

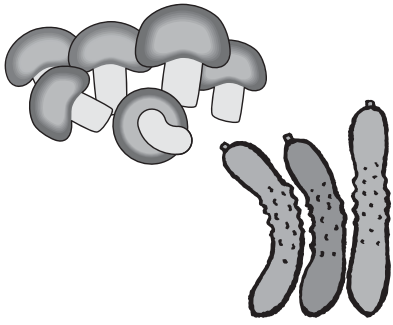


**【受付時間】**

- 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
- 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、北部公民館 月～金曜日（祝・休日除く）午前9時～午後5時
- 南部市民交流センター青少年センター 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（祝日除く。月曜日が祝日の場合は、月曜日と火曜日が休館）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（祝日除く。日・月曜日が祝日の場合、火曜日は受付不可）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。



**長南公民館**  
☎4655・0786  
Fax 4655・1103

■手軽に作るうへルシーごはん④  
～骨を丈夫に保ちましょう！～  
日時 1月27日(日)  
午前10時～午後1時

メニュー ツナとぎゅうりの混ぜ  
寿司、きのこたつぷり卵の花、ひ  
じきとベーコンのサラダ、ミルク  
くずもち

対象 16歳以上  
定員 16人（先着順）  
講師 松尾登美子さん  
（管理栄養士）

材料費 800円  
持ち物 エプロン、三角巾、ふき  
ん、マスク  
申込 1月4日(金)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは1月19日(出)まで



文化・教養

健康

歴史

福祉

その他



■季節の発酵食料理講座  
～カリフォルニアロールで  
節分を～  
発酵調味料を使った、本場のカ  
リフォルニアロールと変わり稲荷  
寿司などを作ります。  
日時 1月30日(火)  
午前10時～午後1時

メニュー エビとアボカドのカリ  
フォルニアロール、変わり稲荷寿  
司(蕎麦入り)、大根餅に入った五  
目豆、和え物、あんかけ吸い物

対象 16歳以上  
定員 16人（先着順）  
講師 森田恵満子さん  
（いなほ醸し人インストラクター）

材料費 1,000円  
持ち物 エプロン、三角巾、ふき  
ん、マスク  
申込 1月4日(金)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは1月23日(水)まで



■節分に食べる恵方巻作り  
ヘルシーな巻き寿司を自分で作  
りましょう！当日は、ごはん、み  
そ汁、一品も作って食事します。

日時 2月3日(日)  
午前10時～午後1時

対象 16歳以上  
定員 16人（先着順）  
材料費 1,000円  
持ち物 エプロン、三角巾、ふき  
ん、マスク  
申込 1月5日(出)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは1月25日(金)まで



■おしゃれな  
ワンハンドルバッグ作り（全2回）  
針や糸を使わずに、環境にやさ  
しいリサイクル素材のクラフトバ  
ッグで作ります。  
日時 2月3日(日)・10日(日)  
午後1時～4時

対象 16歳以上  
定員 12人（先着順）  
※未受講者優先  
講師 相川令子さん  
（クラフトバンド講師）

材料費 1,000円  
持ち物 はさみ、木工用ボンド、  
目打ちまたはマイナストライパー、  
30cmものさし、メジャー、洗濯ば  
さみ15個  
申込 1月5日(出)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは1月19日(出)まで





### 文化・教養 (つづき)

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

#### ■泉佐野市民オーケストラの

#### 楽しいバイオリン体験講座

バイオリンの仕組みや弾き方を覚えて、みなさんと簡単な曲を合奏します。

未経験者や大人も大歓迎！

日時 1月20日(日)

午後2時～3時30分

対象 小学生以上

定員 20人(先着順)

講師 泉佐野市民オーケストラ講師・団員

持ち物 筆記用具

申込 1月5日(土)以降に電話、F

AXで ※受講無料

#### ■泉佐野市の地盤と自然災害

～災害に備えよう～

泉佐野市の地盤について、またその地盤が私達の生活にどのように関与するのかなどを学び、いざという時の災害に備える知識を習得しておきましょう。

日時 1月25日(金)午前10時～正午

定員 24人(先着順)

