



**【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。

**■ キューピー**  
「食」をテーマにした講演会  
〜楽しく食べて健康に〜  
シニア世代に必要な栄養素、食生活での留意点などを、わかりやすくお話しします。受講者にお土産があります。  
日時 3月29日(金)



**■ 春に植え夏に収穫！ 野菜の植え方講習会**  
苗の品種を選び、土作り、害虫、病気など、奥深い話をいろいろ教えていただきます。  
日時 3月23日(土) 午後1時～3時  
対象 16歳以上  
定員 16人（先着順）  
講師 神藤秀和さん  
苗代 500円  
持ち物 苗を入れる浅い箱、筆記用具  
申込 3月5日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月16日(出)まで

長南公民館  
☎4655・0786  
Fax 4655・1103



文化・教養

健康

福祉

スポーツ

歴史

その他

**■ ベネチアンガラス アクセサリー講座**  
〜色合いや配置を楽しもう〜  
板ガラスに数種類のガラスパーツをデザインして作ります。  
※作品は焼き上がり後、佐野公民館へ取りに来ていただきます。

**■ 味噌づくり(全3回)**  
〜手作り味噌と人気の「塩麴」〜  
日時 3月27日(水)・29日(金)・30日(土)  
午前10時～午後0時30分  
対象 16歳以上  
定員 16人（先着順）  
※味噌づくりが初めての人優先  
材料費 1,400円  
持ち物 エプロン、タオル2枚、ふきん、持ち帰り用容器(3ℓ・2ℓの広口ビン各1個)、ペットボトル500ml  
申込 3月5日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月14日(木)まで

佐野公民館  
☎4633・6181  
Fax 4699・2243

午後1時30分～3時  
対象 16歳以上  
定員 20人（先着順）  
講師 キューピー(株)社員  
持ち物 筆記用具  
申込 3月5日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月23日(土)まで ※受講無料

**■ 行楽弁当づくり**  
〜いつもと一味違う 美味しい行楽弁当の作り方〜  
日時 4月16日(火)  
午前10時～午後0時30分  
メニュー 天むす、厚揚げのロール田楽、豚肉の南部焼き、こんにゃくのウニ和え、フルーツ餃子  
対象 16歳以上  
定員 16人（先着順）  
講師 奥野文字さん  
(佐野公民館登録クラブ講師)

材料費 1,000円  
持ち物 エプロン、ふきん3枚、三角巾、筆記用具  
申込 3月12日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月22日(金)まで

**■ レッツ・パパッキング**  
「パパが作る中華のフルコース」  
〜炒飯をおいしく作る〜  
日時 3月19日(火)  
午前10時～午後1時  
メニュー 五目炒飯、アサリとニラのスープ、大根と豚の醤油煮、白菜のラー油漬け、バナナケーキ  
対象 料理や栄養に関心のある男性  
定員 10人（先着順）  
講師 伊崎眞弓さん(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 3月5日(火)以降に本人が電話、FAXで

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

日時 3月29日(金) 午前10時～正午  
対象 16歳以上  
定員 16人（先着順）  
講師 井口 猷さん(ベネチアンガラスフェーリング インストラクター)  
材料費 ※いずれか選択  
●チエーン付1,500円  
●本革ヒモ付2,000円  
持ち物 ウェットティッシュ  
申込 3月6日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月19日(火)まで

**■ 手づくりお菓子の教室**  
「ムースサンドケーキ」  
サワークリームのムースをサンドし、いちごをトッピング!  
他に、もう一品作ります。  
日時 4月8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、持ち帰り用容器  
申込 3月5日(火)以降に本人が電話、FAXで

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 3月5日(火)以降に本人が電話、FAXで

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 3月5日(火)以降に本人が電話、FAXで

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 3月5日(火)以降に本人が電話、FAXで

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 3月5日(火)以降に本人が電話、FAXで



### 文化・教養 (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・71220  
Fax 4699・71211

■おおさか元気広場「伝える力」  
「言いたいことを言葉にできる！  
作文がスラスラ書けるようになる  
授業！」

自分の気持ちをうまく表現できないのは、その方法を知らないだけ。普段、言葉にできない気持ちや思いを自分の言葉で表現する力と発信する力を身に付けるための方法を学びましょう。

日時 3月24日(日)

午後1時～2時30分

対象 現小学3～6年生

定員 20人(先着順)

講師 木暮太一さん(一般社団法人教育コミュニケーション協会理事)

持ち物 筆記用具

申込 3月5日(火)以降に電話、FAXで

※受講無料



### ■ Show・gaku

若葉のコンサート

～福岡真凜

ヴァイオリンリサイタル

数々の音楽コンクールで上位入賞し、将来を期待される高校生ヴァイオリニストの演奏で、クラシックの名曲をお届けします。小さな会場だからこそ、間近で味わえる生演奏をお楽しみください。

日時 3月31日(日) 午後2時～

(開場：1時30分)

対象 6歳以上

定員 100人(先着順)

出演者 福岡真凜さん(ヴァイオリン)、田口友子さん(ピアノ)

