



【受付時間】

- レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター、佐野・長南公民館
火～日曜日(祝・休日除く)午前9時～午後5時15分(日曜日は午後5時まで)
- 青少年センター 月～土曜日(祝・休日除く)午前9時～午後5時
- いずみさの女性センター 火～土曜日(祝・休日除く)午前9時～午後5時15分
- 北部・南部市民交流センター 本館 月～金曜日(祝・休日除く)午前9時～午後5時
- レイクアルスタープラザ・カワサキ歴史館いずみさの
火～日曜日(月曜日が祝日の場合開館し、翌日が休館)午前9時～午後5時
- J:COM末広体育館(市民総合体育館)
火～日曜日(月曜日が祝日の場合開館し、翌日が休館)午前9時～午後5時15分

※祝日の開館状況は各施設に問い合わせてください。
また、身体の障害などにより、配慮が必要な場合は申込時にお知らせください。



文化・教養

歴史

福祉

健康

相談

スポーツ

その他



文化・教養

佐野公民館

☎4633・6181
Fax 4699・2243

■地産地消・

地元の食材でつくる家庭料理③
「ダイエットにも適したおいしい
いちじく料理をつくりましょう」
日時 10月6日(火)午前10時～正午
メニュー いちじくのお浸し、い
ちじくサラダ、鶏胸肉のいちじく
ソース、いちじく寒天 ※都合に
より変更する場合があります。

対象 16歳以上

※前回受講者不可

定員 16人(先着順)

講師 奥野文子さん(佐野公民館)

登録クラブ講師)

材料費 800円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 9月10日(休)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは9月19日(出)まで

■乳製品を使った

健康料理をつくる

雪印メグミルク

食コミュニティ

日時 10月8日(休)

午前10時～午後1時

メニュー カマンベールチーズの
オープンサンド、スペイン風オム
レツ、カッテージチーズとカボ

チャのサラダ、オレンジのティラ

ミス

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 食コミュニティ担当管理栄

養士(雪印メグミルク(株))

材料費 500円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 9月8日(火)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは9月20日(日)まで

南部市民交流センター 本館

☎4666・1641
Fax 4666・4744

■健康料理教室

「食生活を見直す」

「上手に食べよう秋ご飯」

(健康マイレージ対象)

おいしく食べて健康に!

日時 9月17日(休)

午前10時～午後1時

メニュー 豆腐のコロッケ、キャ
ベツときゅうりの生姜甘酢和え、
里芋の茸あんかけ、具だくさん味
噌汁、洋風栗まんじゅう

対象 自身や家族の健康のために

栄養や料理を学びたい人

定員 22人(先着順)

講師 三澤律子さん

材料費 800円

持ち物 エプロン、マスク、三角

巾、ふきん2枚、筆記用具
申込 9月3日(休)以降に本人が電

話、FAXで

■かたん手づくり講座

「かばんのブローチ」

(健康マイレージ対象)

かばんの形をしたブローチです。
2種類のデザインからお選びくだ
さい。

日時 9月25日(金)午後1時～3時

定員 20人(先着順)

講師 崎山壽美子さん

材料費 各300円

持ち物 裁縫道

具、はさみ、筆

記用具

申込 9月3日

(休)以降に本人が

電話、FAXで



■手づくりお菓子の教室

「米粉のブッセ」

まろやかな風味のクリームをサ
ンドします。

日時 10月5日(月)午前10時～正午

定員 15人(先着順)

講師 木村明美さん

材料費 800円

持ち物 エプロン、マスク、三角

巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り

用容器

申込 9月10日(休)以降に本人が電

話、FAXで



長南公民館

☎4655・0786
Fax 4655・1103

■すっきり収納&

日頃のお掃除講座

年々増えていく家の中の「モノ」
を上手に引き算しましょう。

日時 9月29日(火)午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 藤田真由美さん(生涯学習

ボランティア講師)

資料代 50円

申込 9月9日(水)以降に電話、F

AXで

※一時保育(1歳6カ月以上・定

員2人・先着順)あり、希望者は

申込時に



ヨガ シャンティ

一緒に楽しみましょう!

