



**【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・日根野公民館  
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
- 北部市民交流センター本館、北部公民館 月～土曜日（祝・休日除く）午前9時～午後8時
- 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
- 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**  
☎4665・0786  
Fax 4665・1103

**文化・教養**

**■買う前に楽しくわかる！**  
スマートフォン体験講座

「スマートフォンに興味があるけどよくわからない」「自分に必要？」などと思っている人に、電源の入れ方や画面の動かし方などを体験し、買う前に知っておきたい事を紹介します。参加者に1人1台貸出します。

**日時** 10月29日（休）  
午前10時～正午

**対象** 16歳以上

**定員** 20人（先着順）

**講師** スマートフォンアドバイザー

**申込** 10月6日（火）以降に電話、FAXで。キャンセルは10月21日（火）まで

※受講無料



**■季節の発酵食料理講座**  
〜畑の美りで身体の中から潤いUP!〜

空気も爽やかに乾燥が気になる頃、旬の秋野菜とネバネバ食材を発酵料理で身体の中から潤いましょう。

**日時** 10月30日（金）  
午前10時～午後1時

**メニュー** むかごご飯、和風ポトフ、里芋と白菜のグラタン、大根葉のチヂミ、白菜&大根葉&柚子の浅漬け、りんごの葛煮

**対象** 16歳以上

**定員** 8人（先着順）

**講師** しばた ゆみこさん（美りの木パンと発酵料理教室講師）

**材料費** 1,000円

**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん、マスク

**申込** 10月7日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月23日（金）まで



**日根野公民館**  
☎450・3900  
Fax 468・0011

**■絵手紙体験講座（全2回）**  
「絵のある手紙を送る」とを体験しませんか？

**日時** 10月23日（金）・30日（金）  
午前10時～正午

**対象** 16歳以上

**定員** 10人（先着順）

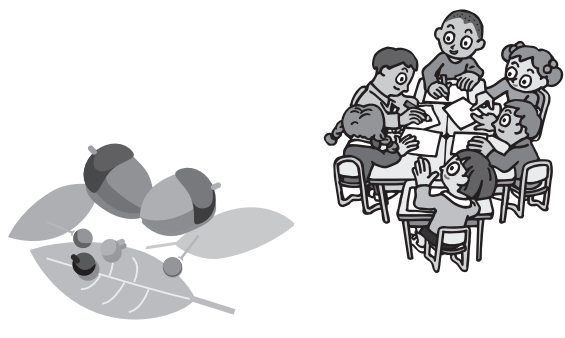
※全回参加できる人優先

**講師** 野口博美さん（日本絵手紙協会公認講師）

**材料費** 1,000円

**持ち物** 新聞紙、ポケットティッシュ

**申込** 10月6日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月16日（金）まで



**■「一閑張」体験講座（全3回）**  
日本の伝統工芸品「一閑張」づくりを体験しませんか？

**日時** 11月5日（休）・12日（休）・19日（休）  
午前10時～正午

**対象** 16歳以上

**定員** 10人（先着順）

※全回参加できる人優先

**講師** 関口静子さん

**材料費** 1,000円

**持ち物** 使い古しのフェイスタオル（糊をふいたり、紙と竹などを密着させるときに使用）、エプロン、工作用はさみ

**申込** 10月9日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月27日（火）まで

**■季節の変わり目に**  
ハーブをプラス！  
〜揺らぐ心と身体を植物の力で健やかに〜

**日時** 11月6日（金）  
午前10時～正午

**対象** 16歳以上

**定員** 10人（先着順）

**講師** 石崎よしみさん（日本メデイカルハーブ協会 ハーバルセラピスト）

**材料費** 850円

**持ち物** 筆記用具

**申込** 10月15日（休）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月30日（金）まで

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・71221

■クラブ体験講座

～陶芸と絵付けを楽しむ会～  
「マイカップを造ろう」(全3回)

粘土をこねてカップを成形し、  
絵付けまで行います。

日時 10月17日(出)、11月7日(出)・  
21日(出) 午後1時～4時

定員 5人(先着順)

※全回受講できる人優先

持ち物 エプロン、タオル

「有田焼の器に染付の絵付けをし  
よう」

既製のカップやお皿に絵付けを  
します。

日時 10月17日(出)、11月21日(出)  
午後1時～4時

定員 各5人(先着順)

持ち物 鉛筆

いずれも

対象 小学生以上(小学生は保護  
者同伴)

講師 石井宏志さん(生涯学習セ  
ンター登録クラブ講師)

材料費 1,200円(当日徴収)  
申込 10月6日(火)以降に電話、F  
AXで

■手ごねパン作り講座

「カフェオレパン」

日時 10月23日(金)・24日(出)  
午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 各10人(先着順)

材料費 800円

講師 遠山智美さん(手作りパン  
教室Moupaia主宰)

持ち物 エプロン、三角巾、綿ふ  
きん2枚、手拭き用タオル、飲料  
水、筆記用具

申込 10月6

日(火)以降に電

話、FAXで。

材料費の納

入・キャンセ

ルは10月18日

(日)まで

※一時保育(若干名・先着順)あ  
り、希望者は申込時に

■大人のレザークラフト体験講座  
「オリジナル

小銭入れを作ろう!」

自分の好きな色のレザーにオリ  
ジナルの刻印を入れて、1点もの  
の小銭入れを作ってみませんか?

