



【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（祝・休日除く）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

佐野公民館
☎4663・6181
Fax 469・2243

■本場キムチの漬け方講座

1人につき白菜1〜4玉を漬けます。本場の味をご家庭で！

日時 2月23日（休）午後1時〜3時

定員 16人（先着順）

講師 金 美淑さん

材料費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、ビニール手袋、直径約30cmのステンレス製ボール1個、筆記用具、持ち帰り用容器（白菜1〜4玉が入る大きさ）
申込 2月7日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月17日（金）まで
※一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に

■男の料理教室

〜好評につき第二弾！

肉じゃがを作ろう！

日時 2月24日（金）

午前10時〜午後1時

メニュー 肉じゃが、モズクの酢の物、ごはん

対象 16歳以上の男性

定員 15人（先着順）

講師 保健センター管理栄養士

材料費 700円

材料費 700円

■明治ワッキングサロン

ヘルシー・乳ワッキング
〜みるくたっぷり中華〜
乳製品を使ったワザをおいしく学ぼう！

日時 3月3日（金）

午前10時30分〜午後1時

メニュー 中華風炊き込みごはん、カッターチーズ入り花シユウマイ、絹ごし豆腐のなめらかぷりん

対象 16歳以上

定員 24人（先着順）

講師 中川富祐子さん

材料費 500円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月8日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月15日（水）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 500円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月8日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月15日（水）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 500円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月8日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月15日（水）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 500円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月8日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月15日（水）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 500円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月8日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月15日（水）まで

（株）明治関西管理栄養士

■健康料理教室

（健康マイレージ対象）
〜楽しく作って健康に①①〜
〜かわいいおひな様料理を作ろう！〜

日時 2月16日（休）

午前10時〜午後1時

メニュー 炒り卵のカップ寿司、チューリップのから揚げ、カリフラワーのおかか梅和え、蛤のお吸い物、イチゴの豆乳ムース

対象 16歳以上

定員 15人（先着順）

講師 玉木英子さん（佐野公民館登録クラブ講師）

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月10日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月28日（火）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月10日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月28日（火）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月10日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月28日（火）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月10日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月28日（火）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月10日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月28日（火）まで

（株）明治関西管理栄養士



南部市民交流センター 本館
☎4666・1641
Fax 4666・4744

健康料理教室

（健康マイレージ対象）

〜楽しく作って健康に①①〜

〜かわいいおひな様料理を作ろう！〜

日時 2月16日（休）

午前10時〜午後1時

メニュー 炒り卵のカップ寿司、チューリップのから揚げ、カリフラワーのおかか梅和え、蛤のお吸い物、イチゴの豆乳ムース

対象 16歳以上

定員 15人（先着順）

講師 玉木英子さん（佐野公民館登録クラブ講師）

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

申込 2月10日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月28日（火）まで

（株）明治関西管理栄養士

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾

メニュー 鯖の柚子みそ焼き、豚団子と白菜のトロトロ煮、人参のごま酢和え、ごちそう味噌汁、大根ご飯

いずれも

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（管理栄養士）

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 2月2日（休）以降に本人が電話、FAXで

（株）明治関西管理栄養士

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 2月2日（休）以降に本人が電話、FAXで

（株）明治関西管理栄養士

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 2月2日（休）以降に本人が電話、FAXで

（株）明治関西管理栄養士

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 2月2日（休）以降に本人が電話、FAXで

（株）明治関西管理栄養士

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 2月2日（休）以降に本人が電話、FAXで

（株）明治関西管理栄養士

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 2月2日（休）以降に本人が電話、FAXで

（株）明治関西管理栄養士

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



文化・教養 (つづき)

ライフスタイルラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎469・7120
Fax 469・7121

■ベジブロス (野菜の出汁) で作るおしゃれなカフェ風ランチ♪

ベジタブル (野菜) + ブロス (出汁) はファイトケミカルが摂取でき、栄養価が高く、免疫力を向上させる働きとアンチエイジングの効果が目まぐるしくあります。ご家庭でも活用してみませんか？

日時 3月15日(火)

午前10時～午後1時

メニュー ベジブロスのトマトスープ、大葉ソースのパスタ、特製ドレッシングのサラダ、和風ガトーシヨコラ

定員 20人 (先着順)

