



# 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（毎月最終木曜日除く）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



## 文化・教養

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

いずれも申込は本人が電話で。  
（聴覚障害者のみFAXで）

### ■手づくり講座

#### 「春に咲かせる ペーパーフラワー」

#### アレンジメント

特殊な紙を使い、一輪一輪手づくりしていきます。春にぴったりなパステルカラーのお花を作って癒されましょう。母の日ギフトや自宅用として、一緒に楽しく作りませんか？出来上がりサイズは直径約16cmです。

日時 4月19日(金)午後1時～3時

定員 15人(先着順)

講師 山崎澄子さん

材料費 1,000円

持ち物 はさみ、ボンド

申込 4月9日(火)～16日(火)

※材料費の納入・キャンセルは4月16日(火)まで



### ■健康料理教室

「超」時短でも満足！

～一年中使えるメニュー～

(健康マイレージ対象)

日時 4月23日(火)

午前10時～午後1時

メニュー ポークケチャップ、野菜とウインナーのポトフ風、ビーンズサラダ、コーヒープラマンジ

定員 15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 4月9日(火)～16日(火)

※材料費の納入・キャンセルは4月16日(火)まで。内容は予告なく変更になる場合があります。

### ■初心者向け語学教室

「안녕하세요!」(안녕하세요)

ヨ!」(韓国語を学ぼう!)

初めての人の向けの、韓国語教室を開講します。興味がある人や新しく何かを始めたい人、一緒に楽しみませんか？

日時 5月13日(月)・20日(月)・27日(月) 午前10時～正午(全3回)

定員 15人(先着順)

※全回受講できる人優先

講師 朴 正雅さん

持ち物 筆記用具

申込 4月9日(火)～30日(火)

※受講無料

### 日根野公民館

☎4500・3900  
Fax 4680・0011

### ■雑穀の魅力に触れる

ワークシヨップ

美容と健康に欠かせない雑穀。お気に入りの雑穀を見つけ、自分だけのオリジナル雑穀ブレンドを作りませんか。

日時 4月26日(金)午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 辻井侑里子さん

持ち物 筆記用具 (雑穀エキスパート)

材料費 800円(持ち帰り用容器代含む)

申込 4月6日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月20日(出)まで



### ■ソープフラワーアレンジメント

プレゼントとして人気のある

母の日のプレゼントにもなる。石鹸でつくられた、生花と見間違える、華やかで香りも楽しめるソープフラワーを母の日にあわせてプレゼントとしてアレンジメントしてみませんか。作品のサイズは幅23cm(リーフ含む)×高さ21

cmです。

日時 5月9日(木)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 YUKAさん

材料費 1,500円 (pink purple代表)

持ち物 筆記用具、ラジオペンチ、持ち帰り用袋

申込 4月9日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月26日(金)まで



### ■親子であそぼう！音育あそび

～音楽で身体と心が動き出し、想像力豊かな成長を！～

日時 5月18日(出)

午前10時30分～11時30分

対象 1～3歳児と保護者

定員 8組(先着順)

講師 上之郷谷那枝さん、中西裕美さん(NPO法人おやとこら

いぶねっと音育あそび講師)

持ち物 飲料水

※服装は運動しやすいもので

申込 4月11日(木)以降に電話、FAXで

※受講無料

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

☎469・7120  
Fax 469・7121

■苔テラリウム体験講座

〜小さなお庭を作りましょう〜

ガラスボール容器の中に苔と石や土などを合わせて自然の景色やオリジナルの風景を自由に作りま  
す。小さな子どもでも十分楽しんで  
作ることが出来ます。ガラスボ  
ールサイズは直径10cm×高さ8cm  
です。



日時 4月20日(出)

午後1時30分〜3時

対象 4歳以上

※4歳〜小学3年生の子どもは要  
保護者同伴

定員 20人(先着順)

講師 小宮和美さん

(苔のこま主宰)

材料費 2,000円(テラリウ

ムに飾るトトロフィギュア1体と

持ち帰り用梱包代含む)

※その他フィギュアは多種あり、

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

追加1体につき100〜300円  
持ち物 手拭き用タオル

申込 4月5日(金)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセ

ルは4月18日(木)まで

※一時保育(若干名・先着順)あ

り、希望者は申込時に

■シャインカービング

「がま口ポーチ」&

キーホルダー作り

シャインカービングとは、専用  
のビニールシートを彫刻刀で彫  
り、彫り跡の輝きを楽しむ新しい  
アートです(2019年度ホビー  
産業大賞受賞)。この講座では、  
日本の伝統文様(切子ガラスのよ  
うな模様)を彫って、がま口ポー  
チとキーホルダーを作ります。シ  
ートの色やデザインは色々あるの  
で当日好きなものを選んでもらい  
ます。世界でひとつだけのガラス  
風の輝くポーチとキーホルダーを  
作って開運祈願!



