

PL病院

無料送迎バスのご案内

2022年7月1日運行開始より、多くの方にご利用いただいております！

運行コース・時間

【午前】

カナちゃんバス(北部) 9:39 役場到着

PL病院.....→ 河南町役場→ PL病院
9:50出発 10:15到着

カナちゃんバス(南部) 9:47 役場到着

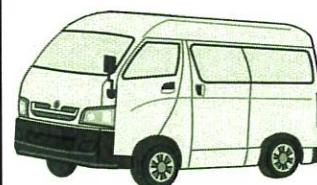
【午後】

カナちゃんバス(北部) 13:01 役場発着

PL病院.....→ 河南町役場→ PL病院
12:30出発 12:55到着 13:05出発 13:30到着

カナちゃんバス(南部) 13:01 役場発着

病院直行便
(乗車約25分)



バス乗降場所

河南町役場 (カナちゃんバス停横)

PL病院 (正面玄関前②番のりば)



※ 交通事情により到着時間が遅れる場合がございます。ご了承ください。

※ 日曜、祝日、年末年始(12/30~1/3)は運行いたしませんので、ご注意ください。

第20回
秋の文化祭典
プログラム

期 日
令和4年11月5日(土)～ 6日(日)

会 場
町立総合体育館
& 大宝地区公民館

主催 河南町文化協会
共催 河南町老人クラブ連合会
後援 河南町教育委員会



河南町の
カナちゃん

舞台発表

5日(土) 文化協会所属クラブ等 午前10時30分～午後3時20分

オープニング

5日 午前9時20分～午前10時20分

- ① 開会式 会長あいさつ・来賓あいさつ・役員、来賓紹介
- ② 表彰式 かなん子ども科学賞展・かなん読書感想文コンクール
(河南町教育委員会主催)
- ③ 吹奏楽演奏 河南町立中学校吹奏楽部

舞台発表 午前の部

時間	発表グループ	発表内容
10:30	かなんチアクラブ Shine	ブルミエール☆Mini・Youth ソロダンス 榎田瑠花 玉利心春 高松芽唯 2022 メドレー
10:50	白鶴会(楊家養心太極拳)	太極拳演舞
11:10	3B体操	カナディアンバーンダンス、アパット アパット オクラホマ ミキサー、仮面舞踏会
11:30	オカリナ&ベル ピアチェーレ	小さな四季、ビリーブ、いい日旅立ち 童神(わらびがみ)、阿里屋(アサドヤ)ユンタ
11:50	舞踊クラブ優美会	高砂の浦、王将、むらさき雨情

12:10 ~ 13:00 お 昼 休 み

大宝地区公民館

・将棋大会 6日 午後1時 ~ 午後5時 将棋クラブ

文化祭典ご来場の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の事項を守り感染症リスクを減少させるようお願いいたします。

1. 入口での検温、手指の消毒を行い、必ずマスクを着用してください。
2. 十分な距離をとる等の対策をお願いします。
3. 熱があったり、咳が出る等で体調の悪い方は、来館をご遠慮ください。

舞台発表 午後の部

時間	発表グループ	発表内容
13:00	やまゆり会 大正琴	Jazzの山寺、いとしのエリー、 酒よ、め組のひと
13:20	舞踊クラブ優美会	隅田川慕情、男…新門辰五郎、長良川艶歌
13:40	あすか吟詠友の会	俳句「曼珠沙華」作・中村汀女、和歌「たわむれに」作・石川啄木 漢詩「親を思う」作・広瀬淡窓、漢詩「母奉遊嵐山」作・頼山陽 和歌・漢詩「母」作・松口月城
14:00	Kanan10	ふるさと、川の流れるように、涙そうそう moon river、Yesterday、翼をください
14:20	ハウオリ・フラ	マウイ ヌイ アカマ、ワイカフリ、花は咲く
14:40	ピアノクラブ	リストのノクターン 現代音楽
15:00	かなんグリーンエコー	おやすみなさい、夜のとんがり帽子 しあわせよカタツムリにのって、ジグザグな屋根の下で

