



【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。



文化・教養

北部市民交流センター本館・北部公民館

☎464・5725
Fax 469・2284

■プリザーブドフラワーで

クリスマススワッグ（約30cm）
今流行中のスワッグ（壁につけた花束）を、クリスマスにぴったりのヒムロスをメインに作ります。簡単そうに見えて奥が深いスワッグ作りを体験しませんか？

日時 11月27日（金）
午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 15人（先着順）

講師 山中淳子さん（アトリエピュアチャイルド主宰）

受講料 2,200円（材料費含む）

持ち物 ラジオペンチ、持ち帰り用袋

申込 11月4日（水）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月20日（金）まで



文化・教養

歴史

健康

福祉

相談

その他

■ウッドバーニングを体験しよう
電熱ペンで木を焦がして絵や模様を描くウッドバーニング。好きな絵や文字を入れることで、自分だけのオリジナル作品を作れます。

日時 11月30日（月）午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 15人（先着順）

講師 松川扶美さん（北部市民交流センター本館登録講師）

受講料 1,000円（材料費含む）

持ち物 鉛筆、ボールペン、描きたい絵（あれば）

申込 11月4日（水）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月20日（金）まで



■ポーセラーツ体験講座

真っ白な白磁にシール感覚で転写紙を貼りつけ、電気炉で焼成することで、簡単に完成度の高いお皿を作ることができます。転写紙は数種類の中から選べます。作品は2週間後に取りに来てください。
※1人につき3枚まで作れます。

日時 12月4日（金）午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人（先着順）

講師 田中優巳子さん（日本ポーグ社ポーセラーツインストラクター）

受講料 1,200円（材料費1枚分含む）

※追加1枚につき1,000円

持ち物 はさみ、ポケットティッシュ

申込 11月5日（水）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月25日（水）まで



■漢字検定前対策講座（全5回）

漢字検定合格に向けて一緒に勉強しませんか。

日時 11月28日（土）、12月12日（土）、26日（土）、来年1月9日（土）、23日（土）

午後4時～5時30分

対象 漢字検定の受験を考えている人

定員 15人（先着順）

講師 西願左知子さん（北部市民交流センター本館登録講師）

受講料 2,000円（テキスト

代含む）

申込 11月2日（月）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月20日（金）まで



■第3回日本漢字能力検定

日時 来年1月30日（土）
午後2時～3時

※10～8級は2時40分まで

受験料 10～8級1,500円、7～5級2,000円、4～準2級2,500円、2級3,500円

申込 11月2日（月）以降に受験料を持参し事務室へ。申込・キャンセルは12月21日（月）午後5時まで



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・7120
Fax 4699・7121

■ソウタシエの

ダブルコードアクセサリ講座
日時 11月26日(木)午前10時〜正午

定員 12人(先着順)

講師 中嶋 薫さん(生涯学習開
発財団認定インストラクター)

材料費 1,500円

持ち物 はさみ、眼鏡(必要な人)、
筆記用具、飲料水、手拭き用タオ
ル

申込 11月5日(休)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは11月20日(金)まで
※一時保育(若千名・先着順)あ
り、希望者は申込時に



■薬用燻蒸スバイス講座

〜withコロナを生き抜く〜

アーユルヴェーダの智慧

日時 11月27日(金)午前10時〜正午

定員 15人(先着順)

講師 本田典子さん(アーユルヴェ
ーダフード&ハーバルコーディネ
ーター)

材料費 800円

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 11月5日(休)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは11月20日(金)まで

※ハーブティーの試飲あり。一時
保育(若千名・先着順)あり、希
望者は申込時に

■オシャレな

クリスマスオーナメント講座

〜生花のスワッグを作ります〜

日時 12月1日(火)

●午前9時30分〜10時45分

●午前11時〜午後0時15分

定員 各8人(先着順)

講師 中島知子さん(フェアアビ
ア専攻)

材料費 1,500円

持ち物 花切りばさみ、筆記用具、
持ち帰り用袋

※作品サイズ縦30cm×横25cm×厚
み10cm

申込 11月11日(休)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは11月21日(土)まで

※一時保育(若千名・先着順)あ
り、希望者は申込時に

■モノ・ココロをスッキリと！
より良く生きるための

生前整理を始めましょう！

日時 12月4日(金)午前10時〜正午

定員 12人(先着順)

講師 利弘育穂さん(おしゃれ終
活®アンバサダー)

資料代 300円

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 11月12日(休)以降に電話、F
AXで。資料代の納入・キャンセ
ルは11月26日(木)まで

※一時保育(若千名・先着順)あ
り、希望者は申込時に

■プロの技を学ぼう！いずみさの
漫画道場 10周年記念!!

