

イベント インフォメーション

【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

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

■ベネチアンガラス体験講座

イタリアのベネチアの伝統工芸品「ベネチアンガラス」を使ったオリジナルのしづく型のペンダント作りを体験しませんか。作品は焼き上がり後、取りに来ていただきます。初心者歓迎します！

日時 1月30日(出) 午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人（先着順）

講師 井口 猷さん（ベネチアンガラス認定講師）

材料費

①チェーン付：1,500円

②革ひも付：2,000円

持ち物 ウエットティッシュ（除菌タイプ）

申込 1月5日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月22日(金)まで

※材料費納入時に①②のどちらか選択



▲①チェーン付

▼②革ひも付



■パンづくり教室

ベーコンとモッツアレラチーズを使ったおいしいパン、のびるチーズとベーコンが入っています。

日時 2月5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 下方 緑さん（生涯学習ポランティア講師）

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、ふきん2枚、三角巾、持ち帰り用袋、フェイスマスク

申込 1月6日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月26日(火)まで

■ボールペン字講座

日常生活で文字や名前を上手に書くコツを学びます。

日時 2月18日(木)午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 12人（先着順）

講師 的場江陽さん

材料費 100円

持ち物 ボールペン

申込 1月7日(日)以降に電話、FAXで。キャンセルは2月18日(木)まで

クラブ員募集「レッツキッズ」

親子で楽しく身体を動かそう。工作もするよ！

日時 第1・3・4水曜日 午前10時～11時

※興味がある人は、クラブ活動日に直接お越しください。



北部市民交流センター本館・北部公民館
☎464・5725
Fax 469・2284

■知っておきたいスマホの知識

スマホの基本機能の操作方法や便利アプリ、日常生活に役立つ使いなど。「興味はあるけどわからない方」を、実際に触って体験しながら紹介します。

日時 1月25日(月) 午後1時30分～3時30分

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 1月7日(日)以降に電話、FAXで。キャンセルは1月20日(火)まで

※受講無料

■英語に触れてみよう

カナダ出身のネイティブ講師と楽しく英語に触れてみませんか。講師は日本語も堪能なので、初心者でも安心です。

日時 2月5日～3月5日の毎週金曜日 午前10時30分～11時30分（全5回）

対象 16歳以上

定員 10人（先着順）

講師 ジョン・ヴァデルナさん（北部市民交流センター本館登録講師）

受講料 1,000円

申込 1月8日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月28日(木)まで

■Let's try English

日本語も話せるカナダ出身のジョン先生と英会話を楽しもう！

日時 2月6日～3月6日の毎週土曜日 午後2時～3時（全5回）

対象 小学1～3年生

定員 10人（先着順）

講師 ジョン・ヴァデルナさん（北部市民交流センター本館登録講師）

受講料 1,000円

申込 1月8日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月28日(木)まで



文化・教養 (つづき)

レイカアルスタープラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎469・7120
Fax 469・7121

「いずれも一時保育あり(若干名)」「(先着順) 希望者は申込時に」

■紙バンドで作る

お洒落な小物入れ

縁かがりやリボン付けだけでもとてもお洒落に仕上がりに、ちょっとしたプレゼントや、散らかりやすい小物を入れておくのに便利です。応用すれば、色々な収納力ゴやバッグが作れます。

日時 1月27日(水)午前10時～正午
定員 15人(先着順)

講師 名倉明代さん (Craft A 主宰)

材料費 600円

持ち物 30cm物差し、洗濯ばさみ10個、はさみ、筆記用具、手拭き用タオル、飲料水

申込 1月5日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月21日(木)まで。納入時に紺色と桃色から選択



文化・教養

福祉

健康

歴史

その他

■知って納得!

「台風・豪雨から命を守る」

「災害発生のしくみと」

気象情報活用方法を学ぼう!