日時 4月25日(木)

午後1時30分〜3時

対象 11歳以上

定員 10人(先着順)

講師 西岡明子さん(シャインカ  
ービングアカデミー上級認定講師)

材料費 1,000円

持ち物 眼鏡(必要な人)

申込 4月9日(火)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセ

ルは4月24日(水)まで

※一時保育(若干名・先着順)あ

り、希望者は申込時に

■ジュエリーバッグ®

ミニポーチ作り

キラキラテープで作る

手作りでもハイセンス&ハイフ  
ォルティナーデザインが魅力のパ  
ックです。キラキラでおしゃれな  
ミニポーチは使い勝手も良いの  
で、お役立ちアイテムの一つとし  
て作ってみませんか。サイズは縦  
11cm、横上部16cm、横下部12cm、  
マチ幅6cmです。



日時 5月9日(木)午前10時〜正午

定員 12人(先着順)

講師 田中優巳子さん

(Atelier Fleur 主宰)

材料費 1,500円

※ゴールド系・シルバー系・ブラ

ツク系から1色選択。

持ち物 ハサミ、クラフトペンチ

(あれば)、筆記用具

申込 4月10日(水)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセ

ルは5月1日(木)まで

※一時保育(若干名・先着順)あ

り、希望者は申込時に

■キッズ&ジュニア

ヒップホップダンス講座

楽しく体を動かしながら、体力  
向上、集中力、協調性を養うこと  
も期待できるヒップホップダンス  
を体験しませんか。

日時 5月18日(出)

①午後1時〜1時45分

②午後2時〜2時45分

対象 ①4歳〜小学1年生

②小学2〜6年生

定員 各15人(先着順)

講師 菊 幸恵さん(生涯学習セ

ンター登録クラブ講師)

持ち物 上靴、タオル、飲料水

※服装は動きやすいもの(スカー

ト禁止)で

申込 4月11日(木)以降に電話、F

AXで

※受講無料



クラブ員募集  
「キッズ将棋クラブ」

初めての子から自信がある子ま  
で大歓迎です!みんなで将棋を楽  
しまおう!

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来てく  
ださい。



▶キッズ将棋クラブ  
ホームページ

「YUYU大正琴クラブ」

基本を大切に和気あいあいと  
練習しています。初心者大歓迎。

活動日時 毎週木曜日

午前10時〜正午

※活動時間に直接見学に来てく  
ださい。





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

■これからの季節に向けて、美肌を保つ紫外線対策

紫外線の種類や肌に与える影響を知り、対策とお肌のケアを学びましょう。受講した人に素敵なおレゼントつき。  
日時 4月19日(金)  
午後1時30分～2時30分  
対象 16歳以上  
定員 12人(先着順)  
講師 三嶋美幸さん(VIRTUAL認定 フェイシャルエステティシヤン)  
受講料 700円(材料費含む)  
持ち物 鏡(自立タイプのもの)、前髪を留めるピン、ファンデーション

申込 4月5日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月17日(水)まで

■ビジュブレスレット

春になると軽やかに心もウキウキ。手元のオシャレを楽しみませんか? シンプルなデザインは、服装、年齢を問わず、誰でも使いやすいだけでなく手元のオシャレを楽しめます。ゴールド、シルバーから選べます。(複数も可)

日時 4月23日(火)  
午前10時30分～正午

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)  
講師 西澤由美さん(北部市民交流センター登録講師)

受講料 1,700円(材料費含む)  
持ち物 老眼鏡(必要な人のみ)  
申込 4月5日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月16日(水)まで

■手作りわんこ服

初めてでもできる簡単でかわいい愛犬の服を作りましょう。  
日時 4月24日(水)、5月1日(火)  
午後1時30分～3時30分  
対象 16歳以上でミシンを使える人  
定員 12人(先着順)  
講師 大良彩音さん(デザイナー)

受講料 1,200円(材料費含む)  
持ち物 裁縫道具

申込 4月8日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月19日(金)まで

※申込時に犬のサイズ(首周り、胸周り、背丈、体重)を聞きます。



■今が旬! タケノコ料理講座

旬のタケノコを使って、タケノコちまき、ピーナッツとタケノコの木の芽和え、タケノコパンを作ります。  
日時 4月25日(木) 午前10時～正午  
対象 16歳以上  
定員 10人(先着順)  
講師 豊田明子さん(おさとパン工房)

受講料 1,100円(材料費含む)  
持ち物 エプロン、手拭き用タオル、台拭き、持ち帰り用容器

申込 4月10日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月22日(月)まで

■保湿たっぷり シアバターの手作り石鹸

初めてでもつくりやすい、カットでつくる春色のベージュソープ。好きな精油で香り付けできます。70gの石鹸を4つ持ち帰ることができます。  
日時 4月26日(金)  
午後1時30分～3時30分  
対象 16歳以上  
定員 12人(先着順)  
講師 横山美佐さん(生活の木)



長南公民館

☎465・0786  
Fax 465・1103  
■交番警察官による防犯教室  
還付金詐欺・架空料金請求詐欺など、特殊詐欺の発生傾向と被害防止、110番の現状と通報時のポイント、最近の交通事故発生傾向と事故防止について学びます。  
日時 4月24日(水)  
午後1時～2時30分  
対象 18歳以上  
定員 16人(先着順)  
講師 泉佐野警察交番警察官