日時 第1・3土曜日

午後1時～3時

問合せ 角城(☎484・4649)

※服装は体操のできるもので、
会費など詳しくは問い合わせて
ください。



文化・教養 (つづき)

ライフアルスタープラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎4699-7120
Fax 4699-7121

■かぼちゃのチーズケーキ講座
ハッピーハロウィン♪美味しいかぼちゃのチーズケーキを作ってみませんか?
日時 10月14日(木)
午前10時～午後1時

定員 16人(先着順)

講師 池本亜希子さん(生涯学習ボランティア講師)

材料費 700円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、持ち帰り用袋(18cmホール1/4)、筆記用具
申込 9月10日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月7日(木)まで

※一時保育(1歳6カ月以上・定員2人・先着順)あり、希望者は申込時に



文化・教養

いずみさの女性センター

☎4699-7125

■地域女性活躍推進交付金事業

「人・ひと いいききプラン」
いずみさのママ・パパのためのチャレンジ応援事業

「家族で参加しよう!パパと子の仲良しクッキング教室」

〜ママは、ヨガでリフレッシュ!〜
開催日・メニュー

①9月27日(日)：おにぎらず(2種類)、リボン人参のオレンジ風味サラダ、携帯味噌汁、フルーツミルクゼリー
②10月18日(日)：クリームシチュー、ガーリックトースト、水菜と豆腐のサラダ、アップルケーキ
③11月29日(日)：おもちのラザーニャ、サラダ、お菓子がわり簡単伊達巻

④12月20日(日)：ミートボールでクリスマスツリー、キャロットライス、豆乳コンソープ、マシユマのフルーツカクテル

時間 午前10時～午後1時
場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター 料理室・和室

対象 小学1年生以上の子どもと父母
定員 各8組(先着順)

講師 料理：神田貴子さん(女と男の)

歴史 福祉

クッキングナイト・WNネットワークグループ

●ヨガ：山崎浩子さん(いずみさの男女共同参画ひろめ隊登録講師)

材料費 各1,500円

持ち物 飲み物、エプロン、ふきん、三角巾、汗拭き用タオル、ヨガマットまたはバスタオル

申込 9月1日(火)以降(日・月曜日、祝日除く)の午前9時～午後5時15分に電話
材料費の納入・キャンセルは①9月17日(木)、②10月8日(木)、③11月19日(木)、④12月10日(木)まで



「ハッピーママの就活ブランド」

〜新しい一歩を踏み出すために〜
働きたいけど何から準備したらいいの?どうやって仕事をみつけたらいいの?など、働きたくても働くことに不安を感じることがありませんか?
自分のこれまでの経験を見つめ直すことやハロワークの活用方法などを知ること、自信を持って働く準備をしましょう。

日時 10月2日(金)
午後1時30分～3時

場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター 2階講座室4

定員 25人(先着順)
講師 市山小織さん(堺マザーズ)

健康 相談

ハローワーク室長

申込 9月1日(火)～25日(金)(日・月曜日、祝日除く)の午前9時～午後5時15分に電話で

いずれも

一時保育(1歳～就学前)あり、希望者は申込時に



(二財)泉佐野みどり推進機構
りんくう中央公園
☎4699-3332

癒されweek

開催日(9月)	講座名
①15日(火)	プリザーブドフラワー
②18日(金)	パーソナルカラー診断

●午前の部
午前10時30分～午後0時30分
●午後の部
午後1時30分～3時30分

定員 各12人(先着順)
講師 ①太田知佳子さん
②砂田里美さん

受講料(材料費含む)
各2,500円

持ち物 ①はさみ、持ち帰り用袋
②お持ちのメイク用品

申込 各開催日の3日前まで

スポーツ その他

■絵手紙教室

〜お月見や秋の食べ物など〜
日時 9月21日(祝)
午後1時30分～3時30分

定員 12人(先着順)

講師

前河直子さん(ゆーもあーと)
受講料 1,600円(材料費含む)

申込 9月18日(金)まで



■コーティングフラワー教室
〜プロバンス風多肉植物とコーティングフラワーのアレンジメント〜
日時 9月24日(木)
午前10時30分～午後0時30分
●午後0時30分～2時30分

定員 各12人(先着順)
講師 田川敦子さん(ソニアフラワー講師)

受講料 2,000円(材料費含む)
申込 9月21日(祝)まで

※各施設の受付時間は、18ページをご覧ください。

文化・教養 (つづき)

青少年センター

☎462・2939
Fax 464・0409

■ハロウィンキャンデーBOX

日時 10月24日(出)午後2時〜3時
対象 小・中学生

定員 20人(先着順)

材料費 200円

持ち物 約15cmの空き箱、はさみ

申込 9月28日(月)以降に電話で。

材料費の納入・キャンセルは10月13日(火)まで



北部市民交流センター 本館

☎464・5725
Fax 469・2284

■目からウロコの片づけ基本講座

〜秋から始める整理収納〜

片づけが楽しくなる！視点を交えたら、変わります。

日時 9月30日(火)

午前10時〜11時30分

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 脇田ゆみさん(整理収納アドバイザー)

テキスト代 300円

申込 9月9日(水)以降に電話、FAXで

各種文化・教養

■第390回観の会

日時 9月17日(木)午後7時〜8時30分 ※毎月第3木曜日開催

場所 佐野公民館

テーマ 旧安原村(現和歌山市)の伝承(神功皇后と武内宿禰他)

