




【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
☎4663・6181
Fax 469・2243

■水彩画で描く「千日草」
透明水彩の柔らかい絵の世界に触れてみよう！
画用紙のサイズは395mm×273mmです。

日時 9月30日(水)午後1時～4時
対象 16歳以上
定員 12人（先着順）
講師 仲村喜代さん（佐野公民館登録クラブ講師）
材料費 300円

持ち物 水彩絵の具一式（パレット、筆（小筆含む）、水入れ）、鉛筆、消しゴム、定規、ティッシュ

申込 9月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月24日(木)まで



■アロマのお話とアロマスプレーづくり
用意したアロマオイルの中からご自分の体調にあったものを選んでいただきます。

日時 10月13日(火)
午前10時～11時30分

対象 16歳以上
定員 12人（先着順）
講師 藤木栄美さん（泉佐野市生涯学習ボランティア講師）
材料費 900円

持ち物 筆記用具
申込 9月10日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月29日(火)まで

長南公民館
☎4655・0786
Fax 465・1103

■お彼岸の和菓子作り
昔ながらの「おはぎ」とぜんざいを作ります。

日時 9月20日(日)
午前10時～午後1時

対象 16歳以上
定員 8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 9月5日(土)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月15日(火)まで

■免疫力を高める季節の料理「秋」
夏の暑さで疲れた身体を回復し、冬に向けて免疫力を高める栄養素がたっぷりの料理を作ります。

日時 10月4日(日)
午前10時～午後1時

メニュー 秋野菜の五目おこわ、長いもの茶わん蒸し、きのこたっぷりサラダ、ブロッコリーのインド風天ぷら、さつまいもの黒みつときな粉がけ

対象 16歳以上
定員 8人（先着順）
講師 藤原あつこさん（長南公民館登録クラブ講師）
材料費 800円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク

申込 9月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月25日(金)まで

南部市民交流センター青少年センター
☎4666・1745
Fax 4666・1779

■漢検合格！学習会（全3回）
漢字検定に向けてみんなで勉強しませんか？

開催日・内容
●9月12日(土)・19日(土)・受験する級のテキストの学習



■漢字検定（10級～2級）

日時 10月31日(土)

10級～8級 午後2時～2時40分、7級～2級 午後3時30分～4時30分

場所 南部市民交流センター青少年センター

定員 10～8級 16人（先着順）、7～2級 16人（先着順）

受験料（級別）
1,500円～3,500円

※別途、結果資料郵送料が必要

申込 9月1日(火)以降に電話で。受験料の納入・キャンセルは9月18日(金)まで

●9月26日(土)・模擬テスト学習
時間 午後2時～3時
場所 らいふらいんぷらざいずみさの2階

対象 漢字検定を受験する小・中学生

定員 15人（先着順）
材料費 100円（模擬テスト代）

持ち物 受験する級のテキスト、問題集

申込 9月1日(火)以降に電話で。材料費の納入・キャンセルは9月11日(金)まで

※漢字検定は、別途申込が必要



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

☎4699・7120
Fax 4699・7121

いずれも

問合先 生涯学習課 (☎4699・7132)
Fax 4699・7133

■ガラケーを卒業！初めてのスマートフォン体験講座

基本操作からカメラ機能や人気アプリ体験など実機を触る体験中心のカリキュラムです。

日時 9月24日(木)

午前10時30分～午後0時30分

対象 これからスマートフォンの購入を考えている人、スマートフォン未所有的人

定員 12人(先着順)

講師 スマートフォンアドバイザー

持ち物 筆記用具、飲料水、手拭き用タオル

申込 9月5日(日)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

■米国ロサンゼルス発の注目アート「ゼンタングル体験講座」

落書きのような感覚で描くものをアート様式・技法としてまとめたもので、単純な線や点や丸を繰

り返し描くことでオリジナルアートが完成してしまう、手軽で不思議な魅力を持ったアートです。パターンを繰り返し描き続けるうちのようにリラックス効果も期待できます。

日時 9月27日(日)午後1時～3時

対象 小学生以上

※小学1～3年生は要保護者同伴。大人の参加、大歓迎！親子で参加も可

定員 12人(先着順)

材料費 500円

※カラーCDケース入り。希望者はゼンタングルツールセットを別途1,200円で購入可

講師 萩原絵里さん(ゼンタングル認定講師)

