  
そんな凡座の特徴は、安心、安全で効果の高い骨盤矯正と巻き爪矯正です。  
どちらも、出ている症状だけを見るのではなく、『なぜ、あなたのその症状が  
出ているのか』という根本原因を探り出し、その根本原因に対して施術をし  
あなたのお悩みを解消することに全力をつくします。  
また、毎週一回、週替わりのワンコイン（500円）教室も行っています。  
こちらのイベント情報にも掲載していますので、お気軽にご連絡してください  
パソコン、スマホからは、『凡座』で検索してみてくださいね。



### 12月2日(土) プレピアノ☆リズム遊び

#### 体験レッスン

幼児～小学生対象  
場所：くつろぎサロン（蛭池中町 3-8-8）  
時間：13:00～14:00  
グループで行います♪  
料金：¥1,000  
**要予約** 音楽サロンくつろぎ  
（06-7175-0065）



### 12月3日(日) みんなで気軽に

#### 楽しむコンサート

場所：蛭池公民館 第2集会場  
時間：14:00～15:30 定員30人  
内容：障害がある、幼児がいるなどで  
演奏会に行くことをためらっている人も楽しめる  
音楽サロンくつろぎ代表・吉田寛子さん他  
バイオリン・チェロ・ピアノ連弾・独唱  
**申込み** 11/17AM10:30～電話受付。先着順  
公民館（06-6843-5561）

#### ☆耳より情報☆

小さな頃から音楽に触れると感  
受性が高く、表情の豊かさに  
育つと言われています。  
また、右脳が発達し理解力が  
高まるという説もあります。  
その他にもコミュニケーション能力  
が向上します。

こちらから  
ご予約できます  
当日予約は  
お電話ください

### 『歩こうほたるがいけ』に 載せるイベント情報を 募集しています!

詳しくは、あたらすファミリー  
までお電話ください♪  
（06-6852-8870）