話す人 山下恒美さん(司法行政山下事務所長)

問合せ 岡村(☎464・7723)

※申込不要、参加無料



歴史

泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)
☎469・5673

■ふるしき手づくりマーケット

日時 9月21日(祝)

午前10時〜午後4時

※申込不要、入場無料

■新川家教室

●ハワイアンコンサート：9月6日(日)午後1時30分

●木彫り教室：9月11日(金)

文化・教養

歴史

福祉

健康

相談

スポーツ

その他



福祉

いずみさのファミリーサポートセンター

☎463・3530

子育ての助けが必要なときに備えて、ぜひ入会登録してください。 ※登録無料

登録手続場所 ファミサポ、子育て支援課、交流会会場、4カ月・1歳6カ月健康診査会場(保健センター)

いずれも

申込は午前10時〜午後4時

■お母さんの憩いの場

Mamma cafe (マンマカフェ)

[SORISO BEATO] (ソッリーノ・ベアート：至福の微笑)

子育て情報誌「さのキッズ」編集長の川上智子さんが子育ての情報も提供します。

日時 9月11日(金)・18日(金) 午前10時〜午後2時(出入り自由)

場所 次世代育成地域交流センター 料理室・和室

対象 妊娠中・育児中の入会者

参加費 200円(会員100円)

当り入会可)

持ち物 弁当(必要な人)

※申込不要

■産後の身体を整える

赤ちゃんと一緒に外へ出て、息抜きをしませんか？他のママとの会話を楽しむことができます。

【産後ピラティス】 ※申込不要

【体幹・インナーマッスルを鍛える】

日時 9月18日(金)

午前10時20分〜11時30分

講師 奥野美恵さん(助産師)

【産後ヨガ】

姿勢を良くし、体調を整える

日時 9月25日(金)

午前10時30分〜11時30分

講師 金沢久美子さん(助産師)

申込 9月14日(月)以降に電話で

※参加者5人以上で開催

いずれも

場所 次世代育成地域交流センター 多目的室

対象 産後1カ月以降の母親(赤ちゃんと一緒に受講可)

定員 各20人(先着順)

参加費 各300円(会員100円・当日入会可)

持ち物 大きめのバスタオル、飲み物、汗拭き用タオル

※服装は運動のできるもので

■親子ふれあいベビーマッサージ

乳児期のスキンシップは赤ちゃんの心と体を豊かに育み、親子の絆を深めます。愛情を込めたふれあいのコツを学んでみませんか？

開催日

①9月20日(日)：パパ&ママと赤ちゃんで参加

②9月30日(火)：ママと赤ちゃんで参加

時間 午前10時30分〜正午

場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター和室

対象 3カ月〜10カ月前後の赤ちゃんと保護者

定員 各15組(先着順)

※5組以上で開催

講師 北川浩美さん(関西アロマセラピストフォーラム認定講師)

参加費(1組)

①1,200円(会員1,000円)

②800円(会員600円)

※当日入会可

持ち物 バスタオル、ビニールシート、赤ちゃん用の飲み物

申込 9月4日(金)以降に電話で

キャンセルは①9月8日(火)、②9月18日(金)まで



福祉(つぎ)

子育て支援センター

つくしんぼ
☎469・0660
Fax 469・0670

■大人が面倒だなあとと思う事の中に子どもの豊かな育ちのヒントがいっぱい講座②

「子どもの豊かな心と

身体の育つ道すじ」

～心と身体を作る「食事」～

日時 9月16日(水)

午前10時～11時30分

場所 次世代育成地域交流センター多目的室

定員 50人(先着順)

講師 地頭所孝子さん(育ち合い研究所)

申込 午前9時～午後4時に電話、FAXで

※受講無料。一時保育あり、希望者は申込時に

プレおひさまクラブ

プレおひさまクラブの開催日時が10月1日(木)から変更になります。

日時 毎月第1木曜日

午前10時～11時30分

場所 のぞみこども園 北保育所

対象 2歳～就学前のつくしんぼのおひさまクラブに参加していない子どもと保護者

定員 20組程度

申込 電話、FAXで

あそびの広場

～追いかけて入れ～

日時 10月2日(金)

午前10時30分～11時15分

場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター

対象 就学前の子どもと保護者

※申込不要、参加無料

おひさまクラブ

安心して遊べる場を提供します。親子でいろんな遊びをして交流しましょう。

コース・日時 (各全9回)

●10月6日～12月15日の毎週火曜

日 午前10時～11時30分

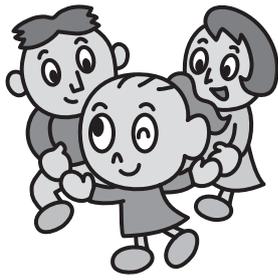
●10月7日～12月16日の毎週水曜

日 午前10時～11時30分

対象 2歳～就学前の子どもと保護者

定員 各25組程度

申込 9月10日(木)・11日(金) 午後1時～4時に電話で



各種福祉

■愛の献血

400ml献血限定です。

日時 9月13日(日)