申込 4月6日(土)以降に電話、FAXで。キャンセルは4月20日(土)まで  
※受講無料

■季節の発酵食料理

春から初夏へ向かう時期、発酵×旬の薫りを楽しみながら、新生活の気持ちとカラダを整えましょう!  
日時 4月27日(土)  
午前10時～午後1時  
メニュー 春野菜たっぷり春巻き、いかの薫りナムル、わかめの鶏団子スープ、そら豆ごはん、春色フルーツプリン  
対象 16歳以上  
定員 12人(先着順)  
講師 柴田由美子さん(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2枚、マスク  
申込 4月5日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月20日(土)まで



■体験講座 大正琴

楽譜が読めなくても数字譜で簡単に弾くことができます。心にしみる音色を楽しみましょう。  
日時 5月14日(水) 午後1時～3時  
対象 16歳以上  
定員 10人(先着順)  
講師 水嶋由美子さん(長南公民館登録クラブ講師)

申込 4月9日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月8日(水)まで  
※受講無料。大正琴は講師が準備します。

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

文化・教養 (つづき)

レイカルスタンプラザ・カワサキ  
中央図書館  
☎4699・7130  
Fax 4699・7131

■カレン先生の英語でおはなし会

0歳から楽しめる英語のおはなし会です。絵本や手遊びを通じてお子さんと一緒に英語を楽しみましょう！  
日時 4月10日(休)  
午前11時～11時30分  
定員 30人(先着順)  
講師 塩田カレンさん、塩田和明さん(カレン先生合同会社)  
※申込不要、入場無料。講師の都合により日本語のおはなし会を行なう場合があります。

■午後のキネマ

「マイ・ニューヨーク・ダイアリー」  
日時 4月13日(土)午後1時30分～  
(開場：午後1時15分)  
上映時間 101分  
定員 50人(先着順)  
※申込不要、入場無料。毎月第2土曜日(一般向け映画)の上映を予定しています。



文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

■おはなし会

絵本の読み聞かせ、手遊びなどをします。  
日時 4月17日(休)、5月1日(休)  
午前11時～11時30分  
※申込不要、入場無料

■土曜子どもシアター

「ミッキーマウス」  
日時 4月20日(出)午後2時～  
(開場：午後1時45分)  
上映時間 58分  
定員 50人(先着順)  
※申込不要、入場無料。隔月第3土曜日に子ども向け「映画会」を予定しています。

■「推し本のうろこ」で

大きなこいのぼりをつくらう！  
今まで読んだ本の中から、他の人にもぜひ読んでもらいたいと思う「推し本(おすすめの本)」をうろこに書いて、大きなこいのぼりをつくりましょう！  
期間中、各館(移動図書館、さのまちライブラリー以外)に用紙を用意しています。図書館に飾る大きなこいのぼり作りにぜひ参加してください。

日時 4月23日(火)～5月5日(祝)  
場所 レイカルスタンプラザ・カワサキ中央図書館、佐野・長南・日根野・北部公民館図書室

■廃材deつくる！

コロコロサーキット  
ペットボトルやプラトレイなどの廃材で、ビー玉がコロコロ転がる装置を作ります。装置作りのほかに絵本やクイズを通して、身の回りの環境やSDGsについて遊びながら知るきっかけとして取り組めるプログラムです。たくさん素材に触れながら工夫して作るアップサイクルの楽しさを一緒に体験しましょう！  
日時 4月27日(出)  
午後1時30分～3時  
(開場：午後1時15分)  
対象 5歳～小学生  
※未就学児は要保護者同伴

■日曜・祝日おはなし会

「おはなし会の玉手箱」  
絵本の読み聞かせや紙芝居、ストーリーテリングなどを行います。絵本の楽しみ方や読み聞かせにおすすめの絵本の紹介もあります。気軽に参加してください。

日時 4月29日(祝)午前11時～正午  
(開場：午前10時45分)  
定員 30人(先着順)  
出演 クローバー  
※申込不要、参加無料

佐野公民館

☎463・6181  
Fax 4699・2243

■箏クラブ体験講座

初めての人や少し経験のある人、いっしょに楽しみませんか。  
日時 4月26日(金)  
午後1時～2時45分  
対象 16歳以上  
定員 8人(先着順)  
講師 萩晃民子さん(佐野公民館登録クラブ講師)

申込 4月5日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは4月24日(火)まで  
※受講無料。箏は箏クラブが準備します。

クラブ員も募集しています

初心者の方、歓迎します。箏の美しい音色を楽しみましょう。  
日時 第1～5金曜日  
午後1時～3時  
※活動時間に直接見学に来てください。

■料理講座

「おしゃれカフェメニューにチャレンジしてみよう！」  
日時 5月10日(金)  
午前10時～午後1時

メニュー 鯛のアクアパッツァ、スパニッシュオムレツ、ビーンズサラダ、ガーリックトースト、パンナコッタ  
対象 基本的な切り方ができる16歳以上の人

歳以上の人

定員 12人(先着順)  
講師 玉木英子さん  
材料費 1,000円  
持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、マスク  
申込 4月10日(休)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月1日(火)まで