日時 10月24日(出)

午前10時～11時

●午前11時10分～午後0時10分

定員 各8人(先着順)

材料費 1,000円(小銭入れ  
のサイズは1辺が約9.5cm)

講師 渡邊宏志さん(WATANABA)



■BUKABAN(主宰)

持ち物 飲料水、タオル、筆記用具

申込 10月7日(火)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは10月17日(出)まで。納入時に7  
色のレザーの中から選んでくださ  
い。

※一時保育(若  
干名・先着順)  
あり、希望者は  
申込時に

■大正琴 始めませんか?  
童謡、演歌、ポップスからクラ  
シックまで、いろいろな曲を大正琴  
で奏でてみませんか?基礎から学  
べるので初心者でも安心です。

日時 10月29日(出)  
午前10時～正午

定員 10人(先着順)

講師 水嶋由美子さん(生涯学習  
センター登録クラブ講師)

持ち物 筆記用具

申込 10月8日(火)以降に電話、F  
AXで

※受講無料

■英検二次試験対策講座  
英検の一次試験は問題集でも対  
策できますが、二次試験は面接官  
相手なので誰もが不安なもので  
す。そこで少しでも不安を解消し  
て試験当日の緊張を和らげる為  
に、二次試験の入室から退室まで  
の一連の流れをつかみ、スコア



アップのコツを学んで、最後は実  
際に質疑応答のシミュレーション  
を体験します。

日時・内容

●10月31日(出) 午後3時～5時・  
3級

●11月7日(出) 午後3時～5時・  
準2級、2級

定員 各12人(先着順)

講師 大工 毅さん(元府立高校  
教師)

持ち物 筆記用具、手拭き用タオ  
ル、飲料水

申込 10月8日(火)～29日(日)に電  
話、FAXで

※受講無料

■「アンコール企画」  
親と子のための関係(全2回)  
～アドラー心理学から学ぶ～  
アドラー心理学は現代の様々な  
問題に具体的な解決法を与える実  
践的な心理学として、学校や企業、  
家庭でも有効に活用することがで  
きます。この機会に学んでみませ  
んか?

日時 11月13日(金)・20日(金)  
午前10時～正午

定員 12人(先着順)

※全回参加できる人優先

講師 小川清美さん(SMILEリー  
ダー)

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 10月10日(出)以降に電話、F  
AX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

■「アンコール企画」  
時短で出来る!

お気に入り手縫いマスク講座  
舟型と立体型のマスクを簡単に  
作るコツを伝授します。お気に入り  
の生地で作ったオリジナルマスクを作  
りましょう。

日時 11月19日(日)  
午前10時～正午

●午後1時～3時

定員 各12人(先着順)

※前回未受講者優先

材料費 100円(型紙2種・マ  
スクゴム代)

講師 中植貴子さん(日本手芸普  
及協会指導員)

持ち物 好きな生地2枚(20cm×  
35cm。いずれもタオル地は不可)  
縫い針、縫い糸、待ち針、裁ちば  
さみ、工作はさみ、油性フェルト  
ペン(細字)、シニアグラス(必要  
な人)、飲料水、手拭き用タオル

申込 10月9日(日)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



文化・教養 (つづき)

佐野公民館

☎463・6181  
Fax 469・2243

朗読公演会

朗読を聞きながら想像してみてください。おはなしの世界へどうぞ。

日時 10月29日(木)

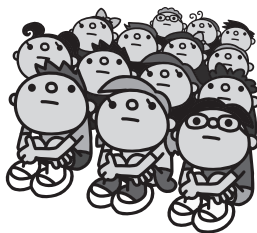
午後1時30分～3時30分

場所 生涯学習センター

定員 70人(先着順)

講師 おはなしフォントクラブ(佐野公民館登録クラブ)

※申込不要、参加無料



色えんぴつ画講座

テレビで話題の色えんぴつ画を簡単に描けるコツや、美しく表現する基本テクニックを学ぼう。

日時 10月30日(金)

午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 嶋口金治さん (JES色えんぴつ画協会主宰)

材料費 200円(題材は講師が)

文化・教養

歴史

健康

福祉

その他

用意するお手本や造花・模型の果物の中から選択してください。  
持ち物 色えんぴつ(12色以上)