マイナンバーカード出張申請！
(予約優先制)

展示会場前のロビー特設コーナー
11月5日(土) 午後1時30分～4時30分
11月6日(日) 午前9時～11時30分

問い合わせ先:河南町役場 住民生活課
☎93-2500(内線123)



← 予約フォーム

お持ちいただくもの

- ①本人確認書類
1点のみでよい⇒運転免許証、パスポート、障がい者手帳など
2点が必ず必要⇒健康保険証、介護保険証、年金手帳など
- ②通知カード/交付申請書(QRコード入)
※顔写真は無料で撮影します。

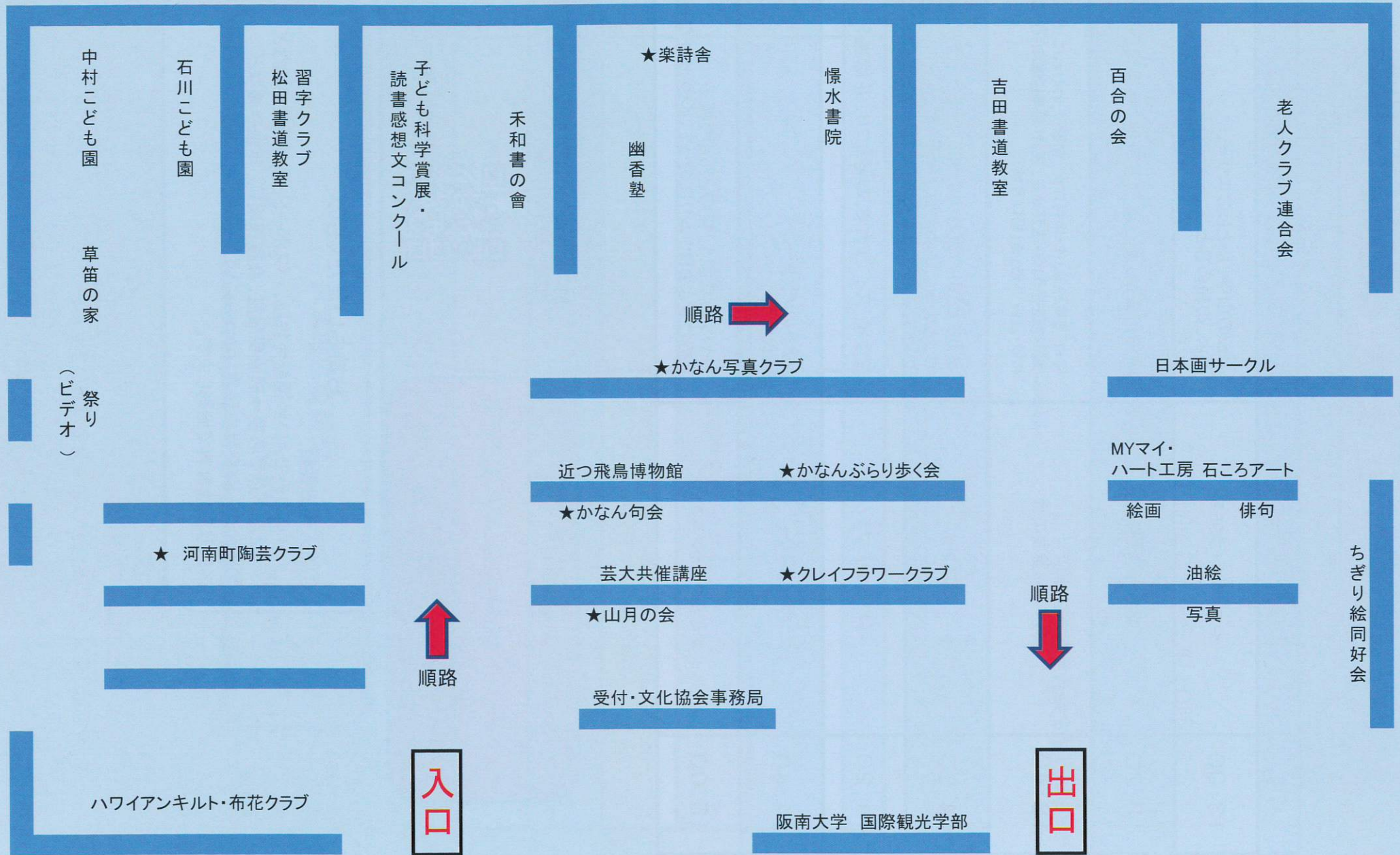
※ 今回は、老人クラブ連合会の舞台発表は行いません。

作品展示会場 ぶくアリーナ

11月5日 午前10時～午後5時

11月6日 午前10時～午後4時

★印：河南町文化協会所属クラブ

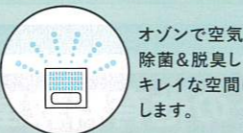
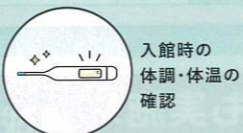




さあ、運動の秋を始めよう!

子どもスクールも開催!
詳しくは裏面をご覧ください

かなんぴあのコロナ対策ガイドライン



当施設としましては、引き続き行政からのガイドラインに基づいた感染拡大防止に向けた対策を推進して参ります。何卒ご理解とご協力のほど、宜しくお申し上げます。

公共施設
ならではの
低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら全施設・プログラム利用可能!



なんと月会費

※河南町民の大人会員様(フィットネス会員)は、ふれあいの湯を平日に限り無料でご利用いただけます。

2,860円 (税込)

秋のフィットネス スタートキャンペーン! 期間 10/1[土]▶30[日]

フィットネス会員限定
初月度月会費

半額!!

10月または11月1日[火]スタート者に限ります。

※6ヶ月以内の再入会には特典適用いたしません。