曲目(予定) ドビュッシー/月の光、サン＝サーンス/序奏とロンド・カプリチオソ Op.28 他

※観覧無料。整理券をエブノ泉の森ホール、ライフスタイルプラザ・カワサキ生涯学習センターにて配布中

### ■「市民企画講座」

きらきらキッズ★

バントフリーリング

～初めてでも大丈夫！～

バントフリーリングで、身体を動かす楽しさを感じよう！

日時 4月6日(土)

①午前10時～10時50分

②午前11時～11時50分

対象

①満4歳～小学1年生

②小学2～6年生

定員 各10人(先着順)

講師 榎田祐里さん(南大阪バト

ン泉佐野チーム指導者)

持ち物 タオル、飲み物

※服装・靴は動きやすいもので

申込 3月7日(木)以降に電話、FAXで

※受講無料

※受講無料

### ■「くぐらフェスタ関連企画」

陶芸で小鉢づくり

ライフスタイルプラザ・カワ

サキ広場の桜とともに、モノづく

りの楽しさを体験しませんか。

日時 4月7日(日)

午前11時～午後4時

※材料(100枚分)がなくなり次第終了。1人5枚まで(先着順)

場所 ライフスタイルプラザ・

カワサキ広場(泉の森広場)

対象 小学生以上

講師 泉の森陶芸クラブ

(生涯学習センター登録クラブ)

材料費 1枚200円

※申込不要。作品は焼成後6月以降にお渡しします。



### ■親子でアイシングクッキー作り

「うきうき☆イースター」

かわいらしいウサギとカラフルなイースターエッグのアイシングクッキーを作りましょう。贈り物としても喜ばれること間違いなし！

日時 4月13日(土) 午後1時～3時

対象 5歳～小学生と保護者

定員 10組(先着順)

講師 高木はる奈さん(JSAアイ

シングクッキーマスター認定講師)

材料費 1組1,500円

※子ども1人追加で+800円

持ち物 エプロン、三角巾、マス

ク、ふきん2枚、筆記用具、持ち

帰り用箱(25×15×深さ3cm以上)

申込 3月8日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月5日(金)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

り、希望者は申込時に

### ■イライラしない私になる

魔法の質問

～気軽に学べる

コミュニケーション法

家庭・職場・介護など、あらゆる人間関係のコミュニケーションに活用可能です。「また、子どもに怒ってしまった!」「コミュニケーションがうまくいかない!」「という人、解決の糸口を学んでみませんか?」

日時 4月19日(金) 午前10時～正午

定員 24人(先着順)

講師 五十棲恵子さん(魔法の質問キッズインストラクター)

申込 3月12日(火)以降に電話、FAXで

※受講無料。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

り、希望者は申込時に



### クラブ員募集

クラブ発表会(作品展)を開催します。お気に入りのクラブを見つけて入会しませんか?

日時 3月15日(金)～17日(日)

午前10時～午後5時

※最終日は午後3時まで

文化・教養

健康

福祉

スポーツ

歴史

その他

文化・教養 (つづき)

北都市民交流センター 本館・  
北部公民館

☎ 464・5725  
Fax 469・2284

■春から始めよう オカリナ講座 (体験見学会)

4月から始まる「オカリナ講座」の体験見学会です。オカリナに触れ、前年度受講生による演奏を聴いていただけます。

日時 3月14日(木)午後1時～2時  
対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 多田佳代さん

(愛のHappyオカリナ主宰)

申込 3月1日(金)以降に電話、F

AXで

※受講無料

■楽しくチャレンジ!

プログラミングゲーム体験

プログラミングとは? 4月から

スタートする小学生向けのパソコン講座です。

開催日 ※いずれか選択

●3月20日(木)

●3月27日(木)

時間 午後5時30分～7時

対象 小学3～6年生

定員 各19人(先着順)

講師 坂口耕平さん(パソコン教室らいくインストラクター)

申込 3月5日(火)以降に電話、F

※受講無料

文化・教養

健康

福祉

スポーツ

歴史

その他

AXで。キャンセルは3月15日まで  
※受講無料

■PPバンドで編むかご作り

梱包用に使われるPPバンドで、軽くて丈夫な、汚れや水に強いプラかごを模様を入れて編みます。大きさは縦25cm×横37cmです。

日時 4月2日(火)・12日(金)・19日(金)午前10時～正午(全3回)

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 松川扶美さん(北都市民交流センター本館登録講師)

受講料 1,800円(材料費含む)

持ち物 はさみ、メジャー、ガムテープ

申込 3月5日(火)以降に電話、F

AXで。

受講料の

納入・キャ

ンセルは

3月26日

(火)まで



■ドライフラワーでつくる 春のフレーム

自分の好きなドライフラワーを選んで、フラワーフレームを作ります。

日時 4月4日(木)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 安福英子さん

(アフエクトフロール主宰)  
受講料 1,500円(材料費含む)  
持ち物 はさみ、ピンセット(お持ちの人)

申込 3月

5日(火)以降

に電話、F

AXで。受

講料の納

入・キャン

セルは3月

28日(木)まで

28日(木)まで



■らくらくオカリナ講座

オカリナの持ち方からブレスコントロールなど、オカリナの基礎から楽しく学びませんか。

日時 4月8日～6月24日(4月

29日、5月6日を除く)の毎週月

曜日午後2時～3時30分(全10回)