講師 松山暢子さん

(へあぽつぷ店長)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、手拭き用タオル
申込 2月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月4日(出)まで

※一時保育 (若干名・先着順) あり、希望者は申込時に



■クラフトバンド☆スクエアバッグ講座 (全2回)

針や糸を使わずに、エコなクラフトバンドを編むだけで、センスの良いお洒落な籠バッグが作れます！アレンジ次第では1年中使えます。

日時 3月19日(日)・26日(日)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 16人 (先着順)

講師 相川令子さん (クラフトバンド教室主宰)

材料費 1,000円

持ち物 洗濯バサミ20個、木工用ボンド、はさみ、メジャー、筆記用具、目打ちまたはマイナスドライバー、30cmまでのものさし、ウエットティッシュ、持ち帰り用袋 (幅30cm×奥行12cm×高さ20cmのバッグが入る大きさ)

申込 2月9日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月9日(日)まで。材料費納入時に希望の色 (ホワイトグレー、小梅、ターコイズグリーン、紺こはく) を選択



長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

■手作り布花 (染め花)

かわいい花を飾ってお客様をお迎えしましょう。

日時 2月24日(金) 午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 16人 (先着順)

講師 谷 綾美さん (ナショナルフラワードesign講師)

材料費 1,300円

申込 2月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月17日(金)まで



■アロマオイルとハーブを使った講座

花粉症に役立つアロマやハーブの利用法のお話と花粉症対策バーム (軟膏) を作ります。ハーブティーの試飲もあります。

日時 2月28日(火)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 16人 (先着順)

講師 石崎よしみさん (AEA J)

文化・教養

相談

歴史

健康

福祉

その他

認定アロマセラピスト)

材料費 700円

持ち物 フェイスタオル、筆記用具

申込 2月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月21日(火)まで

■春のガーデニング

「かわいいお花の寄せ植え」講座

春にぴったりのかわいいお花を寄せ植えて、お庭や玄関を華やかに彩ってワクワクした気持ちで新年を迎えましょう！

日時 3月5日(日)

午前10時～11時30分

定員 16人 (先着順)

講師 敷 晋一さん (すみれの森主宰)

材料費 1,500円

持ち物 新聞紙、薄手のガーデンニング手袋 (必要な人)、持ち帰り用袋 (横約30cm×奥行約20cmの鉢が入るもの)

申込 2月9日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月28日(火)まで



(一財) 泉佐野みどり推進機構

りんくう中央公園
☎469・3332

■絵手紙教室

描いて、飾って送ろう

日時 2月20日(日)

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 1,500円 (材料費含む)

申込 2月17日(金)まで

■癒されweek

開催日 (2月)	講座名
① 16日(木)	アメリカンフラワー
② 21日(火)	プリザーブドフラワー
③ 24日(金)	パーソナルカラー

①：午前10時～午後0時30分
②③：

●午前10時30分～午後0時30分
●午後1時30分～3時30分

定員 各12人 (先着順)

講師 ①後藤昭美さん (キャンディポム)

②太田知佳子さん (アトリエフルール)

③砂田里美さん (ハートルージュ)

受講料 各2,500円

持ち物 ①② はさみ、持ち帰り用袋

申込 各開催日の3日前まで



文化・教養(つづき)

各種文化・教養

■墨と筆に心を癒されるひととき

「お習字は苦手なんです。字に自信がないんです」と言う人でも大丈夫です。学校で習った「お習字」とは全く違い、墨の香りと筆のやわらかさを楽しみながら心に浮かぶ言葉を自由に書いてみましょう。筆、墨、紙はこちらで用意します。

※服装は汚れてもよいもので

日時 2月24日(金)午前10時～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

定員 20人(先着順)

講師 田中妙子さん(大阪心のサポートセンター心理カウンセラー)
共催 大阪府

申込・問合せ 電話またはFAX
でいずみさの女性センター(☎・Fax 469-7125)へ

※受講無料。一時保育(1歳～就学前・先着順)あり、希望者は申込時に(2月17日(金)まで)

■布ナプキン生活

始めてみませんか?