※特典適用には6ヶ月以上の在籍が条件となります。
※子どもスクール・教室は適用外となります。

まずはお試し 各種体験実施! 期間 10/1[土]▶30[日] 定員制の為、受付できない場合もございます。

フィットネス [マシンジム・スタジオ・プール]



1日体験受付中!

体験料: 1,760円 (税込)

子どもスクール [スイミング・ダンス]



1回体験受付中!

体験料: 1,100円 (税込)

※日時、曜日によって受付できない場合がございます。予めご了承ください。

河南町民
限定特典

上記 フィットネス
子どもスクール

体験料

半額

さらに

体験当日入会で
体験料キャッシュバック!

各種教室 1日授業内体験 好評受付中!

※教室内容は裏面をご覧ください。

※詳しくはお問い合わせください。



ウェルネス
かなんぴあ

まずはお電話ください!

0721-90-4800

詳しくはホームページをご確認ください。

かなんぴあ

検索

〒585-0014 大阪府南河内郡河南町大字白木1371

詳しくはコチラ



営業時間	火~金9:00~23:00 土・日・祝9:00~19:00
入会受付時間	火~金9:30~21:00 土・日・祝9:30~18:00
定休日	毎週月曜 (月曜日が祝日の場合は翌平日が定休となります)



最新の設備で快適フィットネス!



マシンジム

初心者の方、使い方がわからない方は、スタッフがしっかりサポートします。



スタジオ

脂肪燃焼プログラムや、ヨガなどのカルチャープログラムを楽しむことができます。



プール

のびのびと楽しめる本格温水プール(25m×5コース)。水温・水質のチェックを徹底して行っております。



リラククス

運動の後は気泡プールでリラックス。血行促進、美肌にも効果があります。

初心者でも楽しい豊富なプログラム



フラダンス

それぞれの方のレベルに合った指導で、初心者の方から上級者の方まで安心して始められます!