■一緒にあそぼう！

「楽しい楽しい人形劇!!」  
赤ちゃんから大人まで楽しめます。  
日時 5月11日(出)  
午後1時30分～2時30分  
(開場：午後1時15分)  
内容 人形劇、腹話術、エプロンシアターほか  
定員 50人(先着順)  
出演 バラエティシアターふきのとう  
申込 4月11日(休)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月9日(木)まで  
※参加無料



クラブ員募集

「児童美術」  
4歳～小学生の絵と工作のクラブです。体験レッスンあり。  
日時 第1～4土曜日  
午後1時～2時

問合せ 池側  
☎090・3037・2182



文化・教養 (つづき)

各種文化・教養

■癒されWeek  
テーマ「アーティスト」

(パステルカラーのアレンジ)

開催日 (4月)	講座名
① 16日(火)	プリザーブドフラワー アレンジメント
② 16日(火)	ハーバリウム ダイフューザー
③ 20日(土)	ハーバリウム

時間

①② 午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

③ 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2,800円(材料費含む)

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



■佐野まちライブラリー開設  
2周年記念特別企画

「特製ブックカバーを  
プレゼント!」

プレゼント!

期間 4月16日(火)～5月15日(水)  
※先着30人(なくなり次第終了)  
場所・問合先 佐野まちライブラリー(☎447・7088)



■第48回 春のプレイパーク

子どもたちの「やってみたい!」を満たしてくれる自然がいっぱいの広い公園で、のびのびと外遊びを楽しみませんか?

子どもが「自分の責任で自由に遊ぶ!」あそび場作りを目指しています!

日時 4月27日(出)

午前10時30分～午後3時

場所 壇波羅公園(大細利池横)

内容 竹馬、コマまわし、ダンボール遊び、木工遊び、ドッジボール、鬼ごっこ、ままごとなど

持ち物 飲料水、タオル、着替え

などの各自必要なもの

主催 泉佐野子育てネットワーク

三輪車

問合先 生涯学習課(☎469・7132 Fax 469・7133)

※申込不要、参加無料



■nyc習字講座

コース・開催日(各全32回)

●火曜日コース:5月7日～来年3月25日

●水曜日コース:5月8日～来年3月26日

●木曜日コース:5月9日～来年3月27日

●金曜日コース:5月10日～来年3月28日

時間 午後4時30分～5時15分

場所 らいふらいんがらざいずみ

※水曜日のみ南部市民交流センター

青少年センター3階

対象 小学2～6年生

定員 各曜日若干名

※申込多数の場合は4月18日(休)午前10時から公開抽選

講師 村上松龍さん(文化書道学会師範)

受講料 年間11,000円(作品展示台紙、手本、半紙、墨汁含む)

持ち物 習字道具一式

申込・問合先 4月15日(月)(必着)

までに往復ハガキの返信用表面に

申込者の住所、氏名を、往信用裏

面に住所、氏名(ふりがな)、電

話番号、学校名、新学年、第1希

望曜日、第2希望曜日を記入し、

〒598・0035 南中樫井47

6番地の2 南部市民交流センタ

ー青少年センター(☎466・1

745)へ。受講料の納入・キャ

ンセルは5月1日(火)まで。ハガキ

1枚で1人のみ申込可。4月23日

(火)までにハガキが届かない場合は

問い合わせください。



# 文化・教養(つづき)

## 令和6年度 自学自習学習会

### 「小学2～6年生」

期間 5月～来年3月

日時 土曜日 午前10時～11時30分

※詳しい実施日程は説明会時にお知らせします。

### 場所

●らいふらいんぷらざいずみさの

●日根野中学校

●レイファルスタープラザ・カワ

サキ生涯学習センター

内容 教科書準拠問題集・文章読

解問題集で復習する質問形式の学

習会。数人の講師が在席していま

す。

教科 2科(国語・算数)

定員 各24人(先着順)

### 「中学1～3年生」

期間 5月～来年3月

日時 各定期テスト前5日間(日

曜日、祝日、休館日除く) 午後7

時～8時30分

※詳しい実施日程は説明会時にお

知らせします。

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

内容 自学するための教材を持参

し、学習する質問形式の学習会。

講師が在席しています。

※必ず、各自で学習する教材を持

参してください。

教科 2科(英語・数学)

# 文化・教養

# 健康

定員 24人(先着順)

### 事前説明会

●4月26日(金) 午後7時～

●4月27日(土) 午前10時～

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

持ち物 筆記用具

※小学生は保護者が、中学生は

本人(保護者同伴可)が、いづれ

か必ず参加してください。説明

会当日に学習会で1年間使用す

る指定の問題集(小学生のみ1

教科1,000円程度×3冊)

も販売しますので購入してくだ

さい。

いづれも

申込・問合先 4月15日(月)～22日

(月) (4月20日(土)除く)の午前9時

～午後5時に電話、eメールでN

PO法人ゆまにて(☎458・7

522 eメール: yumanite202

0@sky.plata.or.jp) <



▲eメール



# 福祉

# 歴史



# 健康

## 佐野公民館

☎463・6181

Fax 469・2243

### ■女性のための

「健康づくり応援」講座

「ずっと元気に過ごしたい!今日

から始める健康的なダイエット習

慣」

食事面・運動面の双方から健康

的なダイエット方法を学びましょ

う。

日時 4月26日(金)