申込 10月6日(火)以降に電話、FAXで。

材料費の納入・キャンセルは10月30日(金)まで

材料費の納入・キャンセルは10月30日(金)まで



パンづくり教室

国産小麦を使った生地に黒豆を混ぜて、ふわもち食感の黒豆パンを作ります。

日時 11月14日(日)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

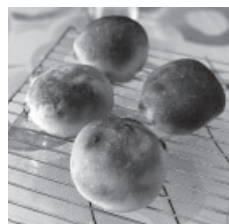
講師 SAKURAYさん(咲楽パン代表)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、ふきん3枚(台拭き、食器拭き、パンにかけるふきん)三角巾、筆記用具

申込 10月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月5日(木)まで

申込 10月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月5日(木)まで



レイファルスタープラザ・カワサキ中央図書館  
☎469・7130  
Fax 469・7131

土曜子どもシアター

「忍たま乱太郎」

忍術学園全員出動!の段

日時 10月10日(日)

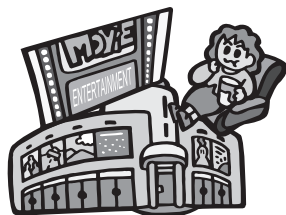
午後2時

上映時間 78分(開場:午後1時30分)

定員 30人(先着順)

※申込不要、入場無料。毎月第2土曜日に子ども向け「映画会」を予定しています。

※申込不要、入場無料。毎月第2土曜日に子ども向け「映画会」を予定しています。



午後のキネマ

「ナニー・マクフィーの魔法のステッキ」

日時 10月17日(日)

午後1時30分

上映時間 98分(開場:午後1時)

定員 30人(先着順)

※申込不要、入場無料。隔月第3土曜日に一般向け映画の上映を予定しています。

※申込不要、入場無料。隔月第3土曜日に一般向け映画の上映を予定しています。

ハロウィンミニ工作会

ハロウィンに向けて紙コップでお菓子入れを作ってみませんか? さあ、みんなでトリックオアトリート!

日時 10月18日(日)

午前10時～11時30分

●午後2時～3時30分(開場:午前9時45分)

●午後2時～3時30分(開場:午後1時45分)

対象 小学生(保護者の付添い可)、小学生のみの参加可

定員 各5人(先着順)

持ち物 のり、マスク、飲料水、手拭きタオル

申込 10月6日(火)以降に電話で

※参加無料

※参加無料

※参加無料



南部市民交流センター

☎466・1745  
Fax 466・1779

いずれも申込は10月5日(月)以降に本人が申込専用番号(☎449・4760)へ

日時 10月17日(日)

午後1時～3時

場所 南部市民交流センター本館

場所 南部市民交流センター本館

場所 南部市民交流センター本館

対象 小・中学生

定員 11人(先着順)

講師 森永直子さん(banasth OKJ堂)

材料費 300円

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで



陶芸でオリジナルのクリスマス飾りを作ろう!

お皿、お椀、マグカップを作ることもできます。

日時 11月7日(日)

午後2時～4時

場所 らいふらいんぷらざいずみさの2階

対象 小・中学生と保護者

定員 20人(先着順)

講師 岩橋徳治さん

材料費 1人1000円

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで。子どものみの参加可。大人のみの参加不可。

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで。子どものみの参加可。大人のみの参加不可。

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで。子どものみの参加可。大人のみの参加不可。

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで。子どものみの参加可。大人のみの参加不可。

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで。子どものみの参加可。大人のみの参加不可。

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで。子どものみの参加可。大人のみの参加不可。

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで。子どものみの参加可。大人のみの参加不可。

※材料費の納入・キャンセルは10月15日(木)まで。子どものみの参加可。大人のみの参加不可。



文化・教養 (つづき)

北部市民交流センター本館・  
北部公民館

☎ 464・5725  
Fax 469・2284

■Office活用  
～仕事に役立つ～  
知識を身につけよう

Word・Excelの基礎知識を勉強します。

日時 10月23日～11月20日の毎週  
金曜日 午後6時30分～8時30分  
(全5回)

対象 16歳以上でパソコンの基本  
操作(文字入力、マウス操作、フ  
ァイル操作)ができる人

定員 19人(先着順)

講師 杉村清美さん(一丁認定講  
師)

受講料 2,000円(テキスト  
代含む)

申込 10月6日(火)以降に電話、F  
AXで。受講料の納入・キャンセ  
ルは10月16日(金)まで

■ジェルランタンを作ろう

お花をジェルで閉じ込めたラン  
タンを作ります。テーパーライト  
キャンドルやLEDライトを入れ  
て半永久的に楽しめます。

日時 10月29日(木)

午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 五十里慶子さん(JCA  
キャンドルスタジオ大阪校講師)  
受講料 2,500円(材料費含  
む)