〜布ナプキンの勉強と

自分だけの布ナプキン作り〜

日時 2月24日(金)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 別所知紗さん(布ナプキンアドバイザー®)

受講料

1,700円(材料費含む)

持ち物 好きな布1枚(大判のハンカチサイズ)、裁縫道具、はさみ

場所・申込・問合せ 2月6日(月)

以降に電話で北部市民交流センター本館(☎464-5725)へ。受講料の納入・キャンセルは2月16日(木)まで

■フルーツいっぱいパネトーネ

〜ホワイトデー〜

日時 3月4日(土)

午後1時15分～3時

場所 佐野公民館3階料理室

※現地集合

対象 小・中学生

定員 20人(先着順)

材料費 400円(4個作ります)

申込・問合せ 2月6日(月)以降に電話で青少年センター(☎462-2939)へ。材料費の納入・キャンセルは2月25日(木)まで



■第404回観の会

日時 2月16日(木)午後3時30分～5時 ※毎月第3木曜日開催

場所 佐野公民館

テーマ 大阪府民の健康は?

話す人 松浪武久さん

問合せ 岡村(☎464-7723)

※申込不要、参加無料



相談

■女性のための特設法律相談

女性弁護士が離婚に関する相談や暴力(DV)、ストーカー、セクハラ、性暴力など)被害に関する相談に応じます。

※相談無料、完全予約制
日時 2月18日(土)午後1時～5時(相談時間は1人25分間)

対象 泉佐野・熊取・田尻・泉南・阪南・岬の各市町に在住・在勤の女性

定員 8人(先着順)

協賛 国際ソロプチミスト大阪ーりんくう

場所・申込・問合せ 2月4日(土)以降にいずみさの女性センター(☎・Fax 469-7125)へ

※一時保育(1歳～就学前・先着順)あり、希望者は申込時に(2月14日(火)まで)



歴史

레이크アルスタープラザ・カワサキ歴史館いずみさの
☎469-7140
Fax 469-7141

■考古学入門講座
第4回 「古代ローマ都市・ポンペイ」

今年度の考古学入門講座もいよいよ最終回です!みなさんの参加をお待ちしています。

日時 2月18日(土)午後1時30分～3時(受付:1時～)

定員 60人(先着順)

講師 西村 歩(当館副館長)

申込 直接または電話で

※受講無料

泉佐野ふるさと町屋館
(旧新川家住宅)
☎Fax 469-5673

■新川家教室

●木彫り教室…2月10日(金) 午前10時～

●着付け教室…2月16日(木) 午後1時～

●フルート教室…2月16日(木) 午後1時30分～

●仕舞・謡曲…2月21日(火) 午後1時30分～

申込 開催日の3日前まで



健康

南部市民交流センター本館
☎466-1641
Fax 466-4744

■気軽にエアロビクス!

年齢や経験なんて気にせず、ワンコインでヘルスアップ!

日時 2月25日(土)午前10時～11時

対象 医師から運動を止められていない人

定員 15人(先着順)

講師 堀田笑子さん

受講料 500円

持ち物 室内用の運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物

申込 2月2日(木)以降に本人が電話、FAXで

■介護予防講座
「健康マイレージ教室」
(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?入浴困難な高齢者にもおすすめです。

日時 2月28日(火)

午後1時30分～3時

対象 おおむね60歳以上

定員 10人(先着順)

申込 2月2日(木)以降に本人が電話、FAXで

※受講無料

健康(つづき)

保健センター

☎463.6001
Fax 461.4571

ウォーキング会

「ウォーキング」で健康寿命を延ばしましょう！

日時 2月13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(「松風台

西」交差点西側)内の広場

コース 大細利池周回コース

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

「ゴムチューブを使ったトレーニング」

日時 2月17日(金) 午前10時〜11時

「フルディックウォーキング」

日時 2月27日(月)

午前10時〜11時30分

※両手にポールを持つので、荷物
はウエストバッグ・リュックなど
にまとめてください。(ポールの
貸出あり)

いづれも

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)