講師 菅野耕三さん

(大阪教育大学名誉教授)

資料代 100円

申込 1月5日(土)以降に電話、F

AXで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

#### ■Show・gakuコンサート

Vol.5

様々なジャンルの音楽をお手頃価格で提供します。今回は泉佐野出身のピアニストによる演奏で、クラシックの名曲をお楽しみいただきます。

日時 1月27日(日)午後2時～

(開場:1時30分)

演目(予定) シューベルト/即興曲 作品90、シューマン/交響的練習曲 作品13 ほか

対象 6歳以上

定員 100人(先着順)

出演者 中道亜莉沙さん

チケット 500円(泉の森ホール、生涯学習センターにて販売中)

#### ■心と体の和み時間

「写経・写仏&呼吸法」

仏画(線画)を写し、周りの余白に般若心経を書きます。また、正しい姿勢で力を抜いて行う「深い呼吸」の呼吸法も学びます。製図用の極細ペンを使うので、筆と違い初心者でも美しく仕上がります。瞑想状態になれる写経・写仏で心身をリフレッシュさせてみましょう。

日時 1月29日(火)午後1時～3時

定員 22人(先着順)

講師 渡邊雄二さん(ライプインテリジェンスアカデミー主宰)

教材費 500円

持ち物 手拭きタオル、眼鏡(必要な人)

※手持ちの使いやすいペンがあれば持込可

講師 渡邊雄二さん(ライプインテリジェンスアカデミー主宰)

教材費 500円

持ち物 手拭きタオル、眼鏡(必要な人)

※手持ちの使いやすいペンがあれば持込可

申込 1月8日(火)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月23日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

#### ■「市民企画講座」

お芝居でわかる!

家族みんなで考える終活講座  
～相続・遺言・遺品整理など

まるごと解説!

「ご自身の終活のために、また子ども」や「孫」の立場からも知っておくべき情報を、寸劇を交えてわかりやすくお伝えします。

日時 2月2日(土)

午前10時30分～午後0時30分

対象 終活を考えている人やその家族

定員 20人(先着順)

講師 坂本克敏さん(一般社団法人つむぐ南大阪) ほか

申込 1月10日(木)以降に電話、F

AXで ※受講無料

日時 2月15日(金)午前10時～正午

定員 16人(先着順)

講師 西田尚子さん(コスチュームジュエリーデザイナー)

材料費 1,500円

持ち物 はさみまたはニッパー、ものさし、ボンダ

申込 1月11日(金)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 2月20日(火)午前10時～正午

定員 25人(先着順)

講師 榎明治関西支社 コミュニケーション課食育担当スタッフ

材料費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具

申込 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは2月5日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

パープルブルーの4色から)を選んでください。

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 2月20日(火)午前10時～正午

定員 25人(先着順)

講師 榎明治関西支社 コミュニケーション課食育担当スタッフ

材料費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具

申込 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは2月5日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。



#### ■明治ヘルシー!乳クッキング

「ヘルシー!洋風」

乳製品やチョコレート基礎知識や栄養について、それらを使用した料理の素晴らしさや新しい使い方などを、楽しく美味しく学べる出前教室です。

日時 2月20日(火)午前10時～正午

定員 25人(先着順)

講師 榎明治関西支社 コミュニケーション課食育担当スタッフ

材料費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具

申込 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは2月5日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。

日時 1月10日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入は2月6日(火)まで。材料費納入時に花の色ピンク・イエロー・ゴールド・パープル。



文化・教養 (つづき)

佐野公民館

☎4663・6181  
Fax 4699・2243

■新春「おわらい寄席」

〜笑う門には福来たる〜

日時 1月27日(日)

午後1時30分〜4時

定員 60人(先着順)

出演 泉佐野落語ワークショップ

(佐野公民館登録クラブ)

申込 1月5日(出)以降に電話、F

AXで

※参加無料

■ワンストロークペイント

(トールペイント) 体験講座

魔法のように、短時間で華やかな絵が描ける「二筆描ぎ技法」です。

日時 1月30日(水)午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 古石みつ子さん・杉岡久子さん(ワンストローク認定講師)