「絵本の挿し絵を描いてみよう」
または「ミニ絵本でキャラクター
を動かしてみよう！」

10周年記念企画として、企業の
イラスト公募に応募してみましょ
う！(応募は強制ではありません)
プロにイラストのコツを教えても
らいながら、入賞を目指そう！

日時 12月6日(日)午後1時〜3時

対象 小学5年生以上

※大人の参加大歓迎！

定員 17人(先着順)

講師 林 日出夫さん
(大阪芸術大学短期大学部デザイ
ン美術学科 キャラクター・マン
ガ・フィギュアコース准教授)

教材費 300円

持ち物 鉛筆またはシャープペン

(HB以上)、色鉛筆、消しゴム、飲
料水、手拭き用タオル、その他普
段漫画を描くために使っている道
具(画材など)がある人は持参可
申込 11月7日(出)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは11月29
日(日)まで



■「アンコール企画」良い年迎え
よう！そば打ち体験講座

試食はせず、自分で打ったそば
約500gと講師が打ったそば、
出汁の効いたオリジナル蕎麦つゆ
を持ち帰っていただきます。

日時 12月12日(土)

午前10時〜午後0時30分

対象 16歳以上

※過去に参加経験の無い人優先

定員 10人(先着順)

講師 吉川 勉さん(堺そば打ち
教室代表「全麺協正会員」)他

材料費 1,600円

持ち物 エプロン、三角巾、マス
ク、ふきん2枚、筆記用具、飲料水、
持ち帰り用容器(A4サイズの簡
易弁当箱程度)2個

申込 11月6日(金)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは12月3日(木)まで

※一時保育(若千名・先着順)あ
り、希望者は申込時に

■「アンコール企画」

お正月飾り講座

タッセルベース(色付きしめ縄
部分)は赤青銅・マーブルグリー
ンの3色から、置へりはパター
ンから選択(材料費納入先着順)。

日時 12月22日(火)

●午前10時〜正午

●午後1時〜3時

定員 各15人(先着順)

※昨年末受講者優先

講師 中林正恵さん(ドライフラ
ワーアレンジメント専攻 主宰)

材料費 1,500円

持ち物 はさみ、筆記用具、飲料
水、持ち帰り用袋(37cm×25cmの
作品が入る大きさ)、手拭き用タ
オル

申込 11月13日(金)以降に電話、F
AXで。材料費の納入・キャンセ
ルは12月12日(土)まで

※一時保育(若千名・先着順)あり、
希望者は申
込時に



「キッズ将棋クラブ」

初めての子から自信ありの子
まで大歓迎！みんなで将棋を楽
しもう！

対象 おおむね6歳〜中学3年生

活動日時 第1・3・5水曜日
午後6時〜8時

※活動時間に直接見学にお越し
ください。

文化・教養 (つづき)

佐野公民館

☎4663・6181
Fax 469・2243

■生シフォンケーキを作ろう

ふわふわシフォンケーキに生クリームを詰めて、おもてなしやプレゼントにしても喜んでいただけるようなひと手間かけたシフォンケーキに仕上げます。

※直径約7cm、高さ約5cmのカップケーキを4個程度作ります。

日時 11月27日(金)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 谷 由美さん(生涯学習ボランティア講師)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、ふきん3枚(台拭き1枚、食器拭き2枚) 三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器(幅25cm、奥行き8cm、高さ10cm程度)、保冷バッグ、保冷剤など
申込 11月5日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月19日(木)まで



文化・教養

歴史

健康

福祉

相談

その他

■発酵食の家庭料理講座

今年のクリスマスは、発酵料理でいつもより特別なクリスマスメニューにしませんか。冬は寒く身体が冷えるといらないものを溜め込んでしまいません。温めパワーの強い冬の根菜に発酵の力をプラスして身体を温め、元気に冬を過ごしましょう。