午前10時30分～11時30分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 明治安田生命保険株式会社

ーフ・コンシエルジュ

持ち物 筆記用具

申込 4月5日(金)以降に電話、F

AXで。キャンセルは4月23日(火)

まで

※受講無料

■体質改善が期待出来るヨガ

「瞑想美容と健康に役立つ

話題のヨーガ」

日時 4月27日(土)

午前10時～11時15分

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 山路明子さん(国際文化友

好協会ヨーガ指導員)

# 相談

# その他

持ち物 ヨガマットまたは大きめの

のバスタオル、飲料水、5本指靴

下を着用(あれば)

申込 4月9日(火)以降に電話、F

AXで。キャンセルは4月24日(水)

まで

※受講無料

## 各種健康

### ■健康サポート教室

二肩関節周辺の

筋肉活性化エクササイズ

(健康マイレージ対象)

肩まわりの細かい筋肉を使う

ようにすることで動かしやすくな

ります。ぜひ一緒にやってみま

せんか?

日時 4月22日(月)

午前10時～11時

対象 おおむね50歳以上

定員 20人(先着順)

講師 堀田笑子さん

持ち物 ヨガマット(必須)、タ

オル、飲料水、室内用のひも靴

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合先 4月9日(火)

～15日(月)に本人が電話で南部市民

交流センター本館(☎466・16

41 Fax 466・4744)へ(聴

覚障害者のみFAXで)

※受講無料

# 広告



# 健康 (つづき)

## 健康づくり

### ボランティア養成講座

健康の大切さを伝えるボランティアを募集します。講座終了後「みんなの健康づくり応援団」または「食生活改善推進員」として活動をしていただきます。

**開催日** 5月9日(休)・16日(休)・30日(休)、6月6日(休)・13日(休)(全5回)

**時間** 午後1時30分～3時30分

※5月30日のみ午前10時30分～午後3時

**場所** 健診センターほか

**内容** 身体の健康チェック、健康づくりの基本(運動・食・休養)についての実習や講話など

**対象** 市民

**定員** 25人(先着順)

**講師** 保健師、管理栄養士、健康運動指導士など

**申込・問合先** 電話で健康推進課へ

※受講無料。市ホームページ↓「市民公益活動情報サイト」↓「市民公益活動団体一覧(活動分野別)」↓「1. 保健・医療・福祉の増進」にも記載しています。



### 泉佐野市食生活改善推進協議会

家族・地域の健康増進・減塩・食育推進などの活動をしているグループです。

イベントなどで食育活動をしたり、調理実習をしたりして生活習慣病予防のためのレシピを学んでいます。

メンバーは24人です。30～80歳代まで幅広い年代の人が活躍しています。

### いずみさの

#### みんなの健康づくり応援団

市民のみなさんの健康を応援するグループです。地域に出かけて手作りの紙芝居で介護予防の大切さを呼びかけています。また、BCG予防接種の待ち時間、食事バランスガイドや受動喫煙のチラシを配布し、子どもの離乳食をきっかけに大人の食事バランスの大切さを知ってもらったり、タバコの影響について啓発したりしています。現在のメンバーは11人です。ぜひ一緒に活動しましょう。



### ズンバで楽しく

#### エクササイズ!(全2回)

#### 有酸素運動で 脂肪燃焼効果も期待!

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズである「ZUMBA」。今回は、2回の講座で初めての人でも体感できます。

**日時** 5月10日(金)・17日(金) 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** 一筆順子さん(ZUMBAインストラクター)

**持ち物** 運動用上履き、タオル、飲料水

※服装は運動のできるもので

**場所・申込・問合先** 4月12日(金)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax468・0011)へ

※受講無料

### リラクシングヨガ

ツボ押しを取り入れた準備運動で身体をほぐし、大きく関節を動かします。リンパや血液の流れを促進して、むくみ解消や代謝・免疫力アップにつなげます。

**日時** 5月12日(日)

午前10時30分～正午

**対象** 16歳以上

**定員** 16人(先着順)

**講師** 須崎直子さん(ヨガインストラクター)

### トラクター

持ち物 飲料水 汗拭き用タオル、ヨガマットまたは大きめのバスタオル

※服装は動きやすいもので

**場所・申込・問合先** 4月9日(火)以降に電話、FAXで長南公民館(☎465・0786 Fax465・1103)へ。キャンセルは5月5日(祝)まで ※受講無料

※100名以上参加の場合は抽選参加費 1人1,000円

### 楽しくカラダを動かそう!

気分もスッキリ、

ストレッチ、筋力トレーニングをします。

**日時** 5月19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** テーマに関心のある人

**定員** 15人(先着順)

**講師** 吉田厚子さん(エアロビクスインストラクター)

**持ち物** 室内用シューズ、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

**申込・問合先** 4月13日(日)午前9時以降に電話、FAXでいずみさの女性センター(☎469・7125)へ

※受講無料。一時保育(若干名、3カ月～就学前)あり、希望者は申込時に

### 第86回市民健康ハイキング

#### (このぼつ歩)健康マイレージ事業

#### デジタル化 対象)

**日時** 5月25日(日)

午前9時～午後5時(予定)