持ち物 はさみ  
申込 10月5日(月)以降に電話、F  
AXで。受講料の納入・キャンセ  
ルは10月22日(木)まで



■スマホで得に快適生活

今、話題のスマホ決済の仕組み  
から使い方まで。そのほかスマホ  
を使ったサービスやカメラ講座な  
ど、知って得する活用方法を紹介  
します。

日時 10月30日(金)

午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 スマートフォンアドバイ  
ザー

申込 10月5日(月)以降に電話、F  
AXで。キャンセルは10月23日(金)  
まで

※受講無料

■第1印象マナー  
～人とかかわる際に  
大切な話し方とマナー～

また会いたいと思われる第1印  
象や、相手に伝わる声の届け方な  
どを学びます。

日時 11月14日(土)

午前10時30分～正午

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 吉村佳美さん(和みマナー  
教室主宰)

受講料 1,000円(テキスト  
代含む)

申込 10月6日(火)以降に電話、F  
AXで。受講料の納入・キャンセ  
ルは11月6日(金)まで



南部市民交流センター本館

☎ 466・1641  
Fax 466・4744

■パパ・ママクッキング

「食材をバランスよく」  
～柳川煮を美味しく～  
(健康マイレージ対象)

日時 10月27日(火)

午前10時～午後1時

メニュー 穴子の柳川煮、茄子の  
はさみ揚げあんかけ、長芋の梅肉  
和え、もずくの味噌汁、三色わら  
び餅

定員 8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 10月6日(火)以降に本人が電  
話、FAXで



■手づくりお菓子の教室

「マロンタルト」

秋の定番、栗の渋皮煮を飾った  
焼き菓子です。他に、もう一品作  
ります。

日時 11月2日(月)

午前10時～正午

定員 8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 10月6日(火)以降に本人が電  
話、FAXで

各種文化・教養

■癒されweek

開催日	講座名
10月	
①17日(土)	ハーバリウム
②20日(火)	ブリザーブドフラワー

時間

①午前10時30分～午後0時30分  
②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 太田知佳子さん

(アトリエフルール)

受講料 各2,500円(材料費・  
資料代含む)

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

場所・申込・問合せ 開催日の3  
日前までに(一財)泉佐野みどり  
推進機構りんくう中央公園(☎4  
69・3332)へ



文化・教養 (つづき)

■ピアノの可能性は無量大!

コンサート「ピアノの魔術師」

(サウンドポケット)

〜大好評につき再演決定!

4年前の感動を再び

ピアノ奏者ミツチユリを中心  
に、それぞれプロとして活躍し  
ている腕利きの演奏家たちが大集  
合!身近な楽器であるピアノの  
想像できない音色や驚きの奏法を  
体感!大迫力のコンサートに子ど  
もから大人までドキドキわくわく  
♪この感動を体感しよう!

日時 11月7日(土)午後6時〜

(開場:午後5時30分)

場所 エブノ泉の森小ホール

チケット価格 一般1,300円、

中学生以下700円(全席自由席)

※3歳未満膝上鑑賞無料(座席が

必要な場合は有料)

主催 泉佐野おやこ劇場、(一財)

泉佐野市文化振興財団

後援 泉佐野市教育委員会

チケット販売・問合先

●泉佐野おやこ劇場 (☎・Fax 41

5・02222 ex

ール: izumisan

ooyako@rinku.

zaqne.jp)

●エブノ泉の森

ホール (☎46

9・7100)



文化・教養

歴史



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  
Fax 469・7141

■歴史学講座寺院編

第1回「仏像をよみとく」

日時 10月28日(水)・31日(土)

午後1時30分〜3時

※同一内容を2回実施

定員 各20人(先着順)

講師 大松さやか(学芸員)

申込 9月27日(日)以降に直接また

は電話で



■土曜れきし館ワークショップ

開催日・内容

●10月3日(土)・泥めんこをつくつ

て遊ぼう!

●10月24日(土)・折り紙でハロウイ

ンリースをつくるう!

時間 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、未就学児は要保

護者同伴

健康

福祉

その他

泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)

☎469・5673

■新川家教室

●木彫教室:10月9日(金)

午前10時

●フルート教室・着付教室:10月

15日(木)午後1時

●謡曲・仕舞:10月20日(火)

午後1時

※申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市

日時 10月17日(土)

午前9時〜正午

※申込不要、参加無料



■ふるしき手づくりマーケット

日時 10月17日(土)

午前10時〜午後4時

※申込不要、参加無料

各種歴史

■泉佐野市の城

〜土丸・雨山城を中心に〜

泉佐野市と熊取町にまたがる土  
丸・雨山城は南北朝時代に造られ  
た山城で、泉州地域の城というだ  
けでなく、室町幕府の政治史の中  
で位置づけられる歴史的に重要な  
城郭でした。築城の経緯、構造を  
含めた歴史的な視点から、土丸・  
雨山城を中心に、泉佐野市内の城  
郭について見ていきます。