材料費 500円

持ち物 筆記用具、トールペイントの用具(持っている人)

申込 1月8日(火)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは1月19日(出)まで

■ボールペン字講座

ボールペンを使って字を上手に書くコツを学びます。

文化・教養

健康

歴史

福祉

その他

日時 2月7日(木)午後1時〜3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 的場江陽さん

材料費 1000円

持ち物 ボールペン

申込 1月10日(日)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは1月29日(火)まで

■大満足！スイーツ&料理

スイーツと料理の両方を作りま

す。

日時 2月8日(金)

午前10時〜午後1時

メニュー カキグラタン、フルーツサンド、焼きリンゴ

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 800円

持ち物 エプロン、ふきん3枚、三角巾、筆記用具

申込 1月11日(金)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは1月22日(火)まで

前結びぎもの同好会

〜着物・帯を自分で着てみたいと思っ人大歓迎〜

いつでも見学にお越しください。

日時 第2・4日曜日

午後1時〜3時30分

北部市民交流センター本館・北部公民館

☎4664・5725  
Fax 4699・2284

■親子でつくろう！

節分に鬼のデコ巻きずし

今年の節分は親子で楽しく、おいしいかわいい「鬼」のデコ巻きずしを作りませんか。

日時 1月19日(土)

午前10時30分〜正午

対象 小学1年生以上の子どもと保護者

定員 8組16人(先着順)

講師 づまきこさん

(デコ巻きマイスター)

受講料 1,700円

(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具

申込 1月7日(月)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは1月15日(火)まで



■レザーで手帳型スマホケースを作ろう

作ろう

好きな刻印をして、自分だけのお気に入りを作りませんか。パレ

ンタインの贈り物にもどうぞ。

日時 1月31日(木)午後1時〜3時

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 谷川千恵子さん(北部市民

交流センター本館登録講師)

受講料 2,700円

(材料費含む)

申込 1月8日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは1月24日(木)まで



■アイシングクッキーを作ろう

クッキーに文字や模様を描いて

デコレーションする「アイシング

クッキー」を、パレインタインのプ

レゼントに。

日時 2月9日(土)午後1時〜3時

対象 小学4年生以上の子どもと

保護者

定員 6組12人(先着順)

講師 高田真由美さん(北部市民

交流センター本館登録講師)

受講料 1,700円

(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、ふき

ん、持ち帰り用袋、筆記用具

申込 1月7日(月)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは1月30日(水)まで



※写真はイメージです





文化・教養 (つづき)

一財 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 (1月) | 講座名                |
|----------|--------------------|
| ①15日(火)  | プリザーブドフラワー         |
| ②17日(木)  | アメリカンフラワー          |
| ③18日(金)  | 今さら聞けない<br>メイクレッスン |

①③…  
●午前10時30分～午後0時30分  
●午後1時30分～3時30分

②…午前10時～午後0時30分  
定員 各12人 (先着順)

講師 木村明美さん  
①太田知佳子さん (アトリエフルール)

②後藤昭美さん(キャンディポム)  
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



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

■レッツ・パパークキング

「飽きのこない定番料理」  
～天ぷらの基本～

日時 1月22日(火)  
午前10時～午後1時

メニュー 小海老とホタテのかき揚げ、鶏レバー煮、茶碗蒸し、ほうれん草の磯部和え、かんたん甘酒  
対象 料理や栄養に関心のある男性

定員 10人 (先着順)

講師 伊崎真弓さん (栄養士)

材料費 1,000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 1月8日(火)以降に本人が電話、FAXで

■手づくりお菓子の教室  
「バレンタインケーキ」

手作りのケーキで気持ちを伝えよう！

日時 2月4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 1,200円  
持ち物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り用の容器

申込 1月8日(火)以降に本人が電話、FAXで

各種文化・教養

■泉佐野市吹奏楽団

第11回定期演奏会  
日時 1月20日(日)午後2時～

場所 エブノ泉の森小ホール  
曲目 交響組曲「スターウォーズ」  
エピソード1…ファンタムメナス、ジャパニーズグラフィティ  
～日本レコード大賞70年代～ほか  
問合せ 中川  
(☎090・9110・1601)