対象 16歳以上

※前回未受講者優先

定員 15人(先着順)

講師 多田佳代さん

(愛のHappyオカリナ主宰)

受講料 2,000円

材料費(オカリナ) 3,300円

※AC管をお持ちの人は不要

持ち物 クリアファイル、筆記用具

申込 3月6日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは3月22日(金)まで

3月22日(金)まで

3月22日(金)まで

※前回未受講者優先

定員 20人(先着順)

■楽しいパソコン(各全10回)  
開催日 4月9日～6月18日(4月30日を除く)の毎週火曜日

【Excel編初級】

Excelの基礎からじっくり勉強します。

時間 午後1時～2時30分

【Word編初級】

Wordの基礎からじっくり勉強します。

時間 午後3時～4時30分

いずれも

対象 16歳以上で、マウス操作・ローマ字入力ができる人

※前回未受講者優先

定員 19人(先着順)

講師 ライクサポートサービス

受講料 4,750円(資料代含む)

申込 3月6日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは3月28日(木)まで

3月28日(木)まで

3月28日(木)まで

※前回未受講者優先

定員 20人(先着順)

講師 小細志津さん

(スマイルパソコンクラブ主宰)

受講料 3,000円

申込 3月6日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは3月28日(木)まで

3月28日(木)まで

3月28日(木)まで

※前回未受講者優先

定員 20人(先着順)

講師 坂井重美さん(北都市民交流センター本館登録講師)

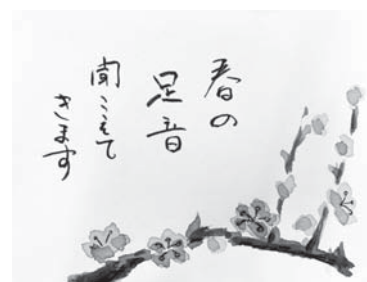
受講料 2,000円

持ち物 使いやすいペン、筆ペン

申込 3月6日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは3月28日(木)まで

3月28日(木)まで



■基礎から学べるパソコン講座

電源の入れ方からマウスの使い方、Word、Excel、インターネットまでの基礎を勉強します。

日時 4月12日～6月21日(5月

3日を除く)の毎週金曜日午前

9時30分～11時(全10回)

対象 16歳以上

※前回未受講者優先

定員 19人(先着順)

講師 小細志津さん

(スマイルパソコンクラブ主宰)

受講料 3,000円

申込 3月6日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは3月28日(木)まで

3月28日(木)まで

※前回未受講者優先

定員 20人(先着順)

講師 坂井重美さん(北都市民交流センター本館登録講師)

受講料 2,000円

持ち物 使いやすいペン、筆ペン

文化・教養(つづき)

南部市民交流センター  
青少年センター

☎4666・1745  
Fax 4666・1779

いずれも申込は申込専用番号  
☎449・4760へ

■春のドライフラワーを使って

ルームプレート作り!

日時 3月27日(水)

午前10時～11時30分

場所 らいふらいんぷらざいずみ

対象 小・中学生

定員 20人(先着順)

講師 Yuzu・hanana

tomokoyan

受講料 800円

申込 3月6日(水)以

降に電話で。受講料

の納入・キャンセル

は3月18日(月)まで



■す〜さんと

チャパティを作ろう!

す〜さんのカレー&ナンも一緒

にいただけます。

日時 3月28日(木)

午前9時30分～正午

場所 南部市民交流センター青少

年センター

対象 小・中学生

定員 20人(先着順)

講師 バットスステイールチャ  
ンドラさん(インド料理ナマステ  
スーリヤ・す〜さん)

受講料 500円

申込 3月7日(木)以降に電話で。

受講料の納入・キャンセルは3月

18日(月)まで

■スミス先生と歌って踊って

楽しい英会話レッスン(全3回)

日時 3月29日(金)、4月1日(月)・

2日(火)午前10時30分～11時30分

場所 らいふらいんぷらざいずみ

対象 小学1～3年生

定員 20人(先着順)

講師 デビンスミスさん

受講料 300円

申込 3月8日(金)以降に電話で。

受講料の納入・キャンセルは3月

18日(月)まで

生涯学習課

☎4699・7132  
Fax 4699・7133

■自学自習学習会事前体験学習会

学年別の大切な課題など、算数

を中心に、必要な課題を各自プリ

ント学習します。わからないところ

は講師に質問できます。(全2回)

日時 3月26日(火)・27日(水)

午前10時～11時30分

場所 日根野中学校、レイクアル

スタープラザ・カワサキ生涯学習

センター、らいふらいんぷらざい

ずみさの(佐野公民館前)(3会場)  
※希望する会場を申込時に伝えて  
ください。

内容 各学年のまとめ学習(算数・

国語)

対象 全回受講できる市内在住の

(現)小学1～6年生

定員 各会場20人(先着順)