日時 10月31日(土)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 西村 歩(歴史館いずみ

さの副館長)

持ち物 筆記用具

場所・申込・問合先 10月6日(火)

以降に電話、FAXで佐野公民館

(☎463・6181 Fax 469・2

243)へ。キャンセルは10月29

日(木)まで

※受講無料



■第8回いずみさの検定

開催日 11月3日(祝)

場所 エブノ泉の森ホール会議室

受付期間 10月1日(木)〜16日(金)

申込

●ホームページの場合:必須事項  
を入力のうえ、検定料を試験当日  
にお支払いください。

●郵送の場合:参加申込書に必要  
事項を記入のうえ、文化財保護課  
まで郵送し、検定料を試験当日に  
お支払いください。

〔テキスト・過去問題(第5・6・  
7回いずみさの検定) 販売〕

販売期間 10月16日(金)まで

販売場所

●文化財保護課(上瓦屋610番

地)

●まちの活性課(上町3丁目11番

48号)

●テキスト:500円

●過去問題:第5・7回は各40

0円、第6回300円

※テキスト・過去問題は市ホーム

ページからダウンロードもできま

す。(無料)

詳しくは、いずみさの検定のチラ

シ、ポスターをご覧ください。

問合先 文化財保護課(☎447

・6766)



健康

りんくう総合医療センター  
 ☎469・3111  
 Fax 469・7929

10月の「市民健康講座」「生活習慣病予防教室」は休講します。  
 問合せ 地域医療連携室

健康推進課  
 ☎463・1212  
 Fax 464・9314

■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 10月12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 大細池周囲コース  
 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  
 ※服装・靴は運動のできるもので協力 ヘルスアップ推進員  
 ※申込不要、参加無料

■ファミリー教室(予約制)  
 赤ちゃんを迎える家族のために、助産師による話や赤ちゃんのお風呂の入れ方の実習をします。  
 日時 11月15日(日)午後1時～4時(受付:午後0時45分～)  
 場所 健診センター(市役所本庁舎南側)  
 定員 8組(先着順)  
 持ち物 母子健康手帳、飲料水、タオル、筆記用具  
 申込 11月13日(金)までに電話で健康推進課へ ※受講無料



長南公民館  
 ☎465・0786  
 Fax 465・1103

■アンチエイジングヨガ講座  
 身体全体の細胞の入れ替えを目指すストレッチヨガです。顔のむくみ改善や美肌効果も期待できます。  
 日時 10月24日(日) 午前10時～11時30分  
 対象 16歳以上  
 定員 16人(先着順)  
 講師 大谷暁子さん(ジャパノヨガカレッジ公認インストラクター)  
 ※受講無料

持ち物 飲料水、タオル、ヨガマットまたは大きめのバスタオル  
 ※服装は運動のできるもので申込 10月6日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは10月20日(火)まで  
 ※受講無料  
 ■リンパウオーキング講座  
 ～生涯、健康的に美しく歩こう～  
 筋肉をふわりと揺らすリンパセルフケアを行い骨盤・体の歪みを改善し、自然治癒力を高めた後、日常の正しい姿勢と歩き方をお伝えします。  
 日時 11月1日(日) 午前10時～11時30分  
 対象 16歳以上  
 定員 16人(先着順)  
 講師 中川慶子さん(NPO法人日本ウォーキングセラピスト協会理事 リンパ療法士)  
 持ち物 タオル、飲料水、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、5本指ソックス  
 ※服装は運動のできるもので  
 申込 10月7日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは10月27日(火)まで  
 ※受講無料



各種健康  
 ■地域健康教室  
 ～いつまでも若く健康でいるために～  
 「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」  
 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ただきます。(入浴は任意です)。ぜひ、参加してください。  
 日時・場所・定員(先着順)  
 ●10月15日(木) 午後2時30分～羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)・20人  
 ●11月5日(木) 午後2時10分～なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・20人  
 ※各10分前より受付  
 テーマ  
 ●10月:「簡単ストレッチ体操」しなやかなカラダで若々しく!  
 ●11月:「肩こり・腰痛予防体操」痛みと上手に付き合おう!  
 対象 市内在住の65歳以上と家族  
 問合せ 地域共生推進課  
 ※申込不要、参加無料