午前10時～午後4時

場所 いこらも～る泉佐野

問合せ先 障害福祉総務課



■介護支援サポーター研修会

社会参加と、自らの生きがい・健康づくりのために、介護施設などで話し相手や行事補助などの活動をしてみませんか? 活動後はポイントがつき、来年3月に介護予防交付金に換えることができます。

日時 9月16日(水) 午後1時～3時

場所 社会福祉センター

内容 介護支援サポーターについて、認知症の理解ほか

活動までの流れ 研修申込↓研修を受講・登録↓ボランティア保険加入↓施設で活動

対象 介護保険の要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の市内在住者

ボランティア保険料 300円または500円

持ち物 印鑑

申込・問合せ先 9月14日(月)までに

地域包括支援センター(☎464

・2977 Fax 462・5400)へ

■ボランティアの集い

日時 9月25日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 社会福祉センター3階

問合せ先 社協ボランティアセンター(☎464・2259)

※ボランティアセンターの開館は

平日の午前9時～午後5時です。

気軽に利用してください。

■認知症カフェにこぎや

認知症の人やその家族、認知症に関心のある人を対象に、当事者同士、家族同士が交流できる茶話会です。

日時 9月27日(日)、10月25日(日)、

11月29日(日)、12月20日(日)

午後1時30分～3時30分

(出入り自由)

場所・問合せ先 認知症カフェにこ

ぎや(鶴原2丁目5番30号 ☎45

8・6330 Fax 458・6231)

※申込不要。コーヒー・紅茶などを100円で提供します。

■そっくりさんの歌謡ショー

坂本冬美さんと天童よしみさんの「そっくりさん」によるものまねショーです。

日時 9月30日(水) 午後2時開演

対象 60歳以上の市内在住者

定員 100人(先着順)

場所・申込・問合せ先 9月7日(月)

～25日(金)に電話で泉佐野市社会福祉協議会(社会福祉センター内

☎464・2563)へ

※入場無料



■小地域を支える

ボランティア講座

「地域の見守り活動がもつ力!」

～みんなでつくる

支えあいのまち～

日時 10月2日(金)

午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター3階大会議室

内容 「消費者問題見守り講座」

(公財) 関西消費者協会 消費生活

相談員、「危機一髪! 地域の力で

取り戻した10万円!」泉佐野市社

会福祉協議会

問合せ先 泉佐野市社会福祉協議会

(☎464・2259)

※申込不要、参加無料



福祉(つづき)

RUN伴(認知症啓発運動)

RUN伴(ランとも)とは、認知症の人や家族、支援者、一般の人があしらずりレレをしながら、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。今年には北海道の北見市から九州の福岡市までリレーされます。泉佐野市には10月4日にタスキが到着します。記念行事にぜひ参加してください。

日時 10月4日(日)午前9時～10時
場所 市役所西側道路および駐車場(消防署横)

問合せ先 泉佐野市地域密着型サービス事業者連絡協議会(中野 ☎080・4080・3611)

※雨天決行(気象状況によっては中止)

RUN伴の後の

「認知症サポーター養成講座」

認知症に対する理解とともに、認知症の人が地域でより良く生きていける環境づくりの一環として、講座を開催します。

※認知症の人と一緒に、ご家族の参加をお待ちしています。

日時 10月4日(日)午前10時30分～午後0時15分

場所 レイファルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター 多目的室

対象 市内在住・在勤者
定員 100人(先着順)

講師 泉佐野市認知症サポーターキャラバンメイト

申込・問合せ先 9月30日(木)までに泉佐野市社協地域包括支援センター(☎464・2977)へ

※受講無料



高齢者ふれあい交流会(敬老大会)

市内の保育園児と高齢者がふれあい、交流する催しです。

ぜひ参加してください。

日時 10月15日(木)午前10時30分～(午前9時45分開場)

場所 エブノ泉の森 大ホール

内容 式典、保育園児による歌・踊り、泉佐野市長生会連合会による演芸大会など

対象 60歳以上の市内在住者

問合せ先 高齢介護課

※申込不要、参加無料。会場内は飲食ができません。



平成27年度大阪府盲ろう者 通訳・介助者養成研修

視覚と聴覚に重複して障害のある盲ろう者のコミュニケーションと移動を支援するために、通訳・介助を行う「盲ろう者通訳・介助者」の養成研修を実施します。

期間 11月5日(木)～来年1月26日(火)のうち19日間

場所 大阪府障がい者社会参加促進センター(地下鉄谷町九丁目駅)

対象 点字や手書き文字などの習得意欲がある人、手話の技術がある人

定員 各30人(先着順)

申込 10月9日(金)(必着)までに申込書を郵送で(福)大阪障害者自立支援協会(☎543・0072)

大阪市天王寺区生玉前町5番33号へ

問合せ先 府障がい福祉室自立支援課(☎06・6944・9176)

※受講無料。テキスト代実費負担



健康



保健センター

☎463・6001
Fax 461・4571

ウォーキング会

手軽に安全にできる運動「ウォーキング」をしませんか?