※雨天決行(雨具必要)

**集合・解散場所** 市役所玄関前

※目的地まではバスで移動

**行き先** 飛鳥歴史公園(奈良県高市郡明日香村)

**コース** キトラ古墳と高松塚古墳(約5km)

**対象** 本市に住民票がある人

**定員** 80人(予定)

※申込多数の場合は抽選参加費 1人1,000円

**申込・問合先** 4月22日(月)(消印有効)までに、往復ハガキに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒598・8550 泉佐野市役所国保年金課「第86回市民健康ハイキング」係へ

※1枚のハガキで4人まで申込可。重複、1枚で5人以上、往復ハガキ以外での申込は無効。

**公開抽選会** 4月25日(休)午前10時～市役所1階相談室11

※抽選結果は返信ハガキでお知らせします。当選者は5月13日(月)までに、国保年金課へ当選ハガキを持参のうえ、参加費を納入してください。

※各施設の受付時間は、25ページをご覧ください。

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他



# 福祉

### 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

親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。

**日時** 5月8日(水)  
午前10時～11時30分

**場所** 地域子育て支援センターつくしんぼ

**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** 15組(先着順)

**申込** 4月2日(火)～5月7日(水)の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

※参加無料



#### ■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をしてみませんか？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** 5月8日(水)  
午後1時30分～2時30分

## 文化・教養

## 健康

## 福祉

## 歴史

## 相談

## その他

**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** 5月1日(水)までの平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

※受講無料

### 各種福祉

#### ■認知症カフェ

#### 「オレンジカフェつむぐ」

**開催日** 4月14日(日)

**時間・内容**  
●午前10時30分～11時30分…ミニらいとモルック体験・練習会

●午前11時30分～午後0時30分…カフェタイム

●午後0時30分～1時…生演奏タイム

**場所** オレンジホール(羽倉崎3丁目10番32号)

**問合せ** 泉州つむぐ会 (☎477・8059)

※申込不要、参加無料。車椅子可

#### 「よりみちカフェ」

暮らしのなかでのちよつとした悩みごとは、誰にでもあるものです。ここは医療・福祉のプロたちが集う場でもあります。

**日時** 4月18日(木) 午後1時～2時30分

**時間** 30分  
**場所** コープ泉佐野店2階集客室  
**参加費** 100円  
**問合せ** 奥村 (☎070・2312・2525)

※申込不要



#### ■手話奉仕員・点訳奉仕員 養成講座

視覚・聴覚・言語障害者の福祉向上のために開催します。

**「手話奉仕員(入門・基礎課程)」**  
**開催日** 5月10日～来年3月28日の毎週金曜日(祝日除く)

**コース・時間**  
●昼の部…午後1時30分～3時30分

●夜の部…午後6時30分～8時30分

**内容** 基本的な手話・指文字からレベルアップした手話まで

**定員** 各20人

**テキスト代** 3,300円

**「点訳奉仕員」**  
**開催日** 5月13日～10月28日の毎週月曜日(祝日除く)

**時間** 午後1時30分～3時30分

**内容** 点訳技術の理論と実技、視覚障害者の福祉の概要

**定員** 20人  
**テキスト代** 1,540円

いずれも

**場所** 社会福祉センター  
**対象** 市内在住・在勤・在学者  
**申込・問合せ** 4月19日(金)までに地域共生推進課へ

※申込多数の場合は抽選

#### ■わたぼうし子育て講座

#### 「簡単手づくりカード作り」

子どもと一緒に作ったり、ママが作るのを見たりしながら、出来るまでを楽しみましょう。

**日時** 5月28日(火)  
午後1時30分～2時15分

**定員** 12組(先着順)

**講師** 支援センター保育教諭

**場所・申込・問合せ** 4月22日(月)以降(水・土・日曜日除く)の午前9時～午後4時に、直接または電話で地域子育て支援センター分館わたぼうし (☎・Fax 447・6223)へ

※参加無料



#### ■要約筆記者養成講座

障害者総合支援法第78条で定める「特に専門性の高い要約筆記者」の養成を行うための「要約筆記者養成講座」を実施します。

**開催日** 6月8日(土)～12月8日(金) (全21回)

※基本的に土曜日に開催しますが12月8日のみ日曜日

**場所** 府立福祉情報コミュニケーションセンター

**対象** 府内に在住・在学・在勤で要約筆記者として活動する意思のある人

**定員** 手書きコース・PCコース各12人

**申込** 5月7日(火)(消印有効)までに郵送で〒537・0025 大阪市東成区中道1丁目3番59号 府立福祉情報コミュニケーションセンター3階(要約筆記)NPO法人大阪府中途失聴・難聴者協会または府ホームページ(<http://www.pref.osaka.lg.jp/>)からも