※申込不要、観覧無料

■陶芸教室  
～ひなまつりVer.～

お皿やお椀などを作ることもできます。



日時 1月26日(出)午後2時～4時  
場所 らいふらいんぷらざいずみ  
さの (旧青少年センター) 2階

対象 小・中学生と保護者  
※子どものみの参加可、大人のみの不可

定員 20人 (先着順)  
講師 岩橋徳治さん

材料費 1人1,000円  
申込・問合せ 1月7日(月)以降に電話で (申込専用☎4499・4760)  
〒466-1745 Fax 466-1779

へ。材料費の納入・キャンセルは1月18日(金)まで

■お正月を遊ぼう  
～Enjoy New Year～

お正月にふさわしい昔懐かしい遊びやお茶席などの日本文化をとおして、外国人と交流しませんか。

日時 1月27日(日)  
午後1時30分～3時30分

場所 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・問合せ 1月19日(出) (火) 土曜日午前10時～午後5時)までにNPO法人 泉佐野地球交流協会 (ica) (☎4299・9741 Fax 4299・9742 eメール: ica@ica.gr.jp) へ

※参加無料



■男のパンシリーズ第2弾  
「手作りパンをつくらう」

～小・中学生の参加も大歓迎～  
パン好きの男子集まれ！1回に2種類のパンをつくりまます。1回のみ参加もできます。

日時 ①1月27日(日)午前10時～午後1時  
②2月17日(日)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

メニュー ①調理パン (2種類)  
②アンパン、ロールパン

対象 男性 (小学生以上)

定員 各16人 (先着順)

講師 木村明美さん (生涯学習センター登録クラブ講師)

材料費 各500円  
持ち物 エプロン、ふきん2枚、バンダナ、持ち帰り用容器 (袋)

申込・問合せ いずみさの女性センター (☎4699・7125)

※一時保育 (1歳～就学前)あり、希望者は申込時に (締切: ①1月16日(火) ②2月6日(水))。材料費の納入・キャンセルは①1月19日(出)、②2月9日(出)まで。食物アレルギーをお持ちの人には対応できませんので、あらかじめご了承ください。



文化・教養

健康

歴史

福祉

その他



# 健康

## 健康推進課

■はじめてみよう！健康体操  
「ポッコリおなかを解消しよう」

日時 1月25日(金)  
午後1時30分～2時30分

場所 健診センター  
(市役所本庁舎南側)

対象 医師から運動を止められていない市民

定員 20人  
(申込み多数の場合は抽選)

※初めての人の優先  
持ち物 タオル、飲料水

申込 1月7日(月)～22日(火) (土・日・祝日、祝日除く) に電話、FAXで

※受講無料。服装は動きやすいもので

■ウォーキング会  
(健康マイレージ対象)

ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう！  
日時 1月28日(月)  
午前9時30分～10時30分

※雨天時は健診センター(市役所本庁舎南側)で内容を変更して実施

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

## 文化・教養

## 健康

## 歴史

## 福祉

## その他

対象 医師から運動を止められていない市民

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

■生活習慣病予防健康教室  
(予約制)

「いつまでも元気な健康管理!!」  
「生活習慣病が気になる人におすす  
めしたい運動や食事について」

(健康マイレージ対象)

健康で長生きするために、体にいいこと始めましょう！  
運動実技は、当日の血圧値が最  
高血圧180mmHgまたは最低血圧  
100mmHg以上の人は見学となり  
ます。

日時 2月22日(金)  
午後1時15分～2時45分

場所 エブノ泉の森ホール  
マルチスペース

対象 市内在住者

定員 30人(先着順)

持ち物 タオル、飲料水、筆記用  
具、健康手帳、健康マイレージカ  
ード(お持ちの人)

※服装は動きやすいもので

申込・問合先 1月11日(金)以降に  
健康推進課へ

※受講無料



りんくう総合医療センター  
☎4699・3111  
Fax 4699・7929

■市民大学健康講座 1月例会  
「胃がんで入院したら」  
「外科治療、栄養管理、抗がん剤  
治療等」

健康相談も行いますので、気軽  
に参加してください。

日時 1月19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)、住  
井諭美(栄養管理科管理栄養士)、  
西井拓人(薬剤科 薬剤師)