ズンパ

ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。



シンプルエアロ

基本動作で体力作りしながらエアロビクスに慣れるクラスです。



ボディアタック

効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。



ボディコンバット

「キックボクシング」「空手」「太極拳」等の動作に音楽をミックスした新しいグループエクササイズ。



ボディパンプ

専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。ウェイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られます。



ヨガ

リラックスしやすい音楽の中でストレッチを行い疲労回復、柔軟性向上、ストレス発散!心身ともにリフレッシュ!



ボディバランス

伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズです。



クロール初級

泳ぎの基礎であるクロールの腕と脚の動作を練習します。



アクアジョギング

水中をただ歩くだけでなく、ヒザを高く上げて歩いたり、体のさまざまな部位を鍛えることができます。

その他多数プログラムがございます。詳しくはお問い合わせください。



公共施設ならではの低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら

全施設・プログラム利用可能!

なんと
月会費

2,860円 (税込)

※河南町民の大人会員様(フィットネス会員)は、ふれあいの湯を平日に限り無料でご利用いただけます。

■大人会員種別 プログラムも参加できる会員制! 利用時間内はいつでも利用可能!

種別	月会費	施設利用時間
レギュラー会員	5,720円(税込) ※河南町民以外の方は6,930円(税込)	【火～金】 9:00～23:00
65歳以上・障がい者の方 レギュラー会員	2,860円(税込) ※河南町民以外の方は3,960円(税込)	【土・日・祝】 9:00～19:00
ナイト会員 平日の夜ご利用の方へおすすめ	3,960円(税込) ※河南町民以外の方は5,060円(税込)	【火～金】 20:00～23:00
ホリデー会員 土・日・祝ご利用の方へおすすめ	3,960円(税込) ※河南町民以外の方は5,060円(税込)	【土・日・祝】 9:00～19:00

※16歳以上の方が対象となります。(但し、高校生は利用可) ※プール・マシンジムの利用は、施設利用時間の30分前までとなっております。

1回ずつのご利用もOK!

温水プール 大人 620円(税込)
マシンジム 大人 520円(税込)
お得な回数券もあります!! ※詳しくはお問い合わせください。

ココロとカラダを育む子どもスクール



スイミングスクール

スイミングスクールは初心者から上級者まで年齢と体力に応じた段階別指導をいたします。



月額料金 町内 5,440円 町外 5,760円

クラス	対象	曜日	時間
幼児	3歳～ 小学2年生	火・金	15:30～16:45
		水	14:45～16:00
		土	10:00～11:15 16:00～17:15
児童 上級	5歳～ 中学生	火・金	16:45～18:00
		水	16:00～17:15 17:15～18:30
		土	11:15～12:30 12:30～13:45 17:15～18:30

ダンススクール

音楽に合わせて柔軟体操などの、ウォーミングアップを行います。ダンスの基本である、音楽に合わせてリズム練習や、振り付け練習!いろいろな曲を使って楽しくおこないます。



月額料金 町内 町外 共に 4,950円

クラス	対象	曜日	時間
低学年クラス(4歳～)		水	16:00～17:00
高学年クラス		水	17:15～18:15

体操教室 通常期:全7回/2ヶ月

子どもたちの、心とからだの調和をはかり、豊かな人生を歩む基礎づくりとなる体育・スポーツ教室。



料金 町内 町外 共に 8,250円

クラス	対象	曜日	時間
キンダー	3歳(入園児)～ 小学1年生	火	16:00～17:00
		土	10:00～11:00
ジュニア	小学1年生～	火	17:15～18:15
		土	11:15～12:15

その他有料教室も実施!