■女性のためのデトックスヨガ&リラクソスヨガ(全2回)  
 身体の中に溜まった毒素や老廃物の排出を促すデトックスヨガや、身体も心もスッキリするリラクソスヨガを体験しませんか。また、自宅で簡単にできるヨガも紹介します。  
 日時  
 ①10月18日(日)・25日(日) 午前10時～正午  
 ②10月24日(日)・31日(日) 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  
 内容  
 ①・②とも  
 1日目:デトックスヨガ  
 2日目:リラクソスヨガ  
 対象 女性  
 定員 各6人(先着順)  
 講師  
 ①丸橋温恵さん  
 ②山崎浩子さん  
 (日本総合ヨガ普及協会指導員)  
 持ち物 タオル、飲料水、ヨガマット  
 申込・問合せ 10月1日(日)以降に電話、FAXでいずみさの女性センター(☎・Fax 469・7125)  
 ※受講無料

※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。

健康(こころ)

■New!!健康サポート教室

「腰(すね)の筋肉を鍛えよう!」

(健康マイレージ対象)

腰(ふくらはぎ)の反対側の筋肉を使って、つまずき防止の運動をマスターしましょう。

日時 10月26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 ヨガマット、タオル、飲料水

※服装・運動靴は動きやすいもので場所・申込・問合先 10月6日(火)以降に本人が電話、FAXで南都市民交流センター本館(☎466・1641 Fax466・4744)へ  
※受講無料

■泉佐野健康寿命ウォーキング

「介護予防講演会」

日時・場所

●10月30日(金) 午前10時30分~正午・佐野公民館

●10月30日(金) 午後1時15分~2時45分・長南公民館

●11月12日(木) 午後1時15分~2時45分・北部市民交流センター

●11月19日(木) 午前10時30分~正午・生涯学習センター

内容

●足圧バランス測定:転倒しやす

い足かどうか、膝痛・腰痛の原因などを確認できます。

●介護予防のお話:要介護になる原因の50%を占める足と歩行の問題を解決するためにはどうしたらいいかを、分かりやすくお話しします。

●健康寿命ウォーキング体験

●足と歩行の悩み相談(希望者のみ)

対象 泉佐野市の介護保険被保険者で、シルバーカー・ステッキの人、腰痛でお悩みの人、人工関節の人、歩行に不安のある人、介護予防に興味のある人など

定員 各30人

講師 健康寿命ウォーキングマイスター

申込・問合先 月~金曜日(祝日除く)の午前10時~午後4時に電話で一般社団法人健康寿命世界一(☎06・6748・0215 Fax06・6748・0216)へ

※参加無料。靴下を脱いで裸足になれるようにしてください。

中級ヨガ講座

ヨガやバレエなどの運動経験者の人、中級ヨガにチャレンジしてみませんか。

日時 11月11日(水)

午前10時~11時15分

文化・教養 歴史

健康

福祉

その他

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 武 朗子さん(佐野公民館登録クラブ講師)

持ち物 ヨガマット、または大きなバスタオル、飲料水

場所・申込・問合先 10月7日(火)以降に電話、FAXで佐野公民館(☎463・6181 Fax469・2243)へ。キャンセルは11月7日(土)まで

※受講無料

福祉

泉佐野市社会福祉協議会  
☎464・2259  
Fax462・5400

■あなたに寄り添う

心配ごと相談所出張相談

誰に相談していいかわからない、こんなことでも聞いてくれるかなど、どんなことでも気軽に相談してください!

日時 10月23日(金)

午後1時~3時30分

場所 いこらもる泉佐野1階特設会場(下瓦屋2丁目2番7号)

※申込不要、相談無料、秘密厳守

■地域交流カフェ活動

実施主体連絡会

日時 12月1日(火)

午後1時30分~3時

内容 カフェ活動でのコロナ対策ミニ講座、カフェ活動団体の紹介など

対象 次の要件を満たす団体・個人

●居場所づくり、地域交流を目的とした喫茶活動に取り組んでいる

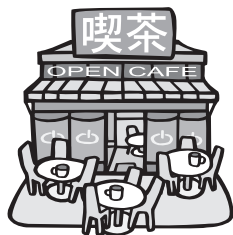
●会員に限定していない、広く広報している

●出入り自由である

●誰もが参加しやすい価格設定になっており、営利目的でない

申込 11月13日(金)までに電話、FAXで

※参加無料



地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎4699・0660  
Fax4699・0670

■プレおひさまにこにこクラブ

日時 11月4日(火)

午前10時~11時

場所 次世代育成地域交流センター

対象 おひさまクラブに参加して

いない2歳~就学前の親子

定員 7組(先着順)

申込 実施日の前日までに直接または電話で

■ボランティア養成講座

日時 11月5日(木)

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 10人(先着順)

講師 子育て支援センターつくしんぼ職員

申込 11月2日(月)までに直接または電話、FAXで

■土曜日のパパ参加企画講座

「パパ・おじいちゃんとお遊ぼう!」

日時 11月14日(土)

&絵本の読み聞かせ

●絵本の読み聞かせ:午前10時~10時30分

●保育士による触れ合い遊びなど:午前10時30分~11時15分

場所 次世代育成地域交流センター

定員 10組(先着順)