教材費 100円

申込 3月6日(水)～16日(土)(月・

日曜日除く)の午前9時～午後5

時に電話で生涯学習課へ。キャン

セルは3月23日(土)まで

※2日間参加できない場合は、ご

相談ください。

自学自習学習会：土曜日 午前10

時～11時30分に、国語・算数の

教科書準拠問題集・文章読解問

題集を、個別対応の質問形式で

学習する学習会です。平成31年

度の自学自習募集案内は、広報

4月号でお知らせします。

■泉佐野青少年少女合唱団

第42回演奏会

日時 3月30日(土)午後2時～

場所 エブノ泉の森小ホール

曲名 気球に乗ってどこまでも、

となりのトトロ、ひこうき雲、信

じる、見上げてごらん夜の星を他

※申込不要、入場無料

■寿大学・ささゆり学級

日々の生活をより豊かにするた

め、ともに学習しませんか。

【寿大学】

内容 健康や生活に関する講座、

演芸・音楽鑑賞、歴史・文学講座

など(予定)

対象 継続して参加できるおおよ

ね60歳以上の市内在住者

定員 140人(先着順)

【ささゆり学級】

内容 健康、栄養、防犯、歴史、

財産管理、音楽鑑賞など、あらゆ

る知識・教養を深める学習会

対象 継続して参加できる市内在

住の女性

定員 90人(先着順)

いずれも

日時 4月～来年1月 午後2時

～3時30分(月1回・全10回)

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

申込 3月31日(木)までに申込書(レ

イクアルスタープラザ・カワサキ

生涯学習センターに設置)に必要

事項を記入し、生涯学習課へ

※受講無料(社会見学など一部負

担あり)

(一財)泉佐野みどり推進機構  
りんくう中央公園  
☎4699・3332

■絵手紙教室

タオル筆で描く春の絵がみ

日時 3月18日(月)

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

受講料 1,500円(材料費含む)

申込 3月15日(金)まで

■癒されweek

| 開催日<br>(3月) | 講座名        |
|-------------|------------|
| ①19日(火)     | プリザーブドフラワー |
| ②20日(水)     | アメリカンフラワー  |
| ③22日(金)     | メイクアップレッスン |

①②③

●午前10時30分～午後0時30分

●午後1時30分～3時30分

②：午後0時30分～2時30分

定員 各12人(先着順)

講師

①太田知佳子さん

(アトリエフルール)

②後藤昭美さん(キャンディボム)

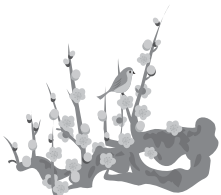
③砂田里美さん(ハートルージュ)

受講料 各2,500円

持ち物 ①②のみ) 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

■全日本タオル筆で描く絵てがみ  
コンクール展示会(入賞作品)

日時 3月20日(水)～24日(日)

午前10時～午後5時

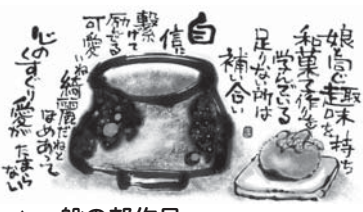
場所 エブノ泉の森ホール  
ギャラリ―

主催 泉佐野市教育委員会

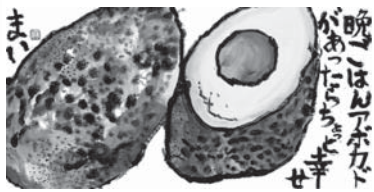
共催・問合せ

NPO法人泉佐野にぎわい本舗  
(☎457・4540)

※入場無料



▲一般の部作品



▲子どもの部作品

文化・教養

健康

福祉

スポーツ

歴史

その他

■40代・50代から考える

老後のお金&貯蓄

老後について考える不安になることはありませんか? 公的年金や今からできることをファイナンシャルプランナーが教えます。どなたでも参加できます。

日時 4月13日(土)午後1時～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

定員 20人(先着順)

講師 加藤葉子さん(マイライフエフピー代表)ファイナンシャルプランナー)

持ち物 ねんきん定期便(お持ちの人)

申込・問合せ 電話、FAXで、いずみさの女性センター(☎・Fax 469・7125)へ

※一時保育(1歳～就学前)あり、希望者は申込時に(締切:3月29日(金))



健康

健康推進課

■ウォーキング会

(健康マイレージ対象)

日時 3月11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(二松風台西) 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

■はじめてみよう!健康体操

「ポッコリおなかを解消しよう」

(健康マイレージ対象)

日時 3月22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

※運動実技は、会場での血圧値が最高血圧値180mmHgまたは最低血圧値100mmHg以上の人は見学となります。

定員 20人

(申込多数の場合は抽選)

※初めての人の優先

持ち物 タオル、飲料水

申込 3月5日(火)～14日(土)・日曜日(除く)に電話、FAXで

※受講無料。服装は動きやすいもので



■北部市民交流センター本館・北部公民館

☎464・5725

Fax 469・2284

■元気!いきいき体操

(健康マイレージ対象)

ストレッチボールやステップ台などを使い、肩こり・腰痛予防、介護予防、認知症予防、体操を楽しく行います。

日時 4月9日～6月18日(4月30日を除く)の毎週火曜日 午前10時～11時20分(全10回)

対象 健康増進に興味がある16歳以上の市民

定員 40人(先着順)

講師 西村光代さん(スポーツインストラクター)

受講料 2,000円

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル

※服装は動きやすいもので

申込 3月6日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月28日(木)まで

■リズムエクササイズ

(健康マイレージ対象)

音楽に合わせて、楽しくエクササイズや筋力トレーニング・ヨガなどを行います。日頃の運動不足の解消に。

日時 4月11日～6月20日(5月2日を除く)毎週木曜日 午前10時30分～11時50分(全10回)

対象 16歳以上

定員 40人(先着順)

講師 谷口寿美恵さん(スポーツインストラクター)

受講料 2,000円

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル

※服装は動きやすいもので

申込 3月6日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月28日(木)まで

■歌って元気!