文化・教養 相談

持ち物 タオル、飲料水

申込 電話、FAXで

※参加無料。服装・靴は動きやすいもので

■ウォーキングセミナー「歩行

寿命が延びる「歩き方指導」！

よく歩く人は長生きすると言わ

れています。あなたの歩き方の歩

行衝撃度を測定し、評価結果から

アドバイスをします。また、歩く

ためのストレッチや筋力トレーニ

ングを紹介します。

開催日 2月20日(月)

時間・場所

①午前10時〜11時30分・保健セン

ター

②午後1時〜2時30分・社会福祉

センター

※いづれか選択(同じ内容です)

対象 市内在住者

定員 各40人(先着順)

申込 FAX、eメール(2月

20日ウォーキングセミナー)と記

載し、参加希望者全員の氏名・住

所・生年月日・電話番号を明記

または電話で

※参加無料。服装・靴は動きやす

いもので

■元気に体操 いちにいさん!

〜チエア体操〜

日時 3月3日(金)

午前9時30分〜10時30分

●午前10時40分〜11時40分

歴史

健康

※いづれか選択(同じ内容です)

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 各15人(先着順)

持ち物 タオル、飲料水

申込 電話、FAXで

※参加無料。服装は運動のできる

もので

■ロコモまつり!

「ロコモティブシンドロームを

知って健康寿命を延ばそう!」

日時 3月7日(火)

午前9時30分〜11時30分

場所 エブノ泉の森レセプショ

ンホール

内容

●1部「ロコモティブシンドロー

について」藤田和樹さん(大阪

大学全学推進機構)

●2部「ロコモ体操実技」考案者

鈴木玲子さん(東北福祉大学予防

福祉健康増進推進室)

●3部「ミニミニコンサート」リ

ピート山中さん(ロコモ体操作

詞・作曲者)

対象 市内在住者

定員 200人(先着順)

申込 FAX、eメール(3月

7日ロコモ」と記載し、参加希望

者全員の氏名・住所・生年月日・

電話番号を明記)または電話で

※参加無料。服装・靴は動きやす

いもので

福祉

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 2月16日(木)

午後1時〜2時

場所 3階大会議室

内容・講師

●肺炎を予防しよう!肺炎予防と

異常発見方法、どんな治療が必要

か(内科医師)

●呼吸法で肺を強くしよう!(理

学療法士)

問合先 地域医療連携室

※申込不要、受講無料

■市民大学健康講座 2月例会

「知っておきたい胃がんのはなし

〜予防から最新治療まで〜」

日時 2月18日(土) 午後2時〜4時

場所 3階大会議室

講師 出村公一(外科医長)

問合先 地域医療連携室

※申込不要、参加無料

各種健康

■はじめましよう介護予防!

銭湯で健康づくり

〜転倒予防で健康長寿〜

(健康マイレージ対象)

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

開催日	場 所	定 員 (先着順)
2月 9日(木)	白水湯 (鶴岡2丁目6-25)	男女 各20人
16日(木)	羽倉崎温泉 (東羽倉崎町6-10)	男女 各25人
23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

■市民の為の文化講演会

日時 3月4日(土) 午後2時〜4時

場所 スターゲイトホテル関西工

アパート4階鳳の間

内容・講師 「寝たきり予防は脳

卒中予防から」中山博文さん(日

本脳卒中協会専務理事)

定員 200人(先着順)

共催 不二製油株式会社、ゲート

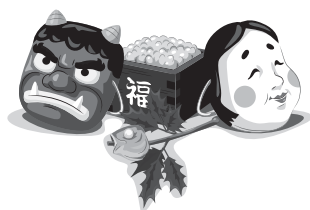
タワーIGTクリニック

問合先 NPOりんくうメディアカ

ンプラザ(リメップ)(☎473.5510)

※申込不要、

参加無料





健康 (ついき)

■第10回ウォーキングチャレンジ
〜ツール・ド・大阪 いずみさの
ウォーキングコースを歩こう〜

今回は、ウォーキングチャレン
ジ10回記念・りんくう公園開設20
周年記念イベントとしてスロー
ジョギング体験教室やウォーキン
グセミナーなどの開催を予定して
います。また、当日は、りんくう
PARKフェスタ2017も開催
していますので、ぜひご参加くだ
さい。

日時 3月12日(日) 午前9時〜
(受付: 8時30分)