持ち物 筆記用具、飲料水、手拭き用タオル

申込 9月5日(日)以降に電話、FAXで

材料費の納入・キャンセルは9月19日(出)まで
※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■キャッシュレス時代に乗遅れたくないお母さんの為に

マネー講座

今、お金の流れが変わりつつあります。キャッシュレス時代を賢く生き抜く消費者となるために、どういうメリット・デメリットがあるのか学び、自分で考えて判断しませんか？

日時 9月29日(火)午前10時～正午

対象 20人(先着順)

講師 渡邊有子さん(日本家計アドバイザー)◎協会認定 家計アドバイザー(®)

資料代 100円

持ち物 筆記用具、飲料水、手拭き用タオル

主催 泉佐野子育てネットワーク三輪車

申込 9月8日(火)以降に電話、FAXで

※子どもの同伴可(音の出ないおもちゃなどを持参)、申込時に必ず申請してください。

■多肉植物の寄せ植え講座

手のひらサイズでアレンジでき、肉厚な見た目とプニプニした感触が可愛くて人気のある多肉植物を、水やりや育て方のコツを学びながら植えていきます。

日時 9月29日(火)

午前10時30分～正午

定員 12人(先着順)

材料費 1,200円(鉢代含む)

講師 りんくう公園管理事務所スタッフ

持ち物 新聞紙、花はさみ、手拭き用タオル、持ち帰り用袋(直径20cm×高さ20cmくらいの鉢が入る大きさ)、筆記用具

申込 9月9日(水)以降に電話、FAXで

材料費の納入・キャンセルは9月24日(木)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■トロッケンゲビンデ体験講座

木の実をあしらったドアベルを作ろう！トロッケン(乾燥) + ゲビンデ(結ぶ) = 「乾燥した木の実などを結び」という意味で、古くからドイツに伝わる民芸です。木の実と模造花をワイヤーで結び、形を整えてオシャレなドアベルを作りますか。

日時 9月30日(水)

午後1時～3時30分

定員 15人(先着順)

講師 西森豊恵さん

材料費 1,200円 (Gruner Wald主宰)

※革の色は黒・茶の2色から選んでください。

持ち物 ワイヤーが切れるクラフトばさみ、先の尖ったラジオペンチ、持ち帰り用袋、筆記用具、飲料水、手拭き用タオル

申込 9月8日(火)以降に電話、FAXで

材料費の納入・キャンセルは9月24日(木)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■マスクの管理ポイントと新しい衣生活様式の発見

今こそ、洗淨の正しい知識と判断を！毎日の洗濯物の様々な汚れについて学び、繊維素材や洗淨に関する知識を深めませんか？

日時 10月15日(木)午前10時～正午

定員 24人(先着順)

講師 松林真奈美さん(カラーコンサルト&繊維加工、洗淨アドバイザー)

資料代 100円

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 9月10日(木)以降に電話、FAX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)

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■基礎からの英会話

日常会話のイロハから(全3回)
〜日常会話から始めて、

道案内ができるまで

日時 9月29日(火)、10月6日(火)・13日(火) 午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

※全回受講できる人優先

講師 石角有里加さん(英会話講師)

資料代 200円

持ち物 飲料水、筆記用具

申込 9月8日(火)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは9月25日(金)まで

■男の料理教室

〜料理もできる男になろう〜

日時 10月3日(出)

午前10時〜午後0時30分

メニュー ところろチヂミ、人参サラダ

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 健康推進課登録管理栄養士

材料費 500円

申込 9月11日(金)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは9月25日(金)まで

文化・教養

歴史

相談

福祉

健康

その他

■大阪のおばちゃん学

〜元気の源はここから〜

日時 10月9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 前垣和義さん(相愛大学客員教授 日本笑い学会会員)

申込 9月11日(金)以降に電話、F

AXで

※受講無料



■フラワーアレンジメント教室

おしゃれで可愛いトピアリーアレンジをつくりましょう!