カラオケで介護予防

(健康マイレージ対象)

健康維持や介護予防によいとされているカラオケを、みんなで楽しく歌いませんか?仲間づくりもできます。

日時 毎月第2火曜日(祝日の場合は翌週)午後1時～3時

持ち物 飲み物

※申込不要、参加無料



## 健康 (つぎ)

りんくう総合医療センター

☎4669・3111  
Fax 4669・7929

■市民大学健康講座 3月例会

「あなたの息切れ、胸痛、  
大丈夫ですか？」  
「今なら手術で治るかも...」

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 3月16日(土)午後2時～4時

場所 3階大会議室

講師 横山淳也

(心臓血管外科医長)

問合先 地域医療連携室

※申込不要、受講無料

3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

南部市民交流センター本館

☎4666・1641  
Fax 4666・4744

■New! 健康サポート教室

「しっかり食べて、寝て、  
運動していますか？」  
(健康マイレージ対象)

「何をどれだけ食べるといいの  
か」を確認してから、筋トレしま  
しょう！

日時 3月25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

申込 3月5日(火)以降に本人が電  
話、FAXで ※受講無料



■2019年度介護予防講座

(健康マイレージ対象)

4月からの通年講座です。「今  
の筋力を保ちたい」「体力の衰え  
が気になる」という人は、始めま  
せんか？」

コース・日時・定員

- ① 体力づくり教室・水曜日(月3回)午前10時～11時30分・30人
  - ② のびのび体操教室・木曜日(月4回)午前9時30分～10時30分・20人
  - ③ はつらつ体操教室・金曜日(月4回)午前10時～11時・20人
- 対象 医師から運動を止められていない人

講師 ①家次 攻さん

②③堀田笑子さん

申込 3月12日(火)以降に本人が電  
話で

※受講無料。持ち物などは申込時  
に伝えます。

## 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により、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もできます(入浴は任意です)。ぜひ、ご参加ください。

日時・場所

- 3月7日(木) 午後2時10分～5時  
なごみ湯(笠松1丁目3番23号)
- 3月28日(木) 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)
- ※各10分前より先着順で受付
- テーマ 「お口のお悩み解決術！」  
義歯・入れ歯のお悩み解決策！
- ※ブラッシング指導などの希望者は、歯ブラシ・紙コップ・タオルをお持ちください。

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



■市民公開講座「肩の痛み」

開催日 3月10日(日)

場所 エブノ泉の森ホール

時間・場所・内容

- 午前9時30分～正午に受付し、個別対応・マルチスペース・老化学度チェック(簡単な体力測定)、リハビリ相談
- 午後1時～4時(開場：午後0時30分)・小ホール・講座「肩痛の正しい理解と予防法」 松田洋平さん(葛城病院理学療法士)、「肩痛の仕組みとセルフエクササイズ」 山下大輝さん(大阪リハビリテーション病院理学療法士)

主催 公益社団法人 大阪府理学療法士会

問合先 大阪晴愛病院リハビリ

テーション科(浜田 ☎482・77

77 e-mail: rha@osaka-seia

.info)

※申込不要、受講無料。講座は定員400人(先着順)

■第12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

日時 3月24日(日)午前9時

(受付：午前8時30分)

※ゴール後解散(最終正午まで)

集合場所 府宮りんくう公園太鼓

橋前(夕日の見える丘)

※雨天中止(小雨の場合は①コー

スのみで行います。)

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 (6km)

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(10km)

問合先 国保年金課

※申込不要、参加無料。先着250

人に参加賞あり

■健康講座

「肩から健康な体づくりを！」

理学療法士が、肩の痛みや重さの原因と予防法の解説と、「肩の健康体操」を実演しながらわかりやすく説明します。

日時 3月30日(土)

午後1時30分～2時30分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 森 健一郎さん(佐野記念

病院リハビリテーション部副部長)

持ち物 筆記用具

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合先 3月5日(火)

以降に電話、FAXで長南公民館

(☎465・0786 Fax 465・1

103)へ。キャンセルは3月23

日(土)まで

※受講無料



# 福祉



**いずみさのファミリーサポートセンター**  
 ☎46333530

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** 3月28日(木)  
**「赤ちゃんのためのふれあいタッチ」**

ふれあつことは赤ちゃんにとつて心の栄養になり、お互いのやすらぎの時間になります。  
**時間** 午前10時～11時  
**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** 800円  
 （会員600円・当日入会可）