問合先 地域医療連携室  
※申込不要、受講無料

1月の生活習慣病予防教室は  
休講します。

問合先 地域医療連携室

## 各種健康

■地域健康教室  
「65歳からのマル得健康法！  
若さを保つ秘訣をお伝えします」  
「いつまでも若く」

健康でいるために  
泉佐野浴場組合の協力で、健康  
づくりについての話など、1回30  
分程度の地域健康教室を実施して  
います。教室終了後には無料で入  
浴できます(入浴は任意です)。  
ぜひ、参加してください。

日時・場所  
●1月10日(休) 女性：午後2時30  
分～ 男性：午後3時10分～・羽  
倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)

●1月17日(休) 午後2時10分～  
なごみ湯(笠松1丁目3番23号)

※各10分前より先着順で受付(定  
員あり)

テーマ 「野菜いっぱい簡単調理  
法」健康長寿食を紹介します。

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



■New! 健康サポート教室  
「正月太り、これで撃退！」  
「筋力アップで代謝もアップ」  
(健康マイレージ対象)

日時 1月28日(月)午前10時～11時

対象 おおむね50歳以上

定員 15人(先着順)

講師 堀田笑子さん

持ち物 タオル、飲み物

場所・申込・問合先 1月8日(火)  
以降に本人が電話、FAXで南部  
市民交流センター本館(☎466・  
1641 Fax 466・4744)へ  
※受講無料

■やさしいピラティス体験講座  
ピラティスの中でも比較的やさ  
しく、初めての人にも安心して参  
加できる運動です。健康づくりに  
取り入れてみませんか。

日時 2月1日(金)

●午前10時～10時45分

●午前11時～11時45分

定員 各15人(先着順)

講師 百々麻希さん  
(ストットピラティス認定指導員)

持ち物 飲料水、タオル、ヨガマッ  
ト(バスタオル)

※服装は運動のしやすいもので

場所・申込・問合先 1月16日(火)  
以降に電話、FAXでレイクアル  
スタープラザ・カワサキ生涯学習  
センター(☎4699・7120 Fax  
4699・7121)へ

※受講無料。一時保育(若干名・  
先着順)あり、希望者は申込時に





# 健康(つぎ)

## ■市民の為に文化講演会

日時 2月2日(土)午後2時〜4時  
場所 スターゲイトホテル関西工  
アポート4階 真珠の間

内容・講師 「運動器(骨・関節・筋肉・  
神経)の治療と健康寿命」〜オリソ  
ニック、パリンニック、あるいは  
その後に向けて〜 中田 研さん  
(大阪大学医学部スポーツ医学教授)

定員 200人(先着順)  
共催 不二製油株式会社、(医)  
龍志会ーGTワリニック

問合せ NPO法人りんくうメ  
ディカルプラザ(リメツプ) ☎47  
3・5510)

※申込不要、受講無料

## ■温水プール体験教室

「水中エクササイズ」

(健康マイレージ対象)

泳げない人や、泳ぎに自信がな  
い人でも参加できます。

コース・開催日(各全6回)

●木曜コース・

2月7日〜3月14日

●金曜コース・

2月8日〜3月15日

時間 午前11時〜正午

※集合時間・午前10時30分

場所 健康増進センター

対象 健康維持や生活習慣病予防  
などを目的とした水中運動が可能  
な市内在住者

定員 各20人(先着順)  
受講料 1回600円

(60歳以上は300円)

申込・問合せ 1月8日(火)〜22日(火)  
に本人が国保年金課または健康増進  
センター(☎469・1000)へ

# 歴史

レイカルスタープラザ・カワサキ  
歴史館いずみさの

☎469・7140  
Fax 469・7141

## ■歴史学講座

【宗教史編】

「第9回 室町時代の貴族と陰陽師」

日時 1月9日(火)

午後1時30分〜3時

講師 細田慈人(当館学芸員)