申込可、「大阪府要約筆記者養成講座」で検索

**問合せ** 平日 午前9時～午後6時に府民お問合せセンター (☎06・6910・8001)へ

※受講無料。テキスト代は実費負担





## 歴史

レイカアルスタープラザ・カワサキ  
歴史館いずみさの  
☎469・7140  
Fax 469・7141

### ■れきし館ワークショップ

「くまのこいんぽーをつくろう！」

開催日 4月7日(日)

時間

- 午前10時～11時45分
- 午後1時～3時30分

(受付：午後3時まで)

※申込不要、参加無料。材料がなくなり次第終了

### 「トランプのくまのこいんぽー」

開催日 4月21日(日)

時間

- 午後1時30分～
- 午後2時45分～

定員 各15人(先着順)

申込 4月6日(出)以降に直接または電話で

※参加無料



### 「手まりをつくろう！」

開催日 5月4日(祝)

時間

- 午後1時30分～
- 午後2時45分～

定員 各15人(先着順)

申込 4月21日(日)

以降に直接または

電話で

※参加無料



### ■春季企画展示解説

日時 4月13日(日)

午後1時30分～2時

講師 岡戸哲紀(当館副館長)

※申込不要、参加無料

### ■春季企画展関連講座

「第3回 マスク」

— 縄文・古墳時代の仮面 —

日時 5月3日(祝)

午後1時30分～午後3時

定員 40人(先着順)

内容・講師

●「木製仮面の発見—西岩田遺跡—」尾崎 愛さん(「公財」大阪府文化財センター職員)

●「縄文・弥生時代の仮面」永野 仁さん(「公財」大阪府文化財センター職員)

申込 4月6日(出)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)

☎469・5673

### ■新川家教室

●木彫り教室：4月12日(金)

午前10時～

●仕舞・謡曲教室：4月16日(火)

午後1時～

●フルーツ教室：4月18日(木)

午後1時～

申込 開催日の3日前まで

### ■和菓子づくり体験教室

ねりぎりあんの和菓子をつくってみませんか？1人2個作りま

す。

日時 4月14日(日)午後1時30分～

定員 10人(先着順)

参加費 1人1,500円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭

き用タオル

申込 4月12日(金)までに直接または電話で

は電話で

■恒例朝市

日時 4月20日(出)

午前9時～午後4時

■ふろしき手づくりマーケット

日時 4月20日(出)

午前10時～午後4時

### ■古文書講座

日時 4月27日(出)午前10時～

講師 細田慈人さん(NPO法人文化遺産の世界理事)

申込 4月24日(水)まで

※要資料代



## 相談

### ■4月1日は

「不動産鑑定評価の日」

「不動産鑑定士による

不動産無料相談会」

不動産に関する悩み・問い合わせがあるときは無料相談会を活用してください。

日時 4月20日(出)

午前10時～午後4時

場所 国際障害者交流センター(ビッグ・アイ) 1階 中研修室3(堺市南区茶山台1丁目8番1号 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅より徒歩約3分)

問合せ先 (公社)大阪府不動産鑑定士協会(☎06・6586・6554)

※申込不要



## その他イベント

### ■陸上自衛隊信太山駐屯地

創立67周年記念行事

日時 4月21日(日)午前8時30分

午後3時30分

内容 観閲式、観閲行進、戦闘訓練展示、レンジヤー体験、体験搭乗、子供広場など

場所・問合せ先 陸上自衛隊信太山駐屯地 広報室(〒594・8502 和泉市伯太町官有地 ☎0725・41・0090)

※入場無料。災害などの緊急事態が発生した場合は、行事を中止または変更する場合があります。詳しくは、信太山駐屯地公式ホームページ(<https://www.mod.go.jp/gsdf/mae/3d/shinodayama/>)をご覧ください。

■居合道奉納演武

日本伝統武道である居合道を通じて、おもてなしの心、人を思いやる心、美意識を高め、礼儀所作、身体動作などを身に付け、日本の伝統文化を伝承するための活動を行っています。

日時 4月29日(祝)午前9時～正午

場所 意賀美神社

問合せ先 基道館(高橋 ☎090・4767・1936)

※参加無料



文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

その他 (つぎ)

■京都大学複合原子力科学研究所 施設見学会

開催日 5月10日(金)、6月7日(金)、7月5日(金)、8月2日(金)、9月6日(金)、10月4日(金)、11月1日(金)、12月6日(金)、来年1月10日(金)、2月7日(金)、3月7日(金)

時間 午後1時30分～4時 ※日程が変更になる場合があります。詳しくはホームページ (http://www.rri.kyoto-u.ac.jp/events/events-cat/sci/open) をご覧下さい。

申込・問合せ 希望日の4週前の金曜日までに団体名、人数、責任者および連絡先を郵便、FAX、eメールで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 Fax 451・2600 eメール: soumu2@rri.kyoto-u.ac.jp) へ。その後、担当部署よりその後の手続きについてお知らせします。

を留意してください。また、ペット同伴での入場はできません。

■泉佐野観光ボランティア協会 熊野街道をゆく

「熊野街道をゆく」 街道を往来した歴史上の人物に想いをはせる

開催日 5月12日(日) 午前9時30分～午後3時(予定)

※小雨決行(午前7時現在、降水確率50%以上で中止)