**「ワイワイ楽しく・おいしくランチタイム」**  
 具入りベビーカステラ焼き&ヨーグルトレアケーキを作って、育児「あるある」の話をしませんか？  
**時間** 午前11時30分～午後2時30分  
**対象** 子育て中の人

※アレルギーのある人は、その旨をお伝えください。  
**定員** 10組（先着順）  
**参加費** 800円（会員600円・当日入会可）、  
 子ども（1歳以上）1人  
 100円  
**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（KAF認定講師・栄養士）、にしのうなおみさん（かたんおやつマイスター協会所属）  
**申込** 3月12日(火)以降の午前10時～午後4時に電話で



【ヨーグルトレアケーキ】

■お母さんの憩いの場  
 Mamma café「SORRISO BEA TO」(ソッリーノ・ベアート：至福の微笑)  
 気軽に子どもを連れてご参加ください。子育ての情報提供も行います。  
**日時** 3月29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  
**対象** 妊娠中・育児中の人  
**参加費** 200円  
 （会員100円・当日入会可）  
**持ち物** 弁当（必要な人）  
 ※申込不要

子育て支援センター つくしんぼ  
 ☎46990660  
 ☎46990670  
**■プレおひさまにここクラブ**  
 毎月第1水曜日に開催しています。親子でいろんな遊びをして交流しましょう。（事業の関係で変更する場合もあります）  
**日時** 4月3日(水)  
 午前10時～11時30分  
**対象** おひさまクラブに参加していない満2歳～就学前の子どもと保護者  
**定員** 25人程度  
**申込** 午前10時～午後4時に直接または電話、FAXで

泉佐野市  
 社協地域包括支援センター  
 ☎4642977  
 ☎4625400  
**■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？認知症の介護についてや、介護の情報収集などでお困りの人も、気軽にご参加ください。  
**日時** 3月15日(金)  
 午前10時～11時30分  
 ※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）

■おひさまクラブ春コース  
 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。  
**開催日** (各全9回)  
 ●4月9日～6月25日の 毎週火曜日  
 ●4月10日～6月26日の 毎週水曜日  
**時間** 午前10時～11時30分  
**対象** 満2歳～就学前の子どもと保護者  
**定員** 各25組程度  
**申込** 3月14日(木)・15日(金) 午後1時～4時に電話で

■「在宅医療・介護」座談会  
 「自分らしく生きる」を  
 実現する  
 在宅で看とりを経験した人から話を聞き、在宅医療・介護について学び考えてみませんか。専門職や医師（訪問看護師・ケアマネジャーなど）に気軽に質問や相談できます。  
**日時** 3月25日(月)  
 午後1時30分～3時  
**場所** 社会福祉センター  
 ※申込必要、参加無料

この広告掲載についてのお問い合わせは、株式会社 宣成社（☎06-6222-6888）へ



文化・教養

健康

福祉

スポーツ

歴史

その他

広告

# 福祉(つぎ)

## 各種福祉

### ■認知症カフェ

【オレンジカフェ つむぐ】  
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 3月10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(羽倉崎3丁目10番32号 辻下)  
☎080-5311-0016

※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 にこやか

認知症専門サービスの職員が、みなさんとお話します。

日時 3月19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やか(鶴原2丁目4番18号 小笠原医院敷地内)  
☎458-6230 Fax 458-6231

※飲み物の持参可

### ■メモリー喫茶 コスモス

談話室で、ゆったり、ゆったり座談会。気軽にお越しください。

日時 3月23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

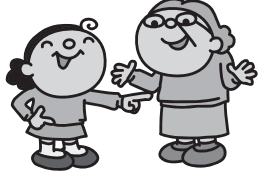
場所・問合せ もみの木のいえ(羽倉崎3丁目8番1号) ☎090-3873-1769 (ヤジ) ※申込不要。飲み物(お菓子付)を100円で提供します。

### ■ふれあい交流会

市内在住の60歳以上の高齢者と子ども達がふれあい交流会です。子ども園の園児による踊りや歌、美ら花のみなさんによる踊りと三線を披露していただきます。午後は、長坂校区のみなさんと一緒にカラオケとビンゴゲームがあります。

日時 3月13日(火)午前10時  
場所・問合せ 北都市民交流センター福祉分館(きちょう苑) ☎464-5727 Fax 469-2285

※軽食あり。申込不要、参加無料



### ■社協ふれあい大運動会

子どもから大人まで障害のあるなしに関わらず、体を動かしながら一緒に楽しみ、交流しましょう。

日時 3月16日(土)午後1時～4時 (受付：午後0時30分)

場所 J・COM末広体育館(市民総合体育館) 大体育室

対象 市内在住・在勤者  
定員 100人(先着順)

申込・問合せ 泉佐野市社会福祉協議会(基幹相談支援センター) ☎464-3830 Fax 462-5400 ※参加無料



### ■親子クッキング

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と父子家庭のお父さんへ。子どもと一緒に、楽しく簡単にできる料理を作ってみませんか?