※ゴール後解散(最終正午まで)
集合・解散場所 府宮りんくう公
園太鼓橋前(夕日の見える丘)
コース ツール・ド・大阪 いず
みさのウォーキングコース
①なみき通り・シーサイドコース
(4km)
②町屋館・つばさ通りコース(6
km)
③なみき通り・シーサイドコース
&町屋館・つばさ通りコース(10
km)
問合せ 国保年金課
※申込不要、参加無料。雨天中止。
(小雨の場合は、①のコースと公
園内で行います。)



福祉

子育て支援センター

つくしんぼ
☎4699-0660
Fax 4699-0670

あそびの広場

「おひなさまを作ろう」と&集団遊び」
日時 3月3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

いずみさの ファミリー・サポート・センター

☎4633-3530

子育ての手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)

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

いずれも

申込は午前10時〜午後4時

きをしませんか?
同じ月齢のママと会話を楽し
み、友だちを作ろう!

産後3カ

〜姿勢を良くし、体調を整える〜
日時 2月17日(金)
午前10時30分〜11時30分
講師 石橋久美子さん(助産師)

いずれも

場所 次世代育成地域交流センター
対象 産後1カ月以降の母親
定員 20人(先着順)
参加費 3000円
(会員1000円・当日入会可)

ママ友作ろう!

親子で楽しく食育!
バレンタインデーに家族で楽し
く食べられる簡単なごはんやデ
ザート作りをします。

親子の絆を深める

ベビータッチケア&アロマ
日時・内容 2月23日(木)
①午前10時45分〜正午・
②午後1時30分〜午後3時・
シユワシユワバスソルト作り

お母さんの憩いの場

Mamma cafe「SORRISO
BEATO」(メンバーン・ベア
ト:至福の微笑)
子どもを連れての参加もOK!
日時 2月24日(金) 午前10時〜午
後2時(出入り自由)

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

いずれも

申込は午前10時〜午後4時

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

講師 こまつなきなこさん
(栄養士)
参加費 1,000円(会員800
0円・当日入会可)・子ども1人
2000円
持ち物 エプロン、三角巾、ふき
ん、おはし、子ども用の食器・
フォーク・スプーン
申込 2月1日(水)以降に電話で。



アレルギーのある人はその旨を伝
えて下さい。

親子の絆を深める

ベビータッチケア
日時・内容 2月23日(木)
①午前10時45分〜正午・
②午後1時30分〜午後3時・
シユワシユワバスソルト作り

お母さんの憩いの場

Mamma cafe「SORRISO
BEATO」(メンバーン・ベア
ト:至福の微笑)
子どもを連れての参加もOK!
日時 2月24日(金) 午前10時〜午
後2時(出入り自由)

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

いずれも

申込は午前10時〜午後4時

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜

産後のケア

産後の身体を整える
エクスサイズ
【産後ピラティス】
〜体幹を整え、
産後の姿勢改善を図ります〜
赤ちゃんと一緒に外出し、息抜



福祉(つづき)

各種福祉

親子クッキング

～親子で楽しくクッキング～
 仕事や家事などで忙しく食事の献立に困っている母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さんへ。お子さんと一緒に、楽しく簡単にできる料理を作ってみませんか？

日時 2月12日(日)
 午前10時30分～午後2時

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
 メニュー クリームシチュー、サラダ、アップルケーキなど

対象 市内在住の母子家庭と父子家庭の親子(小学生以上)

定員 10組(先着順)

講師 神田貴子さん
材料費 1人500円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん

主催 泉佐野市母子寡婦福祉会
申込・問合せ 2月1日(水)～8日(水)に子育て支援課へ



文化・教養 相談

小地域ネットワーク活動

報告集会

日時 2月14日(火)

場所 午後1時～3時30分
 エブノ泉の森小ホール

内容 ●実践報告：長滝地区福祉委員会中ノ番支部、長坂地区福祉委員会泉ヶ丘支部

●記念講演：「聴覚障がい者が災害時に困ること」安藤美紀さん(NPO法人 M A M I E 代表) & 聴導犬レオン

問合せ 泉佐野市社会福祉協議会 (☎464・2259)