「戦国史編 戦国期の武将と僧たち」

「第3回 天下人と前田玄以」

日時 1月18日(金)

午後1時30分〜3時

講師 松迫 寿(当館学芸員)

いずれも

定員 60人(先着順)

資料代 200円

申込 直接または電話で

## ■土曜れきし館ワークショップ

「新春書初大会!」

筆で今年の目標を書いてみま  
しょう。

開催日 1月19日(土)

定員 12人(先着順)

申込 直接または電話で

「からくり玩具「パタパタ」を

つくろう!」

板をひっくり返して遊ぶ昔のお

もちゃを作ってみよう。

※申込不要。材料が無くなり次第

終了

いずれも

時間 午後2時〜3時30分

※参加無料。小学生以下の子ども

は保護者同伴で

## ■古文書講座応用編

「『政基公旅行付』を読む第9回」

日時 1月26日(土)

午後1時30分〜3時

講師 細田慈人(当館学芸員)

定員 60人(先着順)

資料代 300円

申込 直接または電話で

## 泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)

☎Fax 469・5673

## ■小・中学生の陶芸教室

「おひなさまを作ろう」

第9回 泉州ひなまつりに展示

します。

日時 1月19日(土)午前10時〜正午

定員 10人(先着順)

参加費 1,000円

申込 1月12日(土)・13日(日)の午前  
10時〜午後4時

## ■恒例朝市

日時 1月19日(土)午前9時〜正午

## ■ふるしき手づくりマーケット

日時 1月19日(土)

午前9時〜午後4時

※申込不要、参加無料

## ■新川家教室

●木彫り教室…

1月11日(金)午前10時〜

●仕舞・謡曲教室…1月15日(火)・

29日(火)午後1時30分〜

●フルート教室…1月17日(木)・31

日(木)午後1時30分〜

●着付教室…

1月17日(木)午後1時30分〜

※申込は開催日の3日前まで

# 福祉

## 子育て支援センター

つくしんぼ ☎4699・0660

Fax 4699・0670

## ■ボランティア養成講座

つくしんぼ事業でボランティア

活動してみませんか?子どもの

発達や遊び、子どもとの関わり方

についての講習を受けたあと、ス

タッフと一緒に遊びのお手伝いを

していただきます。

日時 1月10日(木)

午前10時〜11時30分

定員 10人(先着順)

申込 1月8日(火)までに電話、F

AXで

■あそびの広場〜節分ごっこ〜

日時 2月1日(金)

午前10時30分〜11時15分

場所 レイカルスタープラザ・

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

## ■子育て講座

「メッセージカード作り」

親子で一緒にオリジナルカード

を作りましょう!子どもと一緒に

参加してください。

日時 2月5日(火)

午前10時〜11時30分

場所 次世代育成地域交流センター

定員 20人(先着順)

講師 つくしんぼ職員

申込 1月10日(木)以降の平日午前

9時〜午後4時に直接または電

話、FAXで



福祉(つづき)

いずみさのファミリーサポートセンター  
☎463.33530

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(講座会場)、子育て支援課、4カ月・1歳6カ月健康診査会場(健診センター)

親子のふれあいタッチ&ランチ会  
開催日 1月24日(休)

「赤ちゃんのためのふれあいタッチケア」  
ふれあつことは赤ちゃんにとって心の栄養になり、ママにとつてもやすらぎの時間になります。

時間 午前10時30分～11時30分  
対象 2～8カ月前後の赤ちゃんと保護者  
定員 8組(先着順)  
持ち物 バスタオル  
参加費 8000円  
(会員6000円・当日入会可)

「簡単ホットプレートメニュー」  
今年も子育てがんばりましょうのランチタイム

簡単にできる、お手軽メニュー(焼きそば・お好み焼きなど)をみんなで作って食べましょう。  
時間 正午～午後2時30分  
対象 子育て中の入

文化・教養

健康

歴史

福祉

その他

定員 10組(先着順)  
参加費 8000円  
(会員7000円・当日入会可)  
いずれも場所  
次世代育成地域交流センター  
講師 きたがわひろみさん  
(NPO法人KAF認定講師)  
申込 1月15日(火)以降の午前10時～午後4時に電話で