日時 3月24日(日) 午前10時30分～午後2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 オムライス、スープ、サラダ

対象 市内在住の母子・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 大人500円、子ども300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 3月1日(金)～15日(金)に子育て支援課へ

### ■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 3月27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。



### ■市民スポーツ教室

【障害児(者) スポーツ教室】

ランニング、ストレッチ、マツト運動、体力づくり・ほぐし運動などの軽スポーツを行います。

日時 4月～来年3月の毎月第2土曜日午前9時20分～11時

定員 25組程度(先着順)  
協力 泉佐野障害児(者)を守る会、サロン・ド・ボランティア

【障害児(者) フライングディスク教室】

アキュラシーボールなどを使ったフライングディスクの練習・指導を行います。

日時 4月～来年3月の毎月第3土曜日午前9時30分～10時30分

定員 30組(先着順)

いずれも

場所 J・COM末広体育館(市民総合体育館)

対象 市内在住の小学生以上の障害児(者)と介助者  
受講料 600円

※任意の傷害保険制度はありません。

申込・問合せ 3月9日(出)以降の午前9時～午後5時15分(3月9日のみ午前9時30分)にスポーツ推進課(J・COM末広体育館内) ☎462-2000 Fax 469-2286

※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。



# 福祉(つぎ)

## ■第19回

大阪府障がい者スポーツ大会

種目(参加対象)・開催日・場所

●陸上競技(身体・知的障害者)・

5月12日(日)・万博記念競技場

●水泳競技(身体・知的障害者)・

5月18日(土)・府立門真スポーツセンター

●アーチェリー競技(身体障害者)・

5月19日(日)・浜寺公園アーチェリー場

●ボウリング競技(知的障害者)・

5月25日(土)・桜橋ボウル

●フライングディスク競技(知的障害者)・

5月26日(日)・ファイナプラザ大阪

●卓球・サウンドテーブルテニス

競技(身体・知的・精神障害者)・

6月1日(土)・府立門真スポーツセンター

対象 4月1日現在、満13歳以上

で身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている市内在住者

申込・問合先 3月15日(金)までに

障害福祉総務課へ



# スポーツ

## ■市民競技大会

「バレーボール」

開催日・種別

●3月31日(日)・家庭婦人

●4月14日(日)・一般男子、一般女子

場所 J・COM末広体育館

参加費 1チーム1,500円

(傷害保険料含む)

申込期日 3月15日(金)

抽選会 3月23日(土)午後7時～

抽選場所 J・COM末広体育館

(市民総合体育館)

※いずれも9人制。参加チーム数が

少ない時は6人制になる場合あり

「硬式テニス(ダブルス)」

開催日 4月21日(日)

場所 りんくう中央公園テニスコート

種別

一般男女、壮年男女(45歳以上)

参加費 1チーム1,000円

(傷害保険料含む)

申込期日 4月6日(土)

「卓球」

開催日 4月28日(日)

場所 J・COM末広体育館

(市民総合体育館)

種別

●団体…一般男女

●混合ダブルス：抽選での混合ダブルス(リーグ戦)

参加費(傷害保険料含む)

●団体…1チーム1,500円、

中学生以下600円

●個人…500円、中学生以下

200円

申込期日 4月5日(金)

いずれも

申込・問合先 所定の用紙に必要事項を記入し、期日までに参加費を添えてスポーツ推進課(J・COM末広体育館内)へ

Fax 469・2286

# 歴史

レイクアルスタープラザ・カワサキ歴史館いずみさの

☎469・7140  
☎469・7141

■土曜れきし館ワークショップ

「わらじのストラップを つくらう！」

日時 3月9日(土)

午後2時～、3時～

定員 各10人(先着順)

※未就学児は保護者同伴で

参加費 300円

申込 直接または電話で

「プランでアクセサリをつくらう！」

日時 3月16日(土)

午後2時～3時30分

※申込不要、参加無料。材料が無くなり次第終了。未就学児は保護者同伴で

■歴史学講座

「宗教史編(陰陽道史概論)」

～第11回 江戸幕府の宗教政策と

陰陽師～

開催日 3月13日(水)

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4回 安国寺恵瓊と外交～

開催日 3月15日(金)

講師 松迫 寿(当館学芸員)

いずれも

時間 午後1時30分～3時

定員 60人(先着順)

資料代 200円

申込 直接または電話で

■古文書講座応用編

「政基公旅引付」を読む

～第12回 政基、祓が出来ず

酒を飲む～

日時 3月23日(土)

午後1時30分～3時

定員 60人(先着順)

講師 細田慈人(当館学芸員)

資料代 300円(第9～12回分)

第9～11回参加者は無料)

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)  
☎469・5673

■小・中学生の陶芸体験

「こいのぼりをつくらう」

日時 3月16日(土)午前10時～正午

定員 10人(先着順)

※小学1～3年生は保護者同伴で

参加費 1,000円

申込 3月9日(土)・10日(日)の午前

10時～午後4時に

■恒例朝市

日時 3月16日(土)

午前10時～午後1時

■タタミ一畳マーケット

畳一畳分のブースで、手づくりの品々が並ぶ35店が館内いっぱいに広がります。

日時 3月16日(土)・17日(日)

午前10時～午後4時

※申込不要、参加無料

■新川家教室

●木彫り教室…3月8日(金)

午前10時～

●仕舞・謡曲教室…3月19日(火)

午後1時30分～

●フルート教室…3月21日(木)

午後1時30分～

●着付教室…3月21日(木)