集合場所 南海「泉佐野」駅 解散場所 樫井古戦場跡 コース 集合↓如来寺↓佐野市場道標↓佐野飛行場跡↓旧蟻通神社跡↓蟻通神社(昼食)↓八丁驛地蔵尊↓塙団右衛門の五輪塔↓樫井王子跡↓奥家住宅↓淡輪六郎兵衛の宝篋印塔↓解散(約7.5km)

※解散後は南海「吉見ノ里」駅またはJR「新家」駅まで案内します。 定員 50人(先着順) 参加費 3000円(傷害保険、資料代など)

持ち物 弁当、飲料水、雨具、敷物 申込・問合せ 5月7日(火)までの午前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 Fax 415・1427 eメール: sanonoeamon@rinkuzaq.ne.jp) へ。ホームページ (https://www.

zumisano-kanvora.com)、二次元コードからも申込できます。 ※催行確認は当日午前7時以降に緊急連絡先(☎080・33849・3901)へ

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他



▲申込フォーム

■HEART Global Music outreach in 泉佐野

小学生～高校生の初めて出会った参加者の人たちが一緒に、世界10カ国約30人のHEART Globalのキャストたちが、たった3日間で歌やダンスのショーを作り上げます。ダンスや歌が得意でなくても、一人ひとりが輝く、他に類のないワークショップと言われています。

日時 (全3回)

●5月17日(金)午後5時～8時

●5月18日(土) 午前10時～午後5時30分

●5月19日(日) 午前10時～午後7時30分

場所 エブノ泉の森大ホール

対象 小学1年生～高校3年生

定員・参加費用

●泉佐野市民枠 100人・15,000円

●一般枠 130人・20,000円

ショー日時 5月19日(日) 午後5時30分～(開場:午後5時) ショー観覧チケット 1枚1,000円(全席指定) ※ショーのみも鑑賞できます。ショー観覧チケットは、ワークショップ2日目夕方以降に販売開始を予定しています。会場で直接購入してください。

主催 NPO法人 泉佐野地球交流協会 (ica) 後援 泉佐野市、泉佐野市教育委員会、泉佐野商工会議所、泉佐野中央ライオンズクラブ

申込 ホームページ (https://www.heart-global.jp) の申込フォームから

問合せ NPO法人 じぶん未来クラブ (☎04・7128・8966 https://www.heart-global.jp/contact) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

共催 NPO法人 泉佐野地球交流協会 (ica)

後援 泉佐野市、泉佐野市教育委員会、泉佐野商工会議所、泉佐野中央ライオンズクラブ

申込 ホームページ (https://www.heart-global.jp) の申込フォームから

問合せ NPO法人 じぶん未来クラブ (☎04・7128・8966 https://www.heart-global.jp/contact) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

共催 NPO法人 泉佐野地球交流協会 (ica)

後援 泉佐野市、泉佐野市教育委員会、泉佐野商工会議所、泉佐野中央ライオンズクラブ

申込 ホームページ (https://www.heart-global.jp) の申込フォームから

問合せ NPO法人 じぶん未来クラブ (☎04・7128・8966 https://www.heart-global.jp/contact) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

共催 NPO法人 泉佐野地球交流協会 (ica)

後援 泉佐野市、泉佐野市教育委員会、泉佐野商工会議所、泉佐野中央ライオンズクラブ

申込 ホームページ (https://www.heart-global.jp) の申込フォームから

問合せ NPO法人 じぶん未来クラブ (☎04・7128・8966 https://www.heart-global.jp/contact) ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

共催 NPO法人 泉佐野地球交流協会 (ica)

後援 泉佐野市、泉佐野市教育委員会、泉佐野商工会議所、泉佐野中央ライオンズクラブ

申込 ホームページ (https://www.heart-global.jp) の申込フォームから

野鳥などを採りにかけてみませんか? きしわだ自然資料館専門員の村進さんが昆虫、野鳥やいろいろな植物の話をわかりやすく教えてくれる自然観察会を開催します。泉佐野丘陵緑地のボランティア「パーククラブ」と一緒に新緑の公園を楽しみましょう。

日時 5月19日(日) 午後1時～3時 ※小雨決行

場所 泉佐野丘陵緑地 (上之郷90番地) ※無料駐車場あり

対象 3歳以上 ※小学生以下は要保護者同伴。園内を2時間程度歩くこと。

定員 20人 ※申込多数の場合は抽選

持ち物 筆記用具、タオル、あれば双眼鏡・虫眼鏡・図鑑(草花・昆虫野鳥など)、虫よけスプレー、飲料水(パークセンター内に自動販売機あり)

※服装・靴は、長袖、長ズボン、帽子、履きなれた運動靴で

申込・問合せ 5月9日(木) 正午まで(月曜日除く)の午前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(☎467・2491)へ

※参加無料。詳しくはホームページ (http://zumisano-kyuho.jp) をご覧下さい。ホームページからも申込できます。



▲ホームページ



■泉佐野丘陵緑地

「新緑の森にでかけよう!」

新緑が芽吹き色鮮やかな森で木漏れ日を浴びながら散策します。丘陵緑地に棲む春の植物や昆虫