



ITネットかどま

年賀状講座開催のお知らせ

門真市民プラザを拠点とし活動する「ITネットかどま」は、パソコン操作の向上及び取得した技術をもって社会参加や社会貢献をすることを目的とし、毎月第1・第3土曜日には、市民を対象にパソコン操作の質問日を設けています。

令和元年11月23日(土・祝)・24日(日)に、筆ぐるめ(ver.27※25,26でも可)を使った年賀状講座を開催します。

住所録の作り方がわからないなあとお困りの皆さん、令和最初の年賀状講座にぜひご参加ください。



IT ネットかどま

ICT 知識の相互向上と地域社会への貢献活動

【内容】

1日目:年賀状表面
2日目:年賀状裏面

【日時】

11月23日(土・祝)・24日(日)9:30~12:00

【場所】

門真市立市民公益活動支援センター セミナー室(門真市民プラザ3階)

【対象】

門真市在住・在勤でWordが使える人

【費用】

1日参加1,000円、両日参加1,500円

【持ち物】

パソコン(筆ぐるめアプリ入り)・テキスト(筆ぐるめ)
※15名様先着順で、定員になり次第受付終了といたします。

※テキスト(1,100円)購入希望者はバージョン確認の上、11月15日(金)までに事前予約してください。

【問い合わせ・申し込み】

ITネットかどま

電話 072-884-3591 (会長・中平さん)

門真市立市民公益活動支援センター

住所:〒571-0025 門真市大字北島546番地
門真市民プラザ3階

TEL: 072-800-7431

FAX: 072-800-7432

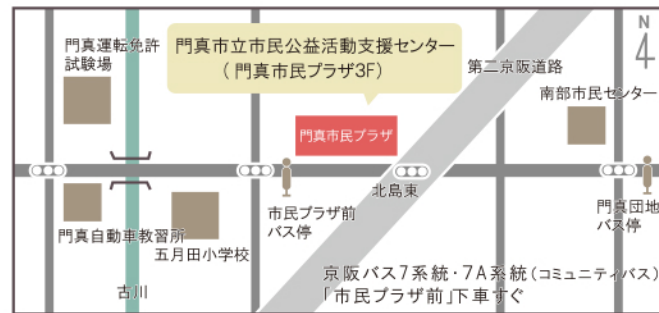
Eメール: ko-eki-c@aqua.ocn.ne.jp

開館時間: 9:00~21:30

休館日: 毎週木曜、年末年始(12/29~1/3)

ホームページ

www.kadoma-koueki-cnt.com



Access

- ・京阪バス7系統・7A系統(コミュニティバス)「市民プラザ前」下車すぐ
- ・京阪本線「古川橋」駅(北口)から10分~15分
- ・地下鉄長堀鶴見緑地線「門真南」駅から約16分



公益times



門真市立市民公益活動支援センター

TOPIC 1

ちょっとした打ち合わせに「フリースペース」ご活用ください

市民公益活動支援センター内のフリースペースは、ちょっとした打ち合わせなど、市民の交流や市民公益活動に係る情報交換の場として、どなたでも利用することができます。

フリースペースには、市民公益活動に関する情報や関連する書籍も設置しており、市民公益活動の促進に努めておりますので、ぜひご活用ください。

なおフリースペース内は飲食も可能です。



TOPIC 2

「あなたの活動にあった助成金の探し方」セミナーを開催しました



お気軽にお立ち寄りください

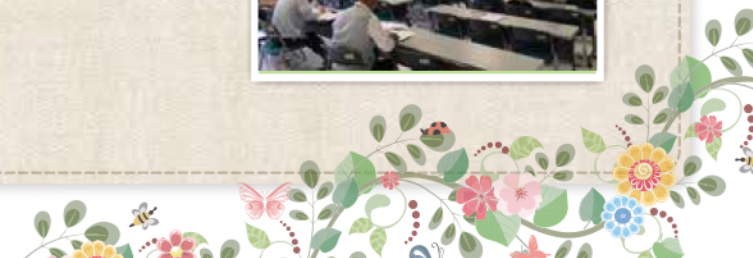
助成金の情報は事務所前にも置いています



9月25日、市民公益活動支援センター セミナー室で、NPO運営力セミナー「あなたの活動にあった助成金の探し方」を開催しました。当センターにご登録いただいている市民公益活動団体の方々と、私たちスタッフが参加しました。

セミナーでは助成金の種類・性格から、準備・探し方など、幅広くわかりやすいレクチャーがありました。途中には今回参加いただいている市民公益活動団体さんのお話もあり、苦勞しているところや、現状の課題など、貴重なお話も伺うことができました。

毎年、9月から12月頃は、多くの助成金情報が出ている時期です。新しいことにチャレンジしてみたい団体の皆さん、この秋、助成金申請を検討してみませんか。書き方・探し方などご不明な点がありましたら、お気軽に当センターまでご相談ください。



NPO法人 ボディ・アライアンス

現在、どのような活動をされていますか

「NPO法人ボディ・アライアンス」は、地域の方を対象とするフィットネス教室、地域とのふれあいイベントなどに積極的に参加しています。

門真市内では、弁天池公園でノルディックウォーキング教室、総合体育館でヨガ・健康体操教室や、ろっ骨エクササイズ K A Q I L A ~ カキヲを開催しています。

受託指導先としては、八尾市総合体育館（大阪府）、八尾市南木の本防災公園体育館（大阪府）、山城総合運動公園（京都府）、伏見港運動公園（京都府）、奈良県香芝市のサークルでも活動中です。

また、地域のイベントで、子ども対象のキッズバイクレース&体験会を開催するなどし、地域社会との交流・活性化を図っています。



健康体操

みなさん
楽しんでいます

活動の中で大切にされていることはありますか

これはとても大変なことなのですが、出会った人の健康をずっとサポートすることです。

「一生自分の足で歩く」健康を保つために、病院ばかりに頼るのではなく、運動をしたり、新しいコミュニティで話したり笑ったり…。

子どもから大人まで地域社会全体が、心と身体を笑顔で過ごせるようサポートしていきたいです。



地域のふれあいイベントにも出店しています。



キッズバイクレース&体験会の様子。



(写真上) ノルディックウォーキング ボールを持ち、フォームに気をつけながら歩くことにより、とてもよい運動になります。

(写真右) 休憩の間のお話もとても楽しい。



活動を始めた時期ときっかけを教えてください

スポーツインストラクターとして個人で15年間活動後、2011年1月にNPO法人として認証されました。もともと、中学生の頃テニス部の部長をしていて、そこでストレッチの重要性を感じたことが、健康やフィットネスに関心を寄せるきっかけでした。そして好奇心旺盛なところがあり、いろいろな知識を吸収したり、また、その時々で出会った方々の悩みを聞いたり勉強しているうちに、一緒に問題を解決しようとする仲間が広がっていき、今に至ります。

「全ての人が自らの健康や生きがいに関心を持ち、健康的なライフスタイルや生きがいをつくること」を目指し、地域社会への貢献を目指しています。



回答してくださった理事長の西村智美さん

「団体の応援・支援・協力」スタッフ 「イベントサポート」スタッフ (いずれも賛助会員の登録が必要です) 手伝ってくださるスタッフ募集中!



「健康になるために何かに参加したい」「地域の方たちと活動したい」「地域イベントのお手伝いをしたい」とお考えの地域の皆さま、イベントへの参加、ボランティアでの参加など関わり方どのような形で構いません。当団体の活動推進に応援・支援・協力をしていただけませんか。くわしくは<http://body-alliance.com/>をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】<http://body-alliance.com/contact/> (事務局)

☎072-812-2881(事務局)