日時 1月28日(木)午後1時～3時
定員 24人(先着順)

講師 上田博康さん・安福英俊さん(日本気象予報士会関西支部)

資料代 100円

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 1月6日(水)以降に電話、FAXで



■ほめる達人直伝「まず認める」と起きてくる変化の実例

あなたには自分自身の支えになっっている言葉はありますか? じつわりと中から効いてくる言葉のチカラを感じてください。

日時 2月2日(火)午後1時～3時
定員 16人(先着順)

講師 山下由実さん(一般社団法人日本ほめる達人協会認定講師)

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 1月8日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

■「アンコール企画」

酵素スムージー&

トリュフチョコレート講座

食べ物に含まれる「食物酵素」は「代謝酵素」を活性化させ、基礎代謝が上がると、体脂肪が減ったり便秘や冷え性が改善したり美肌につながります。酵素スムージーは効率よく「食物酵素」を摂取するのに適したメニューです。我流で野菜ジュースを作っていた人も、ポイントを学んでよりヘルシーに格上げできます! スムージーはその場で試飲。トリュフチョコレートは持ち帰り。

日時 2月12日(金)午後1時～3時
定員 15人(先着順)

講師 Sayumiさん(一般社団法人 酵素フード協会 認定講師)

材料費 1,000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、トリュフチョコレートが2〜3個入る容器

申込 1月13日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月4日(木)まで

■会社員・パート・ダブルワークさんの為の確定申告でお得に節税対策を!

令和2年の年末調整から控除額が変更になりました。正しく年末調整はできましたか? チェックも含めて節税対策できているか確認しましょう!

日時 2月13日(土)午後1時～3時
定員 16人(先着順)

講師 渡邊有子さん(女性のお金の専門家)

資料代 100円

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 1月9日(日)以降に電話、FAXで

■アロマで暮らしを華やかに!
オリジナル
アロマワックスバー作り

アロマワックスバーは別名「火を使わないアロマキャンドル」と言われています。ほんのりと良い香りがし、見た目も美しく、お部屋のインテリアに最適です! 消臭・殺菌・空気清浄効果が期待できます。

日時 2月17日(水)午前10時～正午
定員 12人(先着順)

講師 石崎よしみさん(AVAC認定アロマセラピスト・アロマテラピーインストラクター)

材料費 1,000円(2個分)

持ち物 筆記用具、はさみ

申込 1月8日(金)以降に電話、FAXで

AXで。材料費の納入・キャンセルは2月9日(火)まで



■子ども思春期 わたし思秋期

思春期の子どもを育てる親が子どもの態度にイライラしてしまうのは、自分自身の「思秋期」の心身の変化に気づいていないからかもしれません。この時期を知り、学ぶことで子どもの思春期と自身の思秋期を楽しく乗り越えましょう!

日時 2月19日(金) 午後1時30分～3時
定員 24人(先着順)

講師 木戸口光子さん(助産師)

持ち物 筆記用具、飲料水

主催 泉佐野子育てネットワーク 三輪車

共催 生涯学習課

申込 1月14日(日)以降に電話、FAXで

※受講無料。子ども同伴可、申込時に申請してください。



文化・教養 (つづき)

長南公民館

☎4655・0786
Fax 4655・1103

■季節の発酵食料理

春を待ちながら真冬の冷えた体に、あったため味噌メニュー

じっくり熟成発酵させたお味噌や冬の根菜を生かしてあったかメニューを作りましょう。

日時 1月30日(出)

午前10時～午後1時

メニュー 熟成味噌を使ったあたたか根菜シチュー、味噌だれディップで蒸し野菜のサラダ、ひじきと大豆の炊き込みごはん(紅シヨウガ、ゴマを添えて)、にんじんラペ、青菜のナムル

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 藤岡由夏さん(発酵料理教室「ほこあほこ」主宰)

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6日(水)

日以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月23日(出)まで



■トロッケンゲビンデ体験講座

ドイツに古くから伝わる民芸で、乾燥した木の実、花などで自然のあたたかさを感じるキャンドル飾りを作ります。サイズは、直径15cm高さ9cmです。

日時 1月30日(出)午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 西森豊恵さん(トロッケンゲビンデ1級講師)