日時 10月16日(金)

午後1時30分〜3時30分

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 北庄司雅子さん(フラワー装飾1級技能士・厚生労働省指導員)

材料費 1,500円

持ち物 花ばさみまたはハサミ(花ばさみでなくても可能)

申込 9月17日(木)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは10月2日(金)まで

北部市民交流センター本館・北部公民館

☎464・5725
Fax 469・2284

■食品サンプルで

たこ焼きとお好み焼きを作ろう

本物そっくりな食品サンプルでたこ焼きとお好み焼きマグネットを作ります。たこ焼きはメモスタンド、チャームに変更できます。

日時 9月25日(金)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

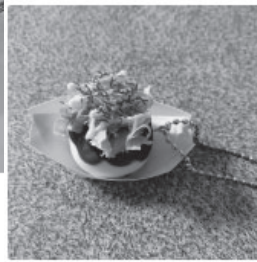
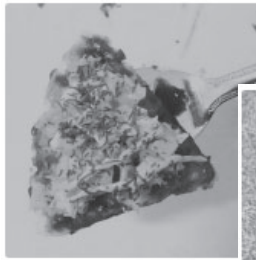
定員 15人(先着順)

講師 吉元梨沙さん(日本食品サンプルアート協会認定インストラクター)

受講料 1,500円(材料費含む)

申込 9月4日(金)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは9月18日(金)まで



■キャッシュレス時代の
お金の払い方
〜かしこく利用して
トラブル防止〜

キャッシュレス決済を賢く利用するために、どのように管理すればいいのか、何に気を付ければいいのかをお話します。

日時 9月29日(火)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 田中千香子さん(大阪府金融広報委員会金融広報アドバイザー)

申込 9月3日(木)以降に電話、F

AXで。キャンセルは9月23日(水)まで

※受講無料

■忙しくなる前にやっておく!
時短&節約お掃除・収納術

知っておくと便利!忙しくなる前に、お掃除・収納術をプロから学び、慌てない年末を。

受講者には粗品をプレゼント!

日時 10月7日(火)

午前10時〜11時30分

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 藤田真由美さん(お掃除・収納カウンセラー)

受講料 200円

持ち物 飲料水、筆記用具

申込 9月4日(金)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは9月30日(木)まで



■コットンパールの
マスクチャーム

新しい生活に欠かせないマスク。マスクチャームでさりげないオシャレを楽しみませんか?イヤリングや、ピアスに変更できる金具付き。

日時 10月9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 西澤由美さん(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 平ペンチまたは丸ペンチ、ニッパー、眼鏡(必要な人)

申込 9月7日(月)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは9月30日(木)まで



文化・教養 (つづき)

南都市民交流センター本館
 ☎4666・1641
 Fax 4666・4744

いずれも申込は9月1日(火)以降に本人が電話、FAXで

■パパ・ママクッキング
 「いい汗かこう!」
 ~麻婆豆腐とその応用~
 (健康マイレージ対象)

日時 9月29日(火)

午前10時~午後1時

メニュー 麻婆豆腐、蒸し鶏と野菜の和え物、五目スープ、じゃが芋とベーコンの炒め物、胡麻まんじゅう

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



■手づくりお菓子の教室

「かぼちゃのパウンドケーキ」

ハロウィンの強い味方になってくれることまちがいない!

日時 10月5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、持ち帰り容器



各種文化・教養

■癒されWeek

| 開催日(9月) | 講座名 |
|---------|------------|
| ①15日(火) | プリザーブドフラワー |
| ②19日(土) | ハーバリウム |

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・3333)へ

■いちよしの森20周年記念

チャリティー企画

「現代国際巨匠絵画展」

いちよしの森法人化20周年記念行事の一環として、地域貢献および

び法人の活動内容の紹介を兼ねて、チャリティー絵画展を開催します。

国内外で活躍する画家を招待し、画伯の作品をはじめ、ピカソ・シャガール・東山魁夷の版画作品から、学習障害を持つ英国人画家マッケンジー・ソープ、ダウン症の女流書家金澤翔子さんの作品など、120点の作品を展示・販売するものです。いちよしの森の利用者の作品、手作り製品の展示・販売も行います。

期間 9月25日(金)~27日(日)

時間 午前10時~午後6時

場所 エブノ泉の森レセプションホール

問合先 社会福祉法人 いちよしの森絵画展実行委員会(☎467・2765)

※入場無料

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

☎4699・7140
 Fax 4699・7141

■歴史学講座宗教史編

陰陽道史特論補遺「安倍晴明伝承」

【第7回】

「安倍晴明伝承の子孫と伝説」

開催日 9月2日(水)・9日(水) (同一内容を2回実施)