仲間と「ここにペース」で歩きましょう!

日時 9月14日(月)午前9時30分～10時30分 ※雨天中止

集合場所 檀波羅公園(二松風台西)交差点西側)内の広場

対象 医師から運動を止められていない市内在住者

持ち物 タオル、飲料水

協力 ヘルスアップ推進員

※申込不要、参加無料。服装・靴は運動のできるもので

はじめてみよう!健康体操

～チェア体操～

日時 9月24日(木)午前10～11時

対象 医師から運動を止められていない市内在住者

定員 20人(先着順)

持ち物 タオル、飲料水

申込 電話、FAXで

■元気に体操いちにいさん!
～ストレッチ体操～

日時 10月6日(火)午前10時～11時

対象 介護認定を受けていない65歳以上の市内在住者

定員 20人(先着順)

持ち物 タオル、飲料水

申込 電話、FAXで

※参加無料。服装・靴は運動のできるもので

長南公民館
☎4655・0786
Fax 4655・1103

■ジャイロキネシス体験講座
～イスに座ってできる

エクササイズ
腰痛・肩こり改善や、健康が気になるあなたにおすすです。

日時 10月10日(土)
午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 相川幸子さん(ジャイロキネシス認定トレーナー)

持ち物 飲料水、タオル、ヨガマット(あれば)

申込 9月10日(木)以降に電話、FAXで

※受講無料。一時保育(1歳6か月以上・定員2人・先着順)あり、希望者は申込時に



健康(つぎ)

**ライフスタイルプラザ・カワサキ
生涯学習センター**
☎4699・7120
Fax 4699・7121

■アンコール企画

「からだの姿勢もこころの姿勢も美しく! ポスチュアウォーキング体験講座」
体がどんどん引き締まる
エクササイズウォーキング法
「ポスチュア」とは英語で「姿勢」という意味です。いつでも・どこでも・何歳からでも、今の生活スタイルの中に取り入れることができ、全身のリフトアップ効果が期待できます!

日時 10月17日(土)午後1時~3時
対象 中学生以上
定員 20人(先着順・昨年度未受講者優先)
講師 渡辺宏美さん(ポスチュアスタイリスト)
持ち物 飲料水、タオル
申込 9月11日(金)~10月6日(火)に電話、FAXで

※受講無料。服装は動きやすいパンツスタイルで、裸足または靴下でのレッスンです。一時保育(1歳6カ月以上・定員2人・先着順)あり、希望者は申込時に



▶ 渡辺宏美さん

文化・教養

■市民ラジオ体操②

東京からNHKテレビ・ラジオ体操の人気講師を招いて、盛大に開催します! 講師の楽しいトークで、目からウロコの正しいラジオ体操を体験してください!

日時 10月31日(土)午前10時~正午
場所 J・C・O・M末広体育館 大体育室
対象 小学生以上
定員 200人(先着順)
講師 岡本美佳さん(NHKテレビ・ラジオ体操講師)、小野梨沙さん(元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲料水
申込 9月10日(木)以降に電話、FAXで
※参加無料。動きやすい服装で。更衣室はありません。



▶ 岡本美佳さん



▶ 小野梨沙さん

佐野公民館
☎4633・6181
Fax 4699・2243

■ピラティスで体を整え
スッキリしましょうII(全2回)
負担が少なく、動きが緩やかなため幅広い年代で行われています。

歴史

福祉

日時 10月15日(木)・22日(木)
午後1時~2時30分

対象 16歳以上
定員 20人(先着順)
講師 北川りょうこさん(佐野公民館登録クラブ講師)
持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物
申込 9月15日(火)以降に電話、FAXで
※受講無料

北部市民交流センター本館
☎4644・5725
Fax 4699・2284

■ひめトレポールで
骨盤底筋群エクササイズ
(健康マイレージ対象)
身体の中台となる骨盤底筋群。ひめトレポールを使って楽しくトレーニングしませんか?