日時 12月12日(出)

午前10時～午後1時

メニュー ニンジンのカレーピラフ、ローストチキン、彩り温野菜の味噌バーニャカウダ(カブ、ニンジン、レンコン、かぼちゃ、ブロッコリーなど)、大根のごはんポタージユ、春菊とレンコンの黒ゴマ和え、カブの葉と柑橘のラペ(千切りサラダ)



対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 今口早織さん(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、食器拭き用ふきん2枚、三角巾、筆記用具
申込 11月6日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月3日(木)まで

■新春を祝う

ミニ葉ポタンの寄せ植え今年もミニ葉ポタンを使った寄せ植えを行います。

日時 12月17日(木)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 数 美紀さん(園芸店すみれの森)

材料費 1,500円

持ち物 持ち帰り用袋

申込 11月10日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月2日(木)まで
※仕入れ状況により、大きさや形状が変わる場合があります。



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

「ホワイトソースを上手に」
「グラタンとその応用」
(健康マイレージ対象)

日時 11月17日(火)

午前10時～午後1時

メニュー 帆立と野菜のグラタン、ドイツ風サラダ、チキンピラフ、グレープフルーツ
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 11月4日(水)以降に本人が電話、FAXで

■かんたん手づくり講座

「干支の置物」
来年の干支は丑(うし)です。リビングや玄関に飾って、新年を迎えてみませんか。
開催日 11月27日(金)、12月4日(金)
時間 午後1時～3時
定員 各10人(先着順)
講師 崎山壽美子さん
材料費 500円
持ち物 裁縫道具、糸(白・黒)、手芸用ボンド、濡らした手拭き、筆記用具
申込 11月4日(水)以降に本人が電話、FAX(希望日を記入)で



■手づくりお菓子の教室
「ビュッシュ・ド・ノエル」
キャラメルクリームを巻き込んだクリスマス定番のケーキを、1本そのまま持ち帰ります。
開催日 11月30日(月)、12月7日(月)
時間 午前10時～正午
定員 各8人(先着順)
講師 木村明美さん
材料費 1,500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 11月4日(水)以降に本人が電話、FAX(希望日を記入)で



クラブ生募集
「ぼちぼち会(パソコン)」
活動日時 毎週木曜日 午前10時～正午
「エンジョイエアロビクス」
活動日時 毎週月曜日 午前10時～11時
「エアロビクスサークル」
活動日時 毎週金曜日 午前10時～11時
「クラレット」
(ヨガとソフトエアロ)
活動日時 第1～3金曜日 午後1時45分～2時45分
いずれも 問合先 南部市民交流センター 本館
※見学・体験は随時受付

文化・教養 (つづき)

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■米国人の私が講師になった理由(わけ)〜坂本龍馬に魅せられて、講師へ〜

日時 11月20日(金)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 旭堂南春さん(講師)

申込 11月6日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

■はじめての篆刻(全2回)

石の印材に文字を彫り「世界に一つだけのオリジナル印」を作ってみませんか?

日時 12月1日(火)・8日(火)

午後1時〜3時

対象 16歳以上

※2回とも受講可能な人優先

定員 10人(先着順)

講師 中村紫苑さん(紫苑書道教室主宰)

材料費 1,000円

持ち物 シート(新聞紙でも可)

申込 11月7日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月21日(出)まで

■暮らしに役立つペン講座

〜慶弔の表書き〜

日時 12月4日(金)午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 金重暁子さん

材料費 500円

持ち物 飲料水

申込 11月10日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月27日(金)まで

日時 12月8日(火)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 武地義治さん(大阪府金融広報委員会 金融広報アドバイザー)

持ち物 筆記用具

申込 11月10日(火)以降に電話、FAXで

※受講無料

■楽しく美味しいパン講座

〜クリスマスのパンを作ろう〜

日時 12月10日(木)

午前10時〜午後0時30分

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 池田由加さん(JHS認定教師)

材料費 600円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、持ち帰り用袋

申込 11月12日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは12月3日(木)まで

長南公民館

☎4655・0786
Fax 465・1103

■苦手な算数、

数学で脳をイキイキ!