材料費 1,200円

持ち物 クラフト用はさみ、ラジ

オペンチ(先の尖ったもの)、木工用ボンド、持ち帰り用袋

申込 1月6日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月21日(休)まで



■節分に食べる恵方巻作り

恵方巻は節分に食べると縁起が良いと言われます。ヘルシーな巻き寿司を自分で作りましょう。

日時 2月2日(火)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

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7日(休)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月24日(日)まで



■南都市民交流センター本館

☎4666・1641
Fax 4666・4744

■かたん手づくり講座

～折り紙雑～

折り紙で可愛らしい雛人形を一緒に作りませんか。

日時 1月22日(金)午後1時～3時

定員 10人(先着順)

講師 崎山壽美子さん

材料費 500円

持ち物 はさみ、手芸用ボンド、濡らした手拭き、筆記用具

申込 1月6日(水)以降に本人が電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月15日(金)まで



■パパ・ママクッキング

「中華の麺料理」

作った餃子にひと手間かけて(健康マイレージ対象)

日時 1月26日(火)

午前10時～午後1時

メニュー 汁ビーフン、揚げ餃子野菜あんかけ、ほうれん草の中華風お浸し、さつまいものオレンジ煮

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 1月6日(水)以降に本人が電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月19日(火)まで

■手づくりお菓子の教室

「ココアシフォンケーキ」

しっとり！かわかわ！なシフォンケーキを作ります。ほかに、もう一品作ります。

日時 2月1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 1,500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(20cm×20cm×20cmくらいの高さのあるもの)

申込 1月6日(水)以降に本人が電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月25日(月)まで

日根野公民館

☎4500・3900
Fax 4680・0011

■黒人差別問題から見るアメリカ社会の本質を知る

～ゴスペル音楽に触れながら～

日時 1月22日(金)

午後2時～3時30分

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 Tana Bunyanさん(ゴスペル・シンガー)

申込 1月8日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

■落語講座

～私が落語家の道を～

選んだ理由(わけ)

日時 2月5日(金)

午後2時～3時30分

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 桂 雀喜さん(落語家)、笑福亭鶴太さん(落語家)

申込 1月15日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料





文化・教養 (つづき)

各種文化・教養

■癒されWeek

開催日 (1月)	講座名
①16日(土)	ハーバリウム
②16日(土)	ポトルフラワー
③19日(火)	プ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午後1時30分～3時30分
- ③午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

講師 太田知佳子さん

(アトリエフルール)

受講料

- ①③2,500円 (材料費・資料代含む)
- ②3,000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・問合先 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

■ローマ字読みでいいんです!

今日からあなたもアメリカン!
 英語を学び始めた人、発音に自信がない人など、本場アメリカ英語と一緒に学んでみませんか?

文化・教養

福祉

健康

歴史

その他

日時 1月17日(日)・31日(日)、2月14日(日)・28日(日)午後2時～3時30分(開場:午後1時30分)
 ※4回とも内容は同じですが、複数回の参加も可

対象 中学生以上

定員 各10人(先着順)

講師 塩田和明さん・塩田カレンさん(カレン先生合同会社)

持ち物 筆記用具

場所・申込・問合先 1月7日(日)午前9時30分以降に直接または電話でレイクアルスタープラザ・カワサキ中央図書館(☎469.7130) Fax469.7131へ
 ※受講無料

■お父さんの参加も大歓迎!!

親子クッキング
「チョコレートケーキにチャレンジ」

親子で楽しくチョコレートケーキをつくってみませんか?
日時 2月14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1,500円
持ち物 エプロン、ふきん2枚、バナナ、マスク、持ち帰り用容器(直径15cmのケーキが入る大きさ)

※お父さんの参加も大歓迎!!