講師 ルピナス(おはなし会ボランティアアサークル)

申込 10月12日(月)以降の午前9時~午後4時に直接または電話、FAXで

※受講無料。一時保育はありません。子どもと一緒に参加してください。

福祉(つぎ)

各種福祉

■「サロン・ド・ルリエ」

地域活動支援センター「ルリエ」では、コーヒーやお茶を飲みながらメンバーと交流し、障害理解とルリエの活動を理解していただく時間を作りました。ぜひ、お越しください。

日時 10月9日(金)、11月13日(金)、12月11日(金)午後2時～4時

施設協力金 各100円

場所・問合せ 地域活動支援センタールリエ (☎050・1559・0531)

地域活動支援センター

ルリエ

障害者総合支援法に基づく事業で、医療法人清楓会に運営を委託しています。地域で暮らす障害のある人に対して、日常生活上の相談や就労相談、レクリエーション活動、地域住民との交流活動を行っています。



■ひきこもり支援者講座

ひきこもり支援についての理解を深めてもらうことを目的に講座を開催します。

【1回目】

日時 10月27日(火)

午後1時30分～3時30分

内容 「ひきこもりとは？」概論とその支援の実際」

講師 浅井紀久子さん(公認心理師・臨床心理士)

【2回目】

日時 10月30日(金)

午後1時30分～3時30分

内容 「居場所(生活支援)の大切さ」ひきこもり支援・親支援の現場から」

講師 石田貴裕さん(キャリアカウンセラー)

【3回目】

日時 11月5日(木)

午後1時30分～3時30分

内容 「ひきこもり当事者の気持ちについて考えてみよう」支援・関わりのヒントを求めて」

講師 多田和外さん(臨床心理士)

いずれも

対象 ひきこもり支援に関心のある市民・保護者

定員 各40人(先着順)

場所・申込・問合せ 10月5日(月)～23日(金)に電話、FAXで氏名、住所、連絡先を記入のうえ、基幹

包括支援センター(☎464・2977 Fax462・5400)へ

■認知症カフェ

「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。

■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 10月11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、ハンドマッサージほか

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 ☎080・5311・0016「辻下」)

※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。

■メモリー喫茶コスモス

介護のお話、悩み相談など、どなたでも気軽に参加してください。

日時 10月17日(土) 午後1時～3時

場所・問合せ 介護付有料老人ホーム櫻苑(羽倉崎上町3丁目3番41

☎0120・011・013)

※申込不要。飲み物(お菓子付)を100円で提供します。

■ファミサポ交流会

ハロウィン「Trick or Treat」カレンさんと一緒に「ハロウィン」を楽しみませんか!

米国出身、英語教師のカレンさんのお話の後は「Trick or Treat」。家に見立てた各部屋(2箇所)を訪問してください。趣向を凝らしてお待ちしています。

日時 10月25日(日)

午前10時30分～正午

場所 レイフアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター

対象 市内在住・在勤の親子

定員 15組(先着順)

講師 塩田カレンさん(カレン先生合同会社)

参加費 300円(子ども一人)

※ファミサポ会員でない人も参加可(当日入会も可)。ファミサポ会員でない人は、1家族につきプラス200円徴収

申込・問合せ 10月13日(火)～22日(木)にいずれみさのファミリィ・サポート・センター(☎463・3530)へ

※お菓子のアレルギーの配慮はしていません。

その他のイベント

いずれも

問合せ 下瓦屋地域協議会

☎090・88280・9878

Fax463・2147

■稲刈り体験・見学会

秋晴れの下、親子で稲刈りを体験してみませんか。

日時 10月8日(木)

午前11時～正午

場所 下瓦屋南ほ場整備地区の田んぼ(下瓦屋青少年広場西側)

対象 就学前の子どもと保護者

申込 氏名、雨天順延の場合の連絡先を記入し、電話、FAXで

※参加無料。服装・靴は汚れてもよいもので

■下瓦屋地域文化祭

地元の保育園、福祉施設、小・中学生や講座生の作品展示と活動紹介、地域のフィールドワーク、模擬店、バザーなど盛りだくさんの企画を用意しています。

日時 11月3日(日)

午前10時～午後3時

場所 旧下瓦屋人権文化センター

主催 下瓦屋地域文化祭実行委員会

後援 泉佐野市、泉佐野市教育委員会

※申込不要、参加無料(販売物を除く)。連絡先をFAXしていただければ、プログラムを送ります。





その他 (つづき)

■府宮泉佐野丘陵緑地

「サツマイモの収穫体験」

泉佐野丘陵緑地のボランティア「パーククラブ」と一緒にサツマイモの収穫体験をしてみませんか。

日時 10月17日(出)

午前10時～正午

※小雨決行(内容を変更する場合あり)