100マス計算から数学などにも取り組み、脳を活性化しアンチエイジングにつなげます。

日時 11月27日(金)

午前10時〜11時30分

対象 おおむね50歳以上

定員 12人(先着順)

申込 11月6日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは11月22日(日)まで

※受講無料

■ボールペン字講座

美しい文字は印象度もアップ!ボールペン字を上手に書くコツと

のし袋の書き方を学びます。

日時 11月28日(出)午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 的場江陽さん(全日本書芸学院理事)

資料代 100円

持ち物 ボールペン

申込 11月7日(出)以降に電話、FAXで。キャンセルは11月22日(日)まで

■手軽に作ろうヘルシーごはん

カルシウム・Caいっぱいので骨を丈夫に保ちましょう。

日時 11月29日(日)

午前10時〜午後1時

対象 16歳以上

定員 8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 11月6日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月21日(出)まで

■編みぐるみ作り(全2回)

来年の幸せの干支、丑(うし)をかぎ針編みで作ります。

日時 12月4日(金)・11日(金)

午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 馬場春美さん(長南公民館登録クラブ講師)

材料費 800円

持ち物 かぎ針5号、とじ針(太め)、はさみ、筆記用具

申込 11月7日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは11月20日(金)まで

各種文化・教養

■癒されweek

開催日(11月)	講座名
①17日(火)	プリザーブドフラワー
②21日(土)	ハーバリウム



AXで。材料費の納入・キャンセルは11月20日(金)まで

時間
①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30分〜午後0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(☎469・3332)へ

文化・教養 (つづき)

■お父さんの参加も大歓迎!!
親子フッキング

【手作りシークリーム】

日時 11月29日(日)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
対象 小学生と保護者
定員 5組(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 1組700円

持ち物 エプロン、ふきん2枚、バンドナ、マスク、持ち帰り用容器(30cm×30cm×10cmぐらいの大きさ)

申込・問合せ 11月4日(木)～20日(金)に電話、FAXでいずみさの女性センター(☎・Fax 469・7125)

※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。

■漢字検定

日時 来年1月30日(土)午後1時～5時15分(予定・級別)

検定会場 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(先着順)

- 10～8級:30人
- 7～5級:30人
- 4～2級:30人

文化・教養 歴史

検定料(級別) 1,500円～3,500円

申込・問合せ 11月11日(木)～27日(金)日・月曜日、祝日、11月24日(火除く)の午前10時～午後5時に検定料を持参のうえ生涯学習課(☎469・7132、中央図書館地下)へ。キャンセルは11月27日(金)午後5時まで

申込・問合せ先 11月11日(木)～27日(金)日・月曜日、祝日、11月24日(火除く)の午前10時～午後5時に検定料を持参のうえ生涯学習課(☎469・7132、中央図書館地下)へ。キャンセルは11月27日(金)午後5時まで



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

■土曜れきし館ワークショップ

【歴史館謎解きチャレンジ】

日時 11月7日(土)午後2時～2時30分～3時

定員 各10人(先着順)

申込 直接または電話で

※参加無料

【土人形を作ろう!】

日時 11月21日(土)午後1時30分～2時45分

定員 各6人(先着順)

参加費 1000円

申込 直接または電話で

健康 福祉

■秋季特別展「天下分け目の樫井合戦～中世から近世へ～」

【講演会第1回】

【中世城郭から近世城郭へ】

日時 11月15日(日)・17日(火)午後1時30分～3時(受付:午後1時)

定員 各20人(先着順)

講師 西村 歩(副館長)

申込 直接または電話で

※受講無料。講演会終了後、展示解説を行います。

【展示解説】

日時 11月15日(日)・17日(火)、12月6日(日)午後3時20分～4時

定員 各20人(先着順)

講師 細田慈人(学芸員)

※申込不要、参加無料

【古文書講座展示史料を読む】

書でみる中世と近世の泉佐野】

開催日(全2回)

①11月22日(日)・29日(日)

②12月20日(日)・27日(日)

※①②から各1回選択

時間 午後1時30分～3時(受付:午後1時)

定員 各20人(先着順)

講師 細田慈人(学芸員)

申込 直接または電話で

※受講無料

相談 その他

泉佐野ふるさと町屋館(旧新川家住宅)