福祉

地域子育て支援センター
つくしんぼ
 ☎469.0660
 Fax469.0670

■ボランティア養成講座

子どもの発達や遊び、子どもとの関わり方についての講座を受講後、つくしんぼでボランティア活動してみませんか? 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14日(日)午前10時～11時
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 1月12日(火)までに直接または電話、FAXで

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。親子でいろんな遊びをして交流しましょう。 ※変更の場合あり

※お父さんの参加も大歓迎!!

日時 2月3日(日)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)
 ※初めての入優先
申込 2月2日(火)までに直接または電話で ※参加無料

子育て講座
「学習のためにどんなことを整えて就学に備えるか」
 就学前に、どんなことが大切かを考えてみましょう。
日時 2月4日(日)午前10時～11時
講師 地頭所孝子さん(育ちあい研究所所長)

卒乳・断乳・おっぱいの悩み
「卒乳・断乳ってどうすればいいの?」など、母乳での子育てで困っている人、悩んでいる人、この機会にお話を聞いてみませんか?
日時 2月9日(火)
 午後1時30分～2時15分
講師 北 美智代さん(きた助産所助産師)

いずれも
定員 7組(先着順)
申込 1月4日(月)以降の平日午前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、お子さんと一緒に受講してください。

※お父さんの参加も大歓迎!!

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 1月8日(金)、2月12日(金)、3月12日(金)午後2時～4時
施設協力金 各100円
場所・問合先 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き事業で、医療法人清楓会に運営を委託しています。地域で暮らし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。

福祉(つづき)

■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 1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 「上下」)
※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。

■愛の献血

みなさんのご協力をお願いします。

日時 1月18日(月)・19日(火)

午前9時～11時30分

場所 泉州南広域消防本部(泉佐野消防署)

問合先 泉佐野市献血推進協議会(地域共生推進課内)

■介護支援サポーター研修会

社会参加と、自らの生きがい・健康づくりのために参加しませんか。活動すると「さのぼ」ポイント(最大5,000ポイント)を受け取れます!

日時 1月21日(休)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・問合先 1月20日(休)までに泉佐野市社会福祉協議会(☎469・2155 Fax462・5400)へ

■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お困りの人も気軽に参加してください。

日時 1月22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

申込・問合先 基幹包括支援センターいづみさの(☎464・2977 Fax462・5400)へ

※参加無料。希望者には飲み物を100円で提供します。

■社会福祉センター利用者講座

「お家で出来る水耕栽培」

～毎日の料理に新鮮な野菜を～

日時 1月27日(木)

午後1時30分

場所 社会福祉センター

対象 60歳以上の市内在住者

定員 30人(先着順)

参加費 300円

(液体肥料・栽培容器代など含む)
主催 泉佐野市社会福祉協議会
(社会福祉センター指定管理事業)

申込・問合先 1月12日(火)午前9時以降に社会福祉センター(☎464・2563)へ



■わたぼうし子育て講座

「絵本の読み聞かせ」

こどもに人気の絵本の数々をご紹介いたたく中で、お気に入りの1冊に出会えるかも…。

日時 2月16日(火)

午後2時15分～3時

講師 ルピナス(おはなし会ボランティアアサーワル)

申込開始日 1月4日(月)

■一人形劇

「3匹のヤギのガラガラドン」

日時 3月1日(月)

午前10時30分～11時15分

講師 ひまわり

申込開始日 1月29日(金)

いずれも

定員 8組(先着順)

申込 申込開始日以降の月・火・金曜日の午前9時～午後4時に直接または電話、FAXで子育て支援センターわたぼうし(☎・Fax447・6223)へ

※受講無料。一時保育はありません、お子さんと一緒に受講してください。3月1日(月)午前の「いつでもおいで」はありません



健康推進課

☎463・1212
Fax464・9314

健康

■はじめてみよう!健康体操

「おなかポッコリを解消してスッキリボディをめざそう」
(健康マイレージ対象)

日時 1月22日(金)午前10時～11時

場所 健診センター

対象 医師から運動を止められていない市民
(市役所本庁舎南側)