【第8回】「安倍晴明伝説の流布」

開催日 9月18日(金)・25日(金) (同一内容を2回実施)

時間 午後1時30分~3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
 ※参加無料

■土曜れきし館ワークショップ

日時 9月5日(土)

午後2時~3時30分

定員 10人(先着順)

申込 直接または電話で

※参加無料。未就学児は要保護者同伴

【音のすけいへで遊ぼう!】

日時 9月19日(土)

午後2時~3時30分

※申込不要、参加無料。未就学児は要保護者同伴

泉佐野ふるさと町屋館
 (旧新川家住宅)
 ☎4699・5673

■恒例朝市

日時 9月19日(土)午前9時~正午

■ふるしき手づくりマーケット

日時 9月19日(土)

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

9月11日(金) 午前10時~

●フルート教室

9月17日(木) 午後1時~

●着付教室

9月17日(木) 午後1時~

申込 開催日の3日前まで

■新川塾開講

「泉州・泉佐野ってどんな町?」

泉州・佐野町場の形成から繁栄時代、そして現代への歴史を元市史編纂室の編纂委員および学芸員を講師に迎え、全8回シリーズで開講します。

第1回

「近世佐野の儒学者唐金梅所」

日時 9月19日(土)午後2時~4時

講師 廣田浩治さん(静岡市文化振興財団学芸課係長)

定員 20人(先着順)

申込 9月5日(土)以降に直接または電話、FAXで

相談

■無料公証相談所

遺言、任意後見、離婚に伴う養育費の支払い、金銭消費貸借、土地建物の賃貸借契約などの公正証書に関する相談や離婚時の年金分割の合意書、会社定款、確定日付などの相談に応じます。

日時 10月7日(水)

午後1時～4時

場所 市役所1階相談室

相談員 大阪府内の公証人

問合先 大阪公証人会

(橋本 ☎06・6763・3648)

※申込不要。大阪府内の各公証役場では、平日午前9時30分～午後4時30分にも無料公証相談を受付

福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎469・0660

Fax 469・0670

■ポ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 9月24日(木)

午前10時～11時30分

定員 10人(先着順)

講師 地域子育て支援センターつくしんぼ職員

申込 9月18日(金)までに直接または電話、FAXで

※受講無料

■あそびの広場

～運動会～

日時 10月2日(金)

午前10時30分～11時15分

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 就学前の子どもと保護者

定員 15組(先着順)

申込 9月4日(金)以降の午前9時～午後4時に直接または電話、FAXで

※参加無料

■子育て講座

「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？

開催日 10月6日(火)

定員 7組(先着順)

講師 北 美智代さん(きた助産所助産師)

申込開始日 9月7日(月)

【乳幼児期に起こりやすい事故とその予防】

乳幼児期に気をつけておきたい

ことを知り、考えてみましょう。

開催日 10月29日(木)

定員 5組(先着順)

講師 健康推進課 保健師

申込開始日 9月28日(月)

いずれも

時間 午後1時30分～2時15分

場所 次世代育成地域交流センターつくしんぼ

申込 申込開始日以降の午前9時～午後4時に直接または電話、FAXで

※受講無料

■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。(変更の場合あり)

日時 10月7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～就学前の子どもと保護者

定員 9組(先着順)

申込 直接または電話で

※参加無料

各種福祉

■高齢者ふれあい交流会

令和2年度「高齢者ふれあい交流会(敬老大会)」は、新型コロナ

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

問合先 地域共生推進課

■認知症カフェ

「おしゃべり広場 もみの木」

おしゃべりしたい人、ちよっと時間の空いた人、ちよっとお茶を飲みたい人、散歩途中のひと休み、待ち合わせの場所など、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 ☎0990・3873・1769「ヤジ」)

※申込不要。飲み物(お菓子付)を1000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 9月13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「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。

■ボランティアのつどい

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。

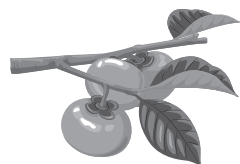
日時 9月23日(水)

午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター

問合先 社協ボランティアセンター(☎464・2259)へ

※申込不要。ボランティアセンターの開催は平日の午前9時～午後5時です。



■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？介護に役立つミニ二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 9月25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「在宅での医療ケア」(藤村祐子さん)