午後1時30分～

申込 開催日の3日前まで

## その他イベント

### ■航空保安大学校

オープンキャンパス2019  
航空保安大学校は、航空管制官などを養成する教育機関です。

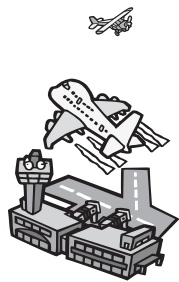
日時 3月21日(祝)

午前9時30分～午後4時

内容 実習室見学、学習体験、公開講座、受験体験トーク、受験相談など(予定)

場所・問合せ先 国土交通省 航空保安大学校(りんくう往来南3番地11 ☎458・3613)

※詳しくはホームページ(<http://www.cab.mlt.go.jp/asc/>)をご覧ください。



### ■府宮 泉佐野丘陵緑地

「樹木の種まき体験」

樹林を再生するための苗木づくりを、公園ボランティア「パーククラブ」と一緒に体験しませんか。初心者でも大丈夫！ぜひ、ご参加ください。

日時 3月23日(土)午後1時～3時

場所 府宮 泉佐野丘陵緑地(上之郷90番地)

※無料駐車場あり

定員 10組(先着順)

対象 小学生以上(保護者同伴の場合は何歳でも可)

持ち物 軍手

※パークセンター内に飲み物の自動販売機あり

申込・問合せ先 3月13日(水)まで(月曜日除く)の午前9時30分～午後4時(3月13日(水)は正午まで)に電話で泉佐野丘陵緑地パークセンター(☎467・2491)へ

※参加無料。服装は汚れてもよいもので(長袖、長スボン、運動靴または長靴推奨)。ホームページ(<http://izumisano-kyuho.jp/>)からも申込可

### ■泉州愛蘭会「春蘭展示会」

日時

●3月30日(土) 正午～午後5時

●3月31日(日) 午前9時～午後4時

場所 エブノ泉の森

レセプションホール

問合せ先 池内(☎462・3374)

※入場無料

### ■泉佐野観光ボランティア協会

「日根荘国史跡を散策し

大井関の桜まつりを満喫する

」井川(ゆかわ)沿いを歩き、

満開の桜と野点を楽しもう

開催日 4月6日(土)

午前9時30分～午後3時頃

※雨天決行。当日午前7時現在、

警報発令時は中止

集合・解散場所 JR「日根野」駅

コース 集合→十二谷池→八重治池→尼津池→野々宮跡→総福寺天満宮→慈眼院(国宝多宝塔)・日根神社→大井関公園(桜まつり)と野点お茶券進呈・昼食 →樫井川堤道→意賀美神社→新道出の牛神

↓解散(約7km)

定員 50人(先着順)

参加費(傷害保険料・資料代)

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・問合せ先 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(☎458・3901 Fax415・1427 eメール:sanonoonon@inkuzane.jp)へ

※催行確認は当日午前7時以降に緊急連絡先(☎080・3849・3901)へ

### ■京都大学複合原子力科学研究所

【一般公開】

日時 4月6日(土)

午前10時～午後4時

内容 施設見学、科学実験体験コーナーなど

【桜公開】

日時 4月7日(日)

午前10時～午後4時

※施設見学などの行事はありません。

場所・申込・問合せ先 京都大学複合原子力科学研究所 総務掛(☎590・0494 熊取町朝代西2丁目 ☎451・2300 Fax451・2600 eメール:kokai@rii.yoto-u.ac.jp)

●団体(10人以上)：3月19日(火)までに団体名、責任者名、電話番号を記入し(書式自由)、名簿(ホームページに掲載の様式)を添えて、eメール、郵送、FAXで

●個人：当日午後3時30分までに守衛所近くのテントで所定の用紙にご記入ください。(小学生以下は保護者の同伴が必要)

※参加無料。入場の際は、身分証明書(運転免許証など)の提示が必要です。ペット同伴での入場はできません。詳しくはホームページ(<https://www.rikyoto-u.ac.jp/events/1173>)をご覧ください。

### ■原子燃料工業株式会社

熊取事業所 事業紹介

日時 4月6日(土)

午前10時～午後4時

場所 京都大学複合原子力科学研究所 構内

※今年度は、一般見学会は中止となりますのでご注意ください。

内容 原子力発電所用原子燃料製造工程の説明、燃料製造施設の安全性についての説明

申込 京都大学複合原子力科学研究所【一般公開】と同じ方法で、

京都大学複合原子力科学研究所へ

問合せ先 原子燃料工業株式会社 熊取事業所 業務管理部(☎452・7211 Fax453・3559 eメール:webkou@rii.co.jp) ※参加無料

### ■熊取オフサイトセンター

施設一般公開

原子力施設の「安全確保」「安全規制」「原子力防災」について理解していただくために公開します。原子力保安検査官や原子力防災専門官が、疑問・質問にお答えします。

日時 4月6日(土)

午前10時～午後4時

内容 ビデオ上映、テレビ会議体験、放射線の測定、施設公開など

場所・問合せ先 熊取オフサイトセンター(原子力規制庁熊取原子力規制事務所 ☎451・0170 Fax451・0171)

※申込不要、参加無料