☎Fax 469・5673

■恒例朝市

日時 11月21日(土)午前9時～11時

※申込不要、参加無料

■ふるしき手づくりマーケット

日時 11月21日(土)

午前10時～午後4時

※雨天中止、申込不要、参加無料

■新川家教室

●仕舞・謡曲教室:11月10日(火)午後4時30分

●木彫り教室:11月13日(金)午前10時

●フルート教室:11月19日(木)午後1時

●着付教室:11月19日(木)午後1時

申込 開催日の3日前まで

■第16回笑顔で

令和ルネッサンスin 佐野町場

【新川家・町屋の遊び】

日時・内容

●11月21日(土):午前10時「歌&トーク」、午前11時「フルートコンサート」、正午「すずめ踊り」

午後0時30分「合唱」、午後1時30分「尺八と琴の調べ(※)」、午後2時30分「三味線」

●11月22日(日):午前10時「子ども民謡フェスタ」、午前11時「民

踊」、午後0時30分「うたこえ喫茶(※)」、午後1時30分「絵物語」(絵で語る日根荘)、午後2時「鳴子おどり」

●11月23日(祝):午前10時「南京玉すだれ」、午前11時「ポップス」、午後0時「パークション演奏」、午後0時30分「お昼のひととき、新川家の中庭に水を利用して作られた『水琴窟:すいさんくつ』のやさしい音色。『鹿威し:ししおどし』の竹筒の昔懐かしい音をお楽しみください。」「午後1時30分」「第15回佐野にぎわい亭(落語)」(500円)

入場整理券発行 各演目毎に入場整理券を11月10日(火)以降に先着順で旧新川家住宅にて発行します。各50枚、(※)は各20枚

※「水琴窟」のみ当日受付。落語のみ木戸銭500円必要(領収書付き整理券を発行)

【佐野町場再発見散策会】

古民家が残り、迷路のような町並みの佐野町場。ガイドさんと歩いて新しい発見をしてみませんか?

日時 11月22日(日)・23日(祝)

午前11時～正午(予定)

※申込不要、参加無料

いづれも

主催 NPO法人 泉州佐野にぎわい本舗



りんくう総合医療センター
 ☎469・3111
 Fax 469・7929

11月の「市民健康講座」「生活習慣病予防教室」は休講します。
 問合先 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 11月9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
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

■特定健診結果の見方を

お伝えします(予約制)

「医師から学ぼう! 健診結果(血液データ等)の見方!!」
 誰でもできる生活のポイントをお届けします

(健康マイレージ対象)

健康診断を受けたけど、検査結果の意味がわからない...何に注意すればいいの? そんな疑問に医師がお答えします。
 日時 11月26日(木)
 午後1時30分～3時30分
場所 エブノ泉の森ホール 会議室(大)

対象 市内在住者
定員 25人(先着順)
講師 新山一秀さん
 (泉佐野泉南医師会 医師)

持ち物 健康診断の結果、健康手帳、健康マイレージカード(お持ちの人)
申込 11月5日(木)以降に直接または電話で
 ※受講無料



■はじめてみよう! 健康体操

「ストレッチ体操」

(健康マイレージ対象)
 日時 11月27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
 ※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、運動実技が見学となります。

定員 15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 11月5日(木)～20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

■脂質異常症健康教室(予約制)
 「医師から学ぼう!」
 「悪玉コレステロール・中性脂肪!!」
 誰でもできる生活習慣改善のポイントをお知らせします!!
 (健康マイレージ対象)

健康で生活するために、からだにいいことはじめましょう!
 日時 12月10日(木)
 午後1時30分～3時30分
場所 エブノ泉の森ホール 会議室(大)

対象 市内在住者
定員 25人(先着順)

講師 上田量也さん

(泉佐野泉南医師会 医師)
持ち物 健康手帳、健康マイレージカード(お持ちの人)
申込 11月5日(木)以降に直接または電話で
 ※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、参加してください。

日時・場所・定員(先着順)
 ●11月19日(木) 午後2時30分～
 羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)・20人

●12月3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
 ●11月: 「肩こり・腰痛予防体操」
 痛みと上手に付き合おう!
 ●12月: 「今からでも遅くない筋力アップ術」こけない! 骨折しない! カラダを作る!!