※初めての市民優先。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、運動実技は見学となります。

定員 15人

持ち物 タオル、飲料水

(申込多数の場合は抽選)

※受講無料

※服装は動きやすいもので

申込 1月5日(火)～15日(金)(土・日曜日、祝日除く)に電話、FAXで ※受講無料

■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25日(月)

午前9時30分～10時30分

※雨天時は中止
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

■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 2月21日(日)午後1時～4時(受付:午後0時45分)

場所 健診センター

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 2月19日(金)までに電話で

※受講無料

健康(こづき)

レイクアルスタープラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎469・7120
Fax 469・7121

■人気のZUMBAで

楽しくエクササイズ！
有酸素運動で
脂肪燃焼効果も期待！

「楽しくパーティー感覚で踊る」
ことをコンセプトにしたダンス系
のエクササイズです。振り付けが
簡単で誰にでも始めやすく、かな
りのカロリー消費が期待できます。

開催日 1月29日(金)

時間 ●午前10時～10時50分
●午前11時～11時50分

定員 各10人(先着順)

講師 八島利紗さん(ZUMBA
インストラクター)

持ち物 飲料水、タオル、上靴、
筆記用具

※服装は動きやすいもので

申込 1月6日(火)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

■自律心体美ヨガストレッチ講座
「自律神経を整えて快適生活」

排泄機能を高め、自律神経を整
える独自のメニューで、日々の緊
張を解きほぐしていく、特に40代
50代の更年期を快適に過ごしたい

文化・教養 福祉

人にお勧めのエクササイズです。
足裏マッサージも含まれます。

日時 2月18日(休)

午後1時～2時30分

定員 20人(先着順)

講師 Rinaさん(自律心体療
法マスター)

持ち物 ヨガマットまたは大判バ
スタオル、飲料水、フェイスタオ
ル、筆記用具

※裸足または5本指ソックスで手
技します。

申込 1月15日(金)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



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

健康 歴史

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)

●1月21日(休) 午後2時30分～
羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10
号)・20人

●2月4日(休) 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

●1月:「野菜いっぱい簡単調理
法」健康長寿食を紹介します!

●2月:「脳トレで若返る!」脳
トレ体操なども実施します!

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

■男性向けヨガ教室(全2回)
初めてのメンズヨガ

「インナーマッスを鍛える!」
身体が硬くても大丈夫!日頃の
ストレスを解消し、インナーマッ
スを鍛えることで、テニスやゴ
ルフなどのスポーツや趣味を楽し
く続けられるように一緒にエンパ
ワメントしませんか?

日時 1月24日(日)・31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 男性

定員 6人(先着順)
講師 丸橋温恵さん(日本総合ヨ

その他

ガ普及協会 指導師)

持ち物 タオル、飲料水、ヨガマッ
トまたはバスタオル

申込・問合先 1月5日(火)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

■New!健康サポート教室
「脂肪燃焼ウォーキング」

(健康マイレージ対象)
正月太り解消に、とことん歩き
ませんか?

日時 1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 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 1月6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

■健康講座
「やってみよう!ロコトレ体操」

介護予防やロコモティブシンド
ロームの観点から日常生活へのア
ドバイスを行います。体力測定も
します。

日時 1月29日(金)

午後1時30分～3時
対象 16歳以上

定員 25人(先着順)

講師 中谷拓矢さん(佐野記念病
院リハビリテーション部 理学療
法士)

持ち物 タオル、飲料水、マスク

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合先 1月7日(休)
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1月24
日(日)まで ※受講無料

■ヤクルト健康セミナー
「油断大敵!感染症と食中毒!!」

季節ごとに気を付ける感染症と
その予防。手洗いチエッカーを
使って正しい手洗い方法を学びま
せんか?