泉佐野市 社協地域包括支援センター  
☎464.2977  
Fax 462.5400

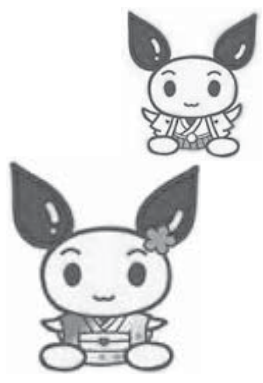
■介護者家族のつどい  
介護をしている人や介護の経験がある人同士で気軽につどい、日ごろ感じている介護の思いや不安を本音でおしゃべりしてみませんか? 認知症の介護や介護の情報収集などでお困りの人も気軽に参加してください。

日時 1月23日(休)  
午後1時30分～3時  
※途中参加・退席可  
場所 社会福祉センター  
※申込不要、参加無料(飲み物を100円で販売)

■介護支援サポーター養成研修会  
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? さのぽポイント(上限5千ポイント)が受け取れます。  
日時 1月29日(火)午前10時～正午  
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  
対象 介護保険の事業対象者、要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の市民  
申込 1月21日(月)まで



各種福祉  
■愛の献血  
みなさんのご協力をお願いします。  
問合せ 障害福祉総務課  
【いらもる泉佐野】  
日時 1月6日(日)  
午前10時～午後4時  
【泉佐野消防署】  
日時 1月10日(木)・11日(金)  
午前9時～11時  
【市役所】  
日時 1月17日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時30分



■認知症カフェ  
【オレンジカフェ つむぐみ】  
介護の専門職がいるカフェなので認知症の人も安心です。  
日時 1月13日(日)  
午前10時～午後1時  
内容 カフェタイム、オープンステージ、ハンドマッサージ他  
場所・問合せ オレンジカフェつむぐみ(羽倉崎3丁目10番32号) 辻下  
☎080.533.11.0016

※申込不要。飲み物(350円)、モーニングセット450円を提供します。  
【認知症カフェ にこげさ】  
認知症専門デイサービスの職員が、みなさんとお話します。  
日時 1月15日(火) 午前10時～正午  
場所・申込・問合せ 3日前までに認知症カフェにこげさ(鶴原2丁目4番18号) ☎458.6230  
Fax 458.6231)へ  
※場所は昨年6月に移転しましたので、ご注意ください。

【メモリー喫茶 コスモス】  
談話室で、ゆったり、まったり座談会。お気軽にお越しください。  
日時 1月26日(土) 午後1時～3時  
場所・問合せ 介護付き有料老人ホーム櫻苑(羽倉崎上町3丁目3番41号) ☎0120.011.013  
※申込不要。飲み物(お菓子付)を100円で提供します。

【おしゃべり広場 もみの木】  
どなたでも気軽にお立ち寄りください。  
日時 毎週月～金曜日(祝日除く) 午後1時～4時  
場所・問合せ もみの木のいえ(羽倉崎3丁目8番1号) ☎090.3873.1769 (ヤジ) )  
※申込不要。飲み物(お菓子付)を100円で提供します。

## 福祉 (つぎ)

### ■ボランティアの集い

ボランティアに興味・関心のある人は、気軽にお越しください。

日時 1月23日(水)

午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター

申込・問合せ

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。

### ■府立佐野支援学校

#### 「第46回作品展」

図画、工作、木工、窯業、手芸、織物、書道などの活動で、児童・生徒が一年間かけてコツコツと創りあげた作品を、ぜひご覧ください。

日時 1月29日(火)～31日(木)

午前9時～午後4時

場所 府立佐野支援学校 体育館

問合せ 府立佐野支援学校

(☎467・2252)

※学校周辺には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。



### ■子育て支援講座62

#### 「タオル筆で描く・ゆりあげ絵灯籠」

日時 2月3日(日)

午後1時～2時30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

定員 20人(先着順)

講師 宮脇泰彦さん

申込・問合せ 1月7日(月)午前

9時以降に電話、FAXでNP

O法人ウィズ生活支援センター

(☎・Fax 466・1963)へ

※受講無料。一時保育あり、希望

者は申込時に

## その他イベント

### ■府宮 泉佐野丘陵緑地

#### 「お正月の郷遊び」

餅つき体験や羽根つき、コマ回し、福笑いなど、昔懐かしい正月遊びをしませんか?公園ボランティア「パーククラブ」による公園育ちのもち米を使って餅つきを楽しみます。ぜひ、参加してください!