日時 9月16日(火)
●午前10時~11時
●午後7時30分~8時30分
対象 16歳以上
定員 各13人(先着順)
講師 堀田笑子さん(ひめトレインストラクター)
持ち物 飲み物
申込 9月4日(金)以降に電話、FAXで
※参加無料。服装は動きやすいもので

健康

相談

■誰でもできる 簡単エアロ体験講座

(健康マイレージ対象)
楽しみながら無理なくできるやさしいエアロビクスです。
日時 9月28日(月)午前10時~11時
対象 16歳以上
定員 20人(先着順)
講師 堀田笑子さん(エアロビクスインストラクター)
持ち物 バスタオルまたはヨガマット、飲み物、タオル
申込 9月8日(火)以降に電話、FAXで
※参加無料。服装・靴は動きやすいもので

南部市民交流センター本館
☎4666・1641
Fax 4666・4744

■介護予防講座
「健康サポート教室」
(健康マイレージ対象)
15分間のフットスパ(足浴)で血行を促進し、リフレッシュしませんか?
日時 9月29日(火)
午後1時30分~3時
※時間内なら、いつでも参加可
対象 おおむね60歳以上
定員 10人(先着順)
申込 9月3日(日)以降に本人が電話、FAXで
※受講無料

スポーツ

その他

りんくう総合医療センター
☎4699・3111
Fax 4699・7929

■生活習慣病予防教室
日時 9月10日(木)
午後1時~2時30分
場所 りんくう教育研修棟 3階会議室
内容・講師
●「在宅医療と介護のしくみ」
これからの時代、必須の知識! 内科医師
●「活用しましょう! お薬手帳!」
あなたを知るための大事な連絡帳! 薬剤師
問合せ 地域医療連携室
※申込不要、受講無料

■市民大学健康講座 9月例会
「生活習慣病としての腎臓病」
病気の予防・治療について健康講座を毎月開催しています。
健康相談も行いますので、気軽に参加してください。
日時 9月19日(土)午後2時~4時
場所 りんくう教育研修棟 3階会議室
講師 坂口俊文(腎臓内科部長)
問合せ 地域医療連携室
※申込不要、受講無料



※各施設の受付時間は、18ページをご覧ください。

健康(つづき)

各種健康

■はじめましょう介護予防！
銭湯で健康づくり

～認知症予防～
泉佐野浴場組合の協力で地域健康教室(30分程度)を実施しています。終了後に無料で入浴もできます。

開催日	場所	定員(先着順)
9月10日(木)	白水湯 (鶴原2丁目6-25)	男女各20人
17日(木)	羽倉崎温泉 (東羽倉崎町6-10)	男女各25人
24日(木)	なごみ湯 (笠松1丁目3-23)	40人

対象 65歳以上の市内在住者と家族
問合先 高齢介護課
※申込不要、参加無料

■元氣プログラム
「健康セミナー」

～自分らしく生きよう～

開催日 9月11日(金)
場所 熊取町煉瓦館

「コミュニケーション」支援室
時間・内容・講師
①午前10時～正午「お灸体験会」
勝元宏亮さん

文化・教養

歴史

福祉

健康

相談

スポーツ

その他

②午後1時30分～3時30分「カントン骨盤体操」健康な身体は、美しい姿勢から！～藤原真弓さん
定員 各10人(先着順)
参加費 各2,000円
申込・問合先

①勝元(☎080・6152・3881)
②ピンクリボン大阪(富尾 ☎090・5463・8954)

■関西医療大学公開講座

「未病から先がけの医療へ」
一生と医の未来を切りひらく！
日時 10月17日(土)
午後1時30分～4時30分

内容 講演「転倒予防ー包括的介入方略とエビデンス(科学的根拠)ー」古名丈人さん(札幌医科大学保健医療学部理学療法学科理学療法第一講座教授)、シンポジウム「転倒予防の運動療法」
定員 200人(先着順)
場所・申込・問合先 関西医療大学公開講座実行委員会(熊取町若葉2丁目11番1号 ☎453・8251) ※受講無料

相談

■高齢者・障害者の
人権あんしん相談
～みんなの人権110番～
いじめ、いやがらせ、虐待など

高齢者・障害者への人権問題について、人権擁護委員や法務局職員が相談を受けます。
日時
●9月7日(月)～11日(金)
午前8時30分～午後7時
●9月12日(土)・13日(日)
午前10時～午後5時
電話番号
☎0570・003・110
(ぜひぜひみんなのひやくとおぼん)

■法務局休日相談所

法務局職員・法テラス契約弁護士・司法書士・土地家屋調査士・公証人・人権擁護委員が相談に応じます。
日時 10月4日(日) 午前10時～午後4時(受付：午後3時まで)
場所 大阪法務局本局(大阪市中央区谷町2丁目1番17号)
内容 登記、供託、戸籍、国籍、人権、遺言など
※申込不要、相談無料、秘密厳守

■弁護士相談

【弁護士相談】
定員 16人(先着順)
申込 9月1日(火)以降に電話で
※相談無料、秘密厳守
問合先 大阪法務局民事行政調査官室(☎06・6942・9452)