※申込不要、参加無料、手話通訳あり

認知症カフェ

認知症の人やその家族、認知症に関心のある市内在住・在勤者を対象に、専門職と互いに交流できる茶話会です。

【オレンジカフェのみやの】

介護予防講演会を開催します。詳しくは広報1月号をご覧ください。

日時 2月17日(金)

場所 午後1時30分～3時30分
 社会福祉センター

申込・問合せ 泉佐野市社協地域包括支援センター (☎464・2977 Fax 462・5400)

※コーヒー・紅茶などを100円で提供します。

歴史 健康

Cafe もみの木

開催日は電話で問い合わせてください。

場所・問合せ Cafe もみの木 (羽倉崎3丁目8番1号 ☎090・3873・1769 (家宅))

ボランテアの集い
 ボランテアに興味・関心のある人は、気軽にお越しください。

日時 2月22日(水)

場所 午後1時30分～3時30分
 社会福祉センター

申込・問合せ 社協ボランテアセンター (☎464・2259)

※ボランテアセンターの開館は平日の午前9時～午後5時です。

障がい児者ふれあい交流会

～ポッチャ大会～
 リオパラリンピックで日本代表は銀メダルを獲りました。障害のある人もない人も一緒に楽しむ、パラリンピックの正式種目にもなっているスポーツ「ポッチャ」を通じて交流しましょう！

国際大会にも参加実績のある選手も参加予定です。

日時 2月25日(土)

場所 午後1時30分～4時
 社会福祉センター3階

対象 市内在住者、障害児者とその付添者など、どなたでも

※初心者歓迎

福祉 その他

親子のハッピータイム

～癒しの時間をプレゼント～
 ほんのわずかな赤ちゃんの時期を肌と肌のタッチコミュニケーションで親子の幸福感や愛情を深めてみませんか？

日時 3月18日(土)

定員 午前10時～10時50分
 午前11時～11時50分

対象 午後2カ月～満1歳児と保護者

定員 各6組(先着順)

講師 亀山純恵さん(おやとこらいぶねっと認定講師)

材料費 200円(ベビーマッサージ専用ホホバオイル代)

持ち物 バスタオル、赤ちゃんの飲み物やおでかけに必要な物

場所・申込・問合せ 2月10日(金)以降に電話、FAXで佐野公民館 (☎463・6181 Fax 469・2243) へ。材料費の納入・キャンセルは3月8日(水)まで



その他イベント

泉州国際市民マラソン

ランナー歓迎会

泉佐野市と友好関係にあるモンゴルおよびウガンダから泉州国際市民マラソンに参加するランナーと友好交流をします。

日時 2月20日(月)

場所 午後2時30分～4時
 泉佐野地球交流協会(大西1丁目16番5号)

定員 20人(先着順)

申込締切 2月14日(火)

ひなまつり
 昔なつかしい遊びやお茶席などの日本文化をおして外国人と交流しませんか？

日時 3月5日(日)

場所 午後1時30分～3時30分
 国際交流基金 関西国際センター

協力 国際ソロプチミスト大阪りんくう

申込締切 2月24日(金)

いずれも
申込・問合せ NPO法人 泉佐野地球交流協会 (☎) (火～金曜日と日曜日 午前10時～午後5時 ☎464・7201 Fax 464・7177 eメール: ica@icagr.jp) へ

※参加無料

※各施設の受付時間は、21ページをご覧ください。



その他 (ついで)

■第20回

知って得する労働問題講座

～中小企業労働環境向上塾～
労働問題に対する正しい知識を学び、労使トラブルを未然に防ぎましょう。

日時 3月1日(水)

午後1時～4時30分

場所 岸和田市産業会館

(岸和田市別所町3丁目13番26号)
※車での来場はご遠慮ください。

内容

●「職場のハラスメント対策」
ハラスメントの基礎知識、企業が講ずべきメンタルヘルス対策・相談体制づくり等についてお話しします
～「田中健吾さん(臨床心理士)」
●「就業規則の法的諸問題」
就業規則の意義、その効力、変更の際の注意点等について、事例をあげて解説します
～「松下守男さん(弁護士)」

対象 事業主、管理職、人事労務担当、その他関心のある人

定員 70人(先着順)