※やむを得ず中止する場合あり

申込・問合先 基幹包括支援センター(☎464・2977 Fax 462・5400)へ

※参加無料。希望者には飲み物を1000円で提供します。

令和2年度「高齢者ふれあい交流会(敬老大会)」は、新型コロナ

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

ナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

福祉(ごきせ)

■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 9月29日(火)

午後1時30分～2時30分

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

問合せ 泉佐野市社会福祉協議会

ボランティアセンター(☎464・2259)

■10月は里親月間です

「里親」のを知ってください！
里親相談会&関連図書展示を
開催します！

里親家庭やファミリーホーム、養子縁組家族など、いろいろな形の家族について一緒に考えてみましょう。

日時 10月11日(日)

午前10時～午後4時

※この時間内であれば、いつ来ていただいてもOKです。

場所 いこらもくろ泉佐野 1階

特設会場

内容 里親相談会、関連図書の展示、子ども向けイベント

主催 大阪府里親会岸和田支部

(どんぐり会)、大阪府岸和田子ども家庭センター、児童養護施設三ヶ山学園

共催 大阪府里親支援機関

問合せ 午前10時～午後6時に児童養護施設三ヶ山学園(里親担当 ☎447・0611)へ

※申込不要、参加無料

■わたぼうし子育て講座

手作りおもちゃとおしゃべりの会

子育て中はずいぶん時間に悩まないのか？と、バタバタ一日を過ごしている人も多はずいぶん。そんな毎日の苦労や食事やトイレトレーニングなど、子育て中の悩みを、同じ子育て仲間と語り合いませんか？

日時 10月27日(火)

午後2時15分～3時

定員 5組(先着順)

講師 保育士

場所・申込・問合せ 9月7日(月)

以降の月・火・金曜日午前10時～午後3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(☎・Fax 447・6223)へ

※受講無料



健康

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 9月14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

※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

■はじめてみよう！健康体操

正しい姿勢で

若々しく見える歩き方

(健康マイレージ対象)

日時 9月18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以上の人は見学のとなります。

定員 15人(申込多数の場合は抽選)

※初めての人優先

持ち物 タオル、飲料水、マスク

※服装は動きやすいもので

申込 9月7日(月)～11日(金)に電

話、FAXで

※受講無料

■生活習慣病予防健康教室

(予約制・健康マイレージ対象)

今すぐできることを一緒に考え

ましょう！

日時 10月23日(金)

午前10時～11時30分

場所 エブノ泉の森ホール マルチスペース

内容 生活習慣病が気になる人におすすめしたい運動や食事について

※当日の血圧値が最高180mmHgまたは最低100mmHg以上の方は、運動実技が見学となります。

対象 市内在住者

定員 30人(先着順)

持ち物 タオル、飲料水、筆記用具、健康手帳、健康マイレージカード(あれば)

※服装は動きやすいもので

申込 9月8日(火)以降(土・日曜

日除く)に電話、FAXで

※受講無料

りんくう総合医療センター

☎4699・3111

Fax 4699・7929

9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

佐野公民館

☎463・6181

Fax 4699・2243

■体験してみませんか

「和みのヨガ」

年齢や運動経験に関係なく参加

してください。体も心ものびのび

させてあげましょう。

日時 10月3日(日)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 垣谷伊都子さん(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めの

バスタオル、飲料水

申込 9月9日(水)以降に電話、F

AXで。キャンセルは9月30日(水)

まで ※受講無料

■ピラティス

「体幹を鍛えよう」

日時 10月14日(水)

午前10時30分～11時45分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 北川りょうこさん(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め

のバスタオル、飲料水

申込 9月11日(金)以降に電話、F

AXで。キャンセルは10月10日(土)

まで ※受講無料



健康(こづき)

長南公民館
 ☎465・0786
 Fax 465・1103

健康セミナー
 健康の秘訣は健やかな腸から
 ～腸トシでミルミル元気～

腸は健康の要と言われています。腸年齢チェックや腸トレ体操などをまじえながら楽しく学びます。当日は骨密度測定も行います。

日時 9月25日(金)午前10時～正午
 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式会社 広報係長)