スポーツ

■セレッソ大阪泉佐野市民デー
日時 9月23日(祝) 午後5時キックオフ(開門：午後2時30分)
場所 ヤンマースタジアム長居
対戦相手 水戸ホーリーホック
優待価格(ホームサポーター自由席・前売りのみ)
●大人：1,500円
(通常2,200円)
●小・中学生：500円
(通常800円)

■チケット購入・引換方法

8月29日(土)の午前10時～9月20日(日)の午後11時59分にセブーンイレブンから「サークルKサンクスの店頭で」応援デーチケット引換券を購入(1人につき4枚まで購入可。Pコード：8291799【応援デー優待】)。観戦当日のキックオフ3時間30分前キックオフ後30分に、購入した引換券と泉佐野市に在住・在勤・在学していることがわかるもの(広報紙、運転免許証、健康保険証、学生証、名刺など)を持って試合会場の「泉佐野市民優待ブース」へ
チケットに関する問合先
セレッソクラブ事務局
(☎06・6346・5588)

■テニスの日無料レッスン

開催日 9月23日(祝)
コース・時間
①硬式テニス：午前9時～11時
②ソフトテニス：午前10時～正午
場所 りんくう中央公園テニスコート(①1・2番コート、②5番コート)
対象 小学生以上の市内在住者(初心者に限る)
定員 ①30人、②10人
(申込多数の場合は抽選)
講師 泉佐野市テニス協会、泉佐野市ソフトテニス協会
申込 9月11日(金)(当日消印有効)までに、往復ハガキの往信用に住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース(硬式テニスまたはソフトテニスの区分)を、返信用に住所、氏名を記入し、☎598・0032 新安松1丁目1番22号 J・C O M末広体育館内「テニスの日無料レッスン」係へ
問合先
①総谷
(☎090・8758・8921)
②清水
(☎090・3945・7608)





スポーツ (つづき)

■2015 大阪アクアスロン

in 泉佐野 参加者募集

アクアスロンとは、トライアスロンの入門編で、スイムとランの競技を行います。

日時 10月4日(日)

午前8時45分開会

場所 りんくう公園

対象 小学1年生以上

主催 2015大阪アクアスロン in 泉佐野実行委員会

申込・問合せ 9月21日(月)までに

インターネットで大阪府トライアスロン協会 (<http://osakatatriathlon.org/>)へ

※詳しくはホームページをご覧ください。



■ふれあいポッチャスクール

パラリンピック正式種目にもなっている「ポッチャ」。年齢や障害の有無を問わずみんなで楽しめる競技を体験できます。

日時 10月6日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 社会福祉センター3階

定員 30人(先着順)

講師 曾根裕二さん(大阪体育大学健康福祉学部講師)

申込・問合せ 10月5日(月)までに

電話で社会福祉協議会(☎464・2259)へ ※受講無料

その他イベント

■グローバルフェア

～世界とふれあう一日～

開催日 9月12日(土)

講演

時間 午後1時～3時

場所 エブノ泉の森レセプションホール

定員 200人(先着順)

講師 ジェフ・バグランドさん(京都外国語大学教授)

国際異文化交流会 ※申込不要

時間 午後3時～5時

場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ広場

主催 公益社団法人 泉佐野青年会議所

協力 公益社団法人 泉南青年会

議所、NPO法人 関西留学生支援センター

申込・問合せ 泉佐野青年会議所事務局(土・日曜日除く午前9時～午後4時 ☎463・3947)

※入場無料



■外国の人と遊ぼう

親子で外国の人と遊びませんか。どんな遊びができるか、当日のお楽しみです。

日時 9月26日(出)

午前10時30分～正午

対象 就学前～小学2年生の子どもと保護者

※年齢が対象外の子どもも参加する場合は、申込時にお知らせください。

定員 10組(先着順)

場所・申込・問合せ 月・土曜日、祝日、9月20日(日)除く午前10時～午後5時に電話、FAXまたはeメールでNPO法人 泉佐野地球交流協会(☎) (大西1丁目16番5号 ☎464・7201 Fax 464・47177 eメール:ica@ca.gr.jp)へ

※参加無料

■府営 泉佐野丘陵緑地 「秋の昆虫観察会」

大阪府立大学から講師を招いて、みんなで捕まえた昆虫を観察します。ぜひ参加してください。

日時 9月26日(出)

午前9時50分～正午

※雨天中止

(前日の午後1時に決定)

場所 府営 泉佐野丘陵緑地 (上之郷90番地)

※パークセンター集合。無料駐車場あり

定員 20人

(申込多数の場合は抽選)

持ち物 飲み物(パークセンターに自動販売機あり)