日時 1月12日(出)

午前10時～午後2時

※雨天の場合(前日午後1時に決定)は1月13日(日)に順延。両日とも雨天の場合は中止

場所 府宮 泉佐野丘陵緑地

(上之郷90番地)

※無料駐車場あり

### 持ち物 飲み物

※服装は動きやすいもので。パークセンター内に飲み物の自動販売機あり

申込・問合せ 月曜日を除く午前

9時30分～午後4時に電話で泉佐

野丘陵緑地パークセンター(☎4

67・2491)へ

※各プログラムにより定員・参加

費あり。ホームページ(<http://zumisano-kyuho.jp/>)からも

申込可

### ■ガールスカウト大阪府第42団

#### 「新年の集い」

抹茶のいただき方を楽しく学んでみませんか?保護者も一緒に参加してください。

日時 1月19日(出)午前10時～正午

(受付:9時45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 4歳以上

参加費 200円

持ち物 白靴下

申込・問合せ 1月12日(出)までに、

たに(☎090・3729・4343)へ

### ■めっちゃWAKUWAKUダン

#### ス in イオンモール

大阪府が作成した「めっちゃWAKUWAKUダンス」の子どもたちによる発表会を行います。みんなで楽しくダンスを踊るコーナーもあります。ぜひ見に来てください。

日時 1月20日(日)

午前9時30分～午後2時30分頃

※雨天決行。当日7時警報発令時は中止、催行の確認は当日午前7時以降に緊急連絡先へ

集合場所 南海「泉佐野」駅

解散場所 JR「新家」駅または

南海「吉見ノ里」駅

コース 集合↓妙光寺↓旧蟻通神社跡↓御旅所↓蟻通神社(昼食)

↓八丁畷地蔵↓塙団右衛門直之の五輪塔↓奥家住宅↓淡輪六郎兵衛重政の宝篋印塔↓榎井古戦場跡↓

解散(約7km)

定員 50人(先着順)

参加費 300円、小学生以下

100円(傷害保険料・資料代)

持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷物など

申込・問合せ 午前10時～午後4

時に電話、FAX、eメールで泉

佐野観光ボランティア協会(☎4

58・3901 Fax 415・142

7 eメール: sanooemom@

linkuqa.ne.jp 緊急連絡先: ☎

080・3849・3901)へ



### ■泉佐野観光ボランティア協会

#### てくてくツアー(予約制)

##### 「新春の熊野街道を歩く」

歌人紀貫之の伝説がある蟻通神社や、国の重要文化財である奥家住宅を訪ねます。また、大坂夏の陣の緒戦となった榎井合戦古戦場跡である街道を歩き、豊臣方の武将ゆかりの碑を訪ねます。

日時 1月20日(日)

午前9時30分～午後2時30分頃

※雨天決行。当日7時警報発令時は中止、催行の確認は当日午前7時以降に緊急連絡先へ

集合場所 南海「泉佐野」駅

解散場所 JR「新家」駅または

南海「吉見ノ里」駅

コース 集合↓妙光寺↓旧蟻通神社跡↓御旅所↓蟻通神社(昼食)

↓八丁畷地蔵↓塙団右衛門直之の五輪塔↓奥家住宅↓淡輪六郎兵衛重政の宝篋印塔↓榎井古戦場跡↓

解散(約7km)

定員 50人(先着順)

参加費 300円、小学生以下

100円(傷害保険料・資料代)

持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷物など

申込・問合せ 午前10時～午後4

時に電話、FAX、eメールで泉

佐野観光ボランティア協会(☎4

58・3901 Fax 415・142

7 eメール: sanooemom@

linkuqa.ne.jp 緊急連絡先: ☎

080・3849・3901)へ