申込 9月5日(出)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月19日(出)まで

※受講無料

■疲れを癒すヨガ講座

連日の酷暑で夏の疲れがでる時期です。疲れを癒すヨガで心身をリフレッシュします。

日時 9月27日(日)午前10時～正午
 対象 16歳以上

定員 16人(先着順)
 講師 農崎奈美さん(日本総合ヨガ普及協会正指導師)

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

※服装は動きやすいもので
 申込 9月8日(火)以降に電話、F

文化・教養

歴史

相談

福祉

健康

その他

AXで。キャンセルは9月20日(日)まで
 ※受講無料

各種健康

■市民健康ハイキングの中止

10月に開催を予定していましたが「市民健康ハイキング」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

問合せ 国保年金課

■地域健康教室

「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)
 ●9月3日(木)、10月1日(日)午後2時10分～なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・各20人

●9月17日(木)午後2時30分～羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)・男女各20人

※各10分前より先着順で受付
 テーマ
 ●9月:「食べることは生きるこ

と」健康長寿食を紹介します!
 ●10月:「簡単ストレッチ体操」しなやかなカラダで若々しく!
 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

■泉佐野健康寿命ウォーキング

「介護予防講演会」
 日時・場所
 ●9月11日(金)午前10時30分～正午・日根野公民館

●9月30日(水)午後1時30分～3時・南部市民交流センター福祉分館(長寿園)プログラム

●足圧バランス測定:転倒しやすい足かどつか、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(歩行訓練)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

※医師から運動を止められている人

定員 各30人(先着順)
 講師 健康寿命ウォーキングマイスター
 申込 月々金曜日(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(☎06・6748・0215 Fax06・6748・0216)へ

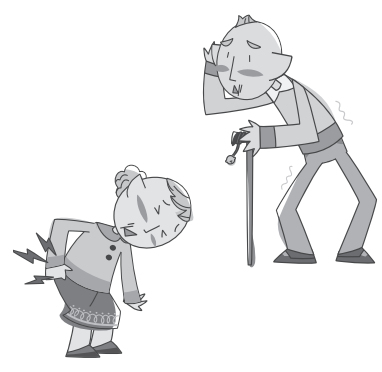
問合せ 地域共生推進課
 ※参加無料。靴下を脱いで裸足になれるようにしてください。

■New!健康サポート教室
 「全身使えるスクワット」
 (健康マイレージ対象)
 スクワットは下半身だけではなく上半身が大事です。全身使えるスクワットを試してみませんか?

日時 9月28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、室内用運動靴



※服装は動きやすいもので
 場所・申込・問合せ 9月1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 Fax466・4744)へ
 ※受講無料

■シェイプエクササイズ

(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・ストレッチなどを行い、日頃の運動不足を解消します。

日時 10月7日～12月9日の毎週水曜日午後7時30分～8時40分(全10回)

対象 16歳以上
 定員 30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 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲料水

※服装・靴は動きやすいもので
 場所・申込・問合せ 9月4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 Fax469・2284)へ。受講料の納入・キャンセルは9月30日(水)まで



健康 (びびろ)

■ヨーガ

健康と美容に役立つヨーガを〜

日時 10月8日(木)

午後1時〜2時30分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 阿部洋子さん

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合せ 9月10日

(休以降に電話、FAXで日根野

公民館(☎450・3900 Fax

468・0011)へ

※受講無料



■外国人のための

情報交換のつどい

新型コロナウイルスの影響で、仕事がなくなったなどの不安がある外国人同士で情報交換をおこないます。

日時 9月17日(木)、10月15日(木)

午前10時30分〜11時30分(出入り自由)

場所 シャッピールハウス1階(大

西1丁目16番5号)

対象 市内在住・在勤・在学の外

国人

協力: (c) 泉佐野地球交流協会、泉佐野市

申込・問合せ 基幹包括支援セン

ターいずみさの(☎464・29

77 Fax462・5400)へ

※参加無料。できるだけ事前に申

込をしてください。

■泉佐野観光ボランティア協会

てくてくツアー

日本遺産・日根庄大木地区を巡る

〜彼岸花咲く棚田が広がる

重要文化的景観を楽しもう〜

日時 9月26日(出) 午前9時45分

〜午後2時45分 ※雨天決行

集合場所

南海バス「中大木」バス停

解散場所

南海バス「境界橋」バス停

コース 集合↓火走神社↓毘沙門

堂↓野那歩の吊り橋↓マゼの肘突

き石↓蓮華寺跡↓