※服装は長袖・長ズボン・運動靴または長靴で

申込 9月19日(出)午後3時までに

電話(月曜日除く午前9時30分～午後4時 ☎467・2491) または

ホームページ (<http://izumisano-zumiyon.com/>) の申込フォームで泉佐野丘陵緑地パークセンターへ

※参加無料



文化・教養

歴史

福祉

健康

相談

スポーツ

その他

広告



その他 (つぎ)

■泉佐野観光ボランティア協会

創立10周年記念ツアー

第9回「食」リレーウォーク

～重要文化的景観～

日根荘大木の国史跡を歩く

大阪府初の重要文化的景観に指定された日根荘大木の農村景観と日根荘遺跡をボランティアガイドが案内します。泉佐野の郷土料理「シヤコゴウコ」を試食します。

開催日 9月27日(日) ※雨天決行

(当日午前7時警報発令時は中止)

集合時間・場所 午前9時40分・南海バス「中大木」バス停

解散時間・場所 午後3時頃・南海バス「下大木」バス停

コース 集合→火走神社→毘沙門堂→サエノカミの祠→蓮華寺→香積寺跡→西光寺→禅徳寺→長福寺跡→円満寺→解散(約5km)

定員 100人(先着順)

参加費 300円

(小学生以下100円)

持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷物など

申込・問合先 午前10時～午後4時に泉佐野観光ボランティア協会

(☎458・3901 Fax415・1427 eメール: sanoseemon@inkuzaqne.jp) >

※当日の催行確認は午前8時以降に☎0800・3855・3901へ

文化・教養

歴史

福祉

健康

相談

スポーツ

その他

広告

■泉州下水道フェスティバル

2015

「つながる下水道と大阪湾」

「ご家庭で使った水が、水みらいセンター(下水処理場)でどのようにしてきれいになるか、水みらいセンターの内部がどうなっているかなど、楽しく体験してみませんか。大阪府や泉州地域のイベントキャラクターも来るので、ぜひお越しください。

日時 10月17日(日)

午前10時～午後0時30分

※小雨決行、参加無料

場所 南部水みらいセンター(泉南市りんくう南近)

内容 チリメンモンスター、水処理見学、下水道の話ほか

定員 100人(申込多数の場合は抽選・小学生以下は保護者同伴・大人だけの参加可)

主催 南大阪湾岸流域下水道事業連絡協議会、大阪府南部流域下水道事務所

協力 きしわだ自然資料館(岸和田市教育委員会)

後援 一般財団法人都市技術センター

申込・問合先 9月1日(火)～24日(木) (午後5時必着) にハガキ、FAX

またはeメールに、代表者の氏名郵便番号、住所、電話番号、参加人数(大人の人数、子どもの人数・学年)を記入し、☎597・0095

貝塚市港25番地 大阪府南部流域下水道事務所「フェスティバル参加係」(☎438・7406 Fax438・8237 eメール: nambu@esuig22@sox.pref.osaka.jp)へ。

結果発表(10月初旬)は、応募者全員にハガキでお知らせします。

※詳しくはホームページ(<http://www.pref.osaka.jp/nambu/esuji/senfufes/>)をご覧ください。

水道事務所「フェスティバル参加係」(☎438・7406 Fax438・8237 eメール: nambu@esuig22@sox.pref.osaka.jp)へ。

■大阪国際空港「空の日」施設見学日帰りバスツアー

関西国際空港と大阪国際空港(伊丹空港)の両空港を運営する新関西国際空港株式会社で、両空港で行われる「空の日」イベントの一環として、関西国際空港の地元の子どもたちを大阪国際空港に招待して、空港や航空機の魅力を体感してもらう「日帰りバスツアー」を実施します。

日時 10月18日(日) 午前8時45分集合、午後5時解散

対象 泉佐野市、泉南市、田尻町に在住の小学生とその保護者

※保護者1人につき小学生2人まで同行可。小学生のみの応募は不可

定員 42人

(申込多数の場合は抽選)

申込・問合先 9月18日(金)(必着)までにハガキ、eメール(sorano@nkacc.jp)で、参加希望者全員の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、子どもとの続柄を記入し、☎560・0036 豊中市

蛸池西町3丁目555番地 新関西国際空港(株)伊丹空港本部「空の日」バスツアー募集係(☎06・4865・9566)へ

※結果は当選者のみに郵送(9月28日(月)発送)。参加無料(昼食は各自負担)

日時 10月18日(日) 午前8時45分集合、午後5時解散

対象 泉佐野市、泉南市、田尻町に在住の小学生とその保護者

※保護者1人につき小学生2人まで同行可。小学生のみの応募は不可

定員 42人

(申込多数の場合は抽選)

申込・問合先 9月18日(金)(必着)までにハガキ、eメール(sorano@nkacc.jp)で、参加希望者全員の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、子どもとの続柄を記入し、☎560・0036 豊中市



◀下水処理場見学のようす

ゆるキャラ「もずやん」イヌナキンも参加するよ!