対象 市内在住の65歳以上と家族
問合先 地域共生推進課
 ※申込不要、参加無料

■New! 健康サポート教室
 「これがほんまの股関節運動!」
 (健康マイレージ対象)

年齢が出やすい股関節周りの筋肉を徹底的に動かしてみましよう!
 日時 11月30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 11月4日(木)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

1641 Fax 466・4744)へ
 ※受講無料



地域子育て支援センター

つくしんぼ
☎469・0660
Fax 469・0670

プレおひさまにこにこクラブ

毎月第1水曜日に開催しています。親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。(変更の場合あり)
日時 12月2日(水)
午前10時～11時

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 直接または電話で

あそびの広場

クリスマス飾りを作ろう
日時 12月11日(金)
午前10時30分～11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
対象 就学前の子どもと保護者
定員 15組(先着順)
申込 11月6日(金)以降の平日午前9時～午後4時に直接または電話、FAXで
※参加無料

おひさまクラブ冬コース

安心して遊べる場を提供します。親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。

開催日(各全9回)

●来年1月5日～3月9日の
毎週火曜日
●来年1月6日～3月10日の
毎週水曜日

時間 午前10時～11時
対象 2歳～就学前の子どもと保護者
定員 各16組

※2グループに分かれます。
申込 11月17日(火)・18日(水)午後1時～4時に直接または電話で

各種福祉

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・問合先 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 11月8日(日)
午前10時～午後1時

内容 カフェタイム、オーブンステージ、ハンドマッサージほか

場所・問合先 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。

ボランティア活動説明会

ボランティアをはじめてみませんか?
日時 11月18日(水)午前10時～11時
場所 社会福祉センター
対象 ボランティア活動に関心のある人

問合先 泉佐野市社会福祉協議会

ボランティアセンター(☎464・2259)
※はぐのの会の学習会
サポートブックを就学前から小・中学校へと活用している保護者の活用体験談を聞き、はぐののの活用について保護者とスタッフで共有しましょう。

日時 11月26日(木)
午前10時～11時30分
場所 子育て支援センターわたぼうし(日根野会館1階)
対象 はぐののをお持ちの人または関心のある人
定員 8人(先着順)
申込・問合先 11月4日(水)以降に子育て支援課(☎493・2181(直通))へ

※一時保育若干名・先着順あり、希望者は申込時に



介護者家族のつどい

介護経験がある人同士で、日々の思いや不安についておしゃべりしてみませんか? 介護に役立つミニ講話もありますので、介護の情報収集などで困っている人も気軽に参加してください。
日時 11月27日(金)
午後2時～3時30分

※途中参加・退席可

場所 社会福祉センター
内容 おしゃべりテーマ「認知症対応型グループホームって何?」(根来詩子さん「泉ヶ丘園グループホーム」)
申込・問合先 基幹包括支援センターいずみさの(☎464・2297 Fax 462・5400)
※参加無料。飲み物を100円で提供します。

介護予防連続講座(全5回)

「認知症をもっと知ろう」
開催日・内容 12月1日(火)・認知症予防

●12月8日(水)・睡眠サポート

●12月15日(火)・免疫とは

●来年1月19日(火)・メディカルアロマ

●来年1月26日(火)・飲むアロマ

時間 午後1時30分～3時
対象 40歳以上

定員 20人(先着順)
講師 辻上高廣さん(認知症予防サポート協会講師)

場所・申込・問合先 11月6日(金)以降に電話、FAXで北部市民交流センター本館・北部公民館(☎464・5725 Fax 469・2284)へ。キャンセルは11月24日(火)まで

※受講無料

社協ふれあいクリスマス会

日時 12月19日(土)午後2時～4時
場所 社会福祉センター
内容 プレゼントお渡し会
対象 市内在住で18歳未満の障害児(障害者手帳を持っている児童および支援学校・学級の生徒)、市子育て支援課・教育委員会の相談にかかわる児童、両親のいない児童、交通遺児
※同伴者も参加可
定員 110人(先着順)
申込・問合先 12月4日(金)までに泉佐野市社会福祉協議会(☎464・2259)へ

相談

■女性のための特設法律相談

女性弁護士による「特設法律相談」を実施します。(完全予約制)