日時 2月2日(火)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 戸川真早美さん(近畿中央
ヤクルト販売(株)広報係)

場所・申込・問合先 1月7日(休)
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・22
84)へ。受講料の納入・キャン
セルは1月26日(火)まで

※受講無料



健康 (こころ)

■温水プール体験教室

「水中エクササイズ」の開催中止

例年2月～3月にかけて健康増進センターで開催している温水プール体験教室「水中エクササイズ」について、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止します。

問合せ 国保年金課

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

歴史館いずみさの

臨時休館のお知らせ

展示改修業務に伴い、臨時休館します。
休館日 1月13日(水)～22日(金)

■れきし館ワークショップ

「三風をつくろう」

日時 1月9日(土) 午後2時～3時30分 (最終受付：午後3時)
定員 材料が無くなり次第終了
※申込不要、参加無料

「タオル筆で書き初めをしよう」

日時 1月24日(日) 午後2時～3時30分 (最終受付：午後3時)

定員 材料が無くなり次第終了
※申込不要、参加無料

「アロマインテリアをつくろう」

日時 2月6日(土) 午後2時～3時30分 (最終受付：午後3時)

定員 15人 (先着順)

申込 1月5日(火)以降に直接または電話で ※参加無料

■秋季特別展関連講演会

「中世城郭から近世城郭へ」

日時 1月26日(火)・31日(日) 午後1時30分～3時 (受付：午後1時～)

対象 昨年11月に受講していない人

定員 各20人 (先着順)

講師 西村 歩 (副館長)

申込 1月5日(火)以降に直接または電話で

※受講無料

■歴史学講座文化史編

「年中行事と祭祀」

【第2回】

平安時代に爆発的に増加する年中行事。今回は平安貴族に広まった五節供や、大祓、修二会などの歳末年始の神事・仏事を取り上げます。

日時 1月27日(水) 午後1時30分～3時 (受付：午後1時～)

定員 20人 (先着順)

講師 細田慈人 (学芸員)

申込 1月5日(火)以降に直接または電話で

※受講無料

■日本遺産ガイドダンスセンター竣工記念館長講演会

「今に生きる中世日根荘の遺産」

～史跡から日本遺産へ～

日時 1月30日(土) 午後1時30分～3時 (受付：午後1時～)

定員 20人 (先着順)

講師 坂井秀弥 (館長)

申込 1月5日(火)以降に直接または電話で

※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：1月8日(金) 午前10時～

●仕舞・謡曲：1月19日(火)・26日(火) 午後1時～

●フルート教室：1月21日(水) 午後1時～

●着付教室：1月21日(水) 午後1時～

申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市

日時 1月16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 1月16日(土)
午前10時～午後4時

※申込不要、参加無料

その他イベント

■kajiの日用品楽器コンサート

～食器は歌う～

「音楽と楽器をもっと身近に」という願いから、100種類以上の日用品楽器を創り出し音楽を奏でるクマーマと創(そ)のユニット「kaji(カジー)」による全て手作りの楽器でお届けする圧倒的パフォーマンスのコンサートです。

①ワークショップ

「あなたのお茶わんだんな音?」

ちょっと先取り♪

自分たちでやってみよう!

日時 1月30日(土)

午後1時30分～3時

対象 ②のチケットを購入した4歳以上の子どもと保護者

定員 親子8組 (16人・先着順)

講師 泉佐野おやこ劇場

持ち物 陶器の食器・ガラスのコップなど(軽く叩いて音を出すため万が一割れても大丈夫なもの)

申込 1月8日(金)以降に泉佐野おやこ劇場 ☎ Fax 415・0222

eメール: zumisanooyakoo@inku.zaq.ne.jp ※受講無料

②コンサート

日時 2月20日(土) 午後2時～3時30分 (開場：午後1時45分)

定員 60人 (先着順)

出演 kajiさん (日用品演奏ユニット)

チケット 400円 (2歳～中学生300円、1歳以下は無料) (入場整理券必要)

※1月8日(金)以降にレイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター、泉佐野おやこ劇場で販売

いづれも

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

主催 泉佐野おやこ劇場

共催・問合せ 生涯学習課 ☎469・7132 Fax 469・7133

9・7132 Fax 469・7133