卓球教室 全4回/1ヶ月 対象 16歳以上 ※回数と料金については期によって変動いたします。 ※詳しくはお問い合わせください。 曜日 火曜日 時間 10:30～12:00 料金 会員・会員外 5,500円	書道教室 全2回/1ヶ月 曜日 第2・4火曜日 時間 9:30～11:30 料金 会員・会員外 2,200円
フラダンス教室 全6回/2ヶ月 曜日 火曜日1ヶ月目(第2・3・4週目) 2ヶ月目(第1・2・3週目) 時間 11:00～12:00 料金 会員・会員外 4,800円	太極拳(初級) 全7回/2ヶ月 (中・上級合同) 曜日 水曜日 時間 13:00～13:30 木曜日 時間 13:00～14:00 料金 初級 会員 3,300円 会員外 5,500円 中・上級 会員 4,950円 会員外 7,150円
	ヨガ教室 全7回/2ヶ月 曜日 水曜日 時間 9:30～10:50 料金 会員 4,950円 会員外 7,150円

各種教室 1日授業内体験 好評受付中!

各教室体験のご予約はお電話でもお申し込みいただけます。お気軽にお問い合わせください!

ご入会時に必要なもの		
月会費2ヶ月分 16日スタートの場合1.5ヶ月分	会員証発行料 1,650円(税込)	公的証明書 (運転免許証・保険証等)
銀行・郵便局の通帳	左記通帳届出印鑑もしくは キャッシュカード	Pay-easy (ペイジー) サービスとは、金融機関への届出印鑑の代わりに該当のキャッシュカードにより口座振替のお申し込みができる大変便利なサービスです。尚、金融機関、お時間には一部ご利用の制限がございます。事前に施設へお問い合わせください。

Pay-easy (ペイジー) サービスとは、金融機関への届出印鑑の代わりに該当のキャッシュカードにより口座振替のお申し込みができる大変便利なサービスです。尚、金融機関、お時間には一部ご利用の制限がございます。事前に施設へお問い合わせください。

●フィットネス会員は16歳以上の方が対象となります(但し、高校生は利用可)。●1回ずつご利用・お支払いいただける制度もご用意しております。●月会費は自動引き落としとなります(一部お取り扱いのできない金融機関もございます)。●ご入会手続きには、運転免許証、保険証、パスポート、特別永住者証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書)をお持ち願います。また、18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方が申込人となり、保護者の方の公的証明書が必要となります。●スイミングスクールのみ休会制度があります。●イベント等により時間を変更する場合がありますので館内掲示にてご案内いたします。

※表示価格は全て税込価格となります。

絵手紙ボランティア講座

参加費無料

ヘタでいい、ヘタがいい！

楽しみながら絵手紙を通じて高齢者などとの心をつなぐ活動をはじめませんか



	日時	会場	内容	講師
①	12月5日(月) 午後2時00分～3時30分	保健福祉センター (かなんぴあ) 2階 ボランティアルーム	絵手紙を描こう～絵手紙入門～ ・絵手紙の基本の描き方 ・実際にピーマンを描いてみましょう	ボランティア2名
②	12月12日(月) 午後2時00分～3時30分		絵手紙であそびましょう ・自分の好きな画材を描いてみましょう	

✂️ **対象者** 絵手紙の初心者でボランティア活動に興味・関心のある方、またはボランティア活動されている方

※講師はボランティアのため、特に資格があるわけではありませんので、ご理解いただいた方の参加をお願いします。

✂️ **定員** 10名(先着順・両日参加者を優先します)

✂️ **持ち物** 筆記用具、あれば新聞紙・フェルトの黒色の下敷き(習字用)
※絵手紙に必要な道具は貸出します

✂️ **申し込み方法**

11月1日(火)午前9時以降、ボランティアセンターの窓口・電話・Googleフォームのいずれかの方法でお申し込みください。

お申込み・問い合わせ

河南町ボランティアセンター(河南町社会福祉協議会内)

開設日:月曜～金曜日(祝日除く)午前9時00分～午後5時30分

場所:保健福祉センター(かなんぴあ)2階ボランティアルーム

電話番号:0721-93-6299



▲Googleフォームはこちらから



この講座は、赤い羽共同募金配分金の一部をあてて開催します