日時 11月21日(出)午後1時～5時

相談内容 主に、配偶者、パートナーなどからの暴力(ドメスティック・バイオレンス)、ストーカー、セクシユアル・ハラスメント、性暴力、性犯罪被害に関する相談や、離婚に関する相談

※相談時間は一人25分

対象 泉佐野市・泉南市・阪南市・熊取町・田尻町・岬町に在住・在勤・在学の女性

定員 8人(先着順)

協賛 国際ソロプチミスト大阪りんくう

場所・申込・問合せ

いずみさの女性センター(☎・Fax 469・7125)へ

※相談無料

■借金問題解決のための

土・日無料相談会

日時 12月5日(出)・6日(出)

午前10時～午後4時

場所 近畿財務局(大阪市中央区大手前4丁目1番76号)

相談方法 面談、電話

※面談による相談は弁護士が対応します。(要予約)

面談の予約・問合せ 近畿財務局

相談窓口(☎06・6949・6523)へ

■12月4日(金)～10日(木)は人権週間

「特設人権・行政相談会」

人権問題や国の行政などについての相談に応じます。

日時 12月7日(出)

午後1時30分～4時

場所 市役所2階201会議室

問合せ先 人権推進課

※申込不要、相談無料

その他イベント

■泉州13市町周遊スタンプラリー

抽選で泉州の特産品が当たるスタンプラリーを開催します。スマホさえあれば誰でも簡単に参加できるイベントです。

期間 11月1日(出)～来年1月31日(出)

問合せ先 一般社団法人KIX

泉州ツーリズムビューロー(☎436・3440)

※参加無料。詳しくはKIX泉州ツーリズムビューローのホームページをご覧ください。

■りんくうSMILE2020

催しや行事が多数中止になっている中、以前のような笑顔が溢れ、活気ある姿を取り戻していただき、地域発展に繋がっていくため、「地域の笑顔が自慢のお店」が大集合(ブース出展)します。

日時 11月15日(出)

午前10時～午後5時

場所 りんくうプレミアム・アウトレット内

問合せ先 公益社団法人 泉佐野青年会議所(☎463・3947)

※入場無料

■国際交流

～「アウォークラリー2020」～

地域在住の外国人の人と一緒に、泉佐野丘陵緑地へ遠足に行つて、国際交流を楽しみませんか。

日時 11月23日(出)

午前10時～午後1時(予定)

集合・解散場所

泉佐野丘陵緑地(上之郷90番地)

定員 50人(先着順)

参加費 500円(傷害保険料・昼食代含む)

持ち物 飲料水、雨具、敷物など

※靴は歩きやすいもので

申込・問合せ 11月13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@ca.gr.jp)へ

※当日午前7時に降水確率50%以上の場合は南部市民交流センター

体育分館(オークアリーナ)に変更。催行確認は当日午前7時

以降に泉佐野地球交流協会ホームページで(当日連絡先:☎080・3801・9741)

080・3801・9741)



■泉佐野観光ボランティア協会

てくてくツアー

紅葉の犬鳴山でパワーを体感

～犬鳴伝説の世界に遊び

霊域のパワーストンをめぐる

日時 12月6日(日) 午前10時～午後2時30分 ※雨天中止

集合・解散場所 犬鳴橋駐車場

コース 集合↓苅掛け石↓両界の

滝↓大護摩場↓塔の滝↓義犬の墓

↓志津の涙水↓七宝瀧寺↓行者の

滝↓身代わり不動明王(昼食)↓

修験道資料館↓解散(約4.5km)

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 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(☎4

58・3901 Fax 415・142

7 eメール: sanooemom@

inkuzan.jp)へ

※当日午前7時に降水確率50%

以上で中止、催行確認は当日午

前7時以降に緊急連絡先(☎

080・3849・3901)へ



■令和2年度「ワクワクふれあい

ハイキング」中止

11月は「子ども・若者育成支援

強調月間」「こころの再生府民運

動推進月間」です。

毎年、泉佐野市青少年指導員連

絡協議会では、その取組の一環と

して、中学生以下の市内在住者を

対象に「ワクワクふれあいハイキ

ング」を行っていますが、今年度

は新型コロナウイルス感染拡大防

止のため、中止します。

問合せ先 学校教育課