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 30人(申込多数の場合は抽選)

参加費 100円(3歳以上)

持ち物 帽子、軍手、運動靴または長靴推奨。服装は汚れてもよいもので

※パークセンター内に自動販売機あり

申込・問合せ先 10月7日(水)正午までの毎週月曜日、月曜日が祝日の場合は次の平日を除く午前9時30分～午後4時に泉佐野丘陵緑地パークセンター(☎467・2491)へ

※詳しくはホームページ(<http://izumisano-kyuho.jp/>) またはチラシをご覧ください。

■京都大学複合原子力科学研究所  
アトムサイエンスフェア2020

場所・問合せ

京都大学複合原子力科学研究所総務掛(平日午前8時30分～午後5時) ☎451・2300

※詳しくはホームページ(<https://www.rri.kyoto-u.ac.jp/public/astf/>) をご覧ください。

【講演会】(Zoom配信)

日時 10月18日(日)

午後1時30分～4時

●講演1

内容 「世界初の加速器を用いたBNCTの実現」京都大学における加速器BNCTの研究開発の歩み」

講師 田中浩基(京都大学複合原子力科学研究所准教授)

子力科学研究所准教授)

●講演2

内容 「熱電変換」原理、応用、将来展望」

講師 黒崎 健(京都大学複合原子力科学研究所教授)

対象 中学生以上

申込 10月8日(木)午後0時30分～15日(日)正午にホームページで  
※参加無料

【実験教室】

アトム(原子)や放射線に関する簡単な実験にチャレンジして、科学の楽しさやおもしろさを体験しましょう。

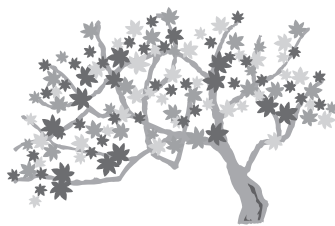
日時 10月25日(日)

午後1時30分～3時30分

対象 小学4～6年生

定員 20人(先着順)

申込 10月13日(火)午後0時30分～19日(月)正午にホームページで  
※参加無料。最新の情報はホームページで確認してください。



■三振窯陶芸教室生徒作品  
第32回土窯会展

日根野三振窯(ゆぶりがま)で作陶を続ける土窯会の会員作品展。伝統・オブジェ・民芸調などの様々な手法を凝らした作品群です。この一年間の成果をご覧ください。

日時 10月23日(金)～25日(日)  
午前9時～午後6時  
(最終日は午後4時まで)

場所 熊取交流センター(煉瓦館)

問合せ先 三振窯(古谷) ☎467・0043

■泉佐野観光ボランティア協会  
てくてくツアー

天保古絵図の長滝と

櫻井古戦場跡を巡る

古絵図に残る長滝の寺社を訪ね、大阪夏の陣・櫻井古戦場跡を歩く

日時 10月24日(土)午前9時30分

午後3時 ※雨天決行

集合場所 JR「長滝」駅

解散場所 JR「新家」駅

コース 集合→明福寺(禅興寺跡)

碑)→善光寺地蔵堂→中之宮神社

→薬師堂→天野神社→清福寺→慶

長庚申碑→光瀧寺→帝釈天→蟻通

神社(昼食・紙芝居)→八丁畷地

蔵→塙団右衛門の五輪塔→奥家住

宅→淡輪六郎兵衛の宝篋印塔→櫻

井古戦場跡→解散(約7km)

定員 50人(先着順)

参加費 大人300円(小学生以下100円、傷害保険料・資料代含む)

持ち物 弁当、飲料水、雨具、敷き物など

申込・問合せ先 午前10時～午後4時に電話、FAXまたはeメール

で泉佐野ボランティア協会(☎458・3901 Fax 415・1427 eメール: sanonoemon@inkuzaque.jp)へ

※当日7時に警報発令時は中止、催行確認は当日7時以降に緊急連絡先(☎0800・3849・3901)へ

■ica日本語指導

ボランティア養成講座

地域在住外国人の日本語学習を支援するための指導者を養成します。講座終了後は日本語指導ボランティアとして指導していただきます。

日時 11月7日～2月27日(年末年始除く)の毎週土曜日 午前10時～正午(全14回)

※受講人数により回数が前後する場合があります

受講条件 ica会員になること(年会費2,000円)

定員 13人(先着順)

講師 ica日本語学習支援ボランティア指導者

受講料 5,000円(テキスト代含む)

協力 国際交流基金 関西国際センター

場所・申込・問合せ先 10月23日(金)

(火)～土曜日の午前10時～午後5時)までにNPO法人 泉佐野地球交流協会(ica)(☎429・9741 Fax 429・9742 eメール: ica@icagr.jp)へ

※締切日以降、受講人数が確定次第、書類を郵送します。