主催 泉南地域労働行政機関運営委員会

申込・問合せ先 岸和田市産業政策課
(☎423・9621 Fax423・9625)

※受講無料



■泉佐野観光ボランティア協会

～ついでツアー(予約制)～

「日根荘史跡と観梅と」

会場産品巡り

日根荘国史跡をボランティアガイドが案内、観梅や丘陵緑地で春の訪れを感じていただきます。
昼食後は会場産品のキャベツ狩り(1個無料進呈)と、酒蔵見学(試飲希望者は500円)をお楽しみください。

日時 3月5日(日)

午前9時40分～午後3時

※雨天決行(当日午前7時警報発令時は中止)

集合場所 南海バス「東上」バス停

解散場所 JR「日根野」駅

コース 集合→慈眼院→日根神社→ろじ深→梅の提道→意賀美神社→泉佐野丘陵緑地→射手矢農園(キャベツ狩り)→北庄司酒造→解散

定員 100人(先着順)

参加費 300円(保険料・資料代など)

持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷物など

申込・問合せ先 午前10時～午後4時に電話、FAXで泉佐野観光ボランティア協会(☎458・3901 Fax415・1427 eメール: sanonoemom@rinku.zaq.ne.jp)へ

※催行確認は当日午前7時以降に☎080・3849・3901へ

■消費者啓発講座

「知っていますか?新しくなる洗濯表示」
繊維製品の取扱いと保管、クリーニングの注意」

日時 3月7日(火)午後2時～4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

定員 30人(先着順)

講師 小村真司さん(株消費科学研究所)

申込・問合せ先 消費生活センター(☎469・2240)

※参加無料。一時保育については、問い合わせてください。

■府宮 泉佐野丘陵緑地

「春の野草観察」

泉佐野丘陵緑地には様々な植物が自生しています。公園ボランティア「パーククラブ」と一緒に、春の野草を探して観察してみませんか。

ぜひ、参加してください。

日時 3月12日(日)

午後0時50分～3時

※雨天中止

(前日の午後1時に決定)

場所 府宮 泉佐野丘陵緑地(上ヶ郷90番地) ※無料駐車場あり

定員 15人(申込多数の場合は抽選)

持ち物 飲み物

※服装は汚れてもよいもので

申込・問合せ先 3月2日(休)まで(月曜日除く)の午前9時30分～午後4時(3月2日(休)は午後3時

まで)に電話またはホームページ(<http://izumisano-kyuho.jp/>)で泉佐野丘陵緑地パークセンター(☎467・2491)へ

※参加無料



■大阪府芸術文化振興事業

泉佐野おやこ劇場20周年記念公演

あつまれ☆さのキッズ!

開催日 3月19日(日)

①タップダンス・エンターテイメントショー
リズム&コメディ・プロのタップダンサー「TAP DOO!」による、華やかで面白い、とにかく楽しいショーです。タップダンスや太鼓のリズム・ジャブリングやパントマイムを使ったコントなどが次から次へと繰り広げられ、笑いと感動がいっぱい。小さい子どもから大人まで楽しめます。泉佐野初登場のこの機会をお見逃しなく!

時間 午後2時(開場:1時30分)

場所 エブノ泉の森小ホール

チケット価格

1,000円(4歳～中学生)・500円、3歳以下無料 ※座席が必要な場合有料、全席自由席)

②ワークショップ

メンバーによる直接指導でタップダンス体験をしませんか?

時間 午後3時30分～4時20分

場所 エブノ泉の森練習室

対象 小学1年生以上(①のチケットを購入した人限定)

定員 20人(先着順)

参加費 300円

持ち物 飲み物、タオル

※服装・靴は動きやすいもので

後援 (一財)泉佐野市文化振興財団、泉佐野市教育委員会

申込・チケット販売・問合せ先 FAX、eメールで参加希望(①または②)・氏名(子どもは年齢も)・連絡先を記入し、泉佐野おやこ劇場(☎ Fax415・0222 eメール: izumisanooyako@rinkuzaq.ne.jp)へ

※チケットはエブノ泉の森ホール窓口でも販売しています。



文化・教養

相談

歴史

健康

福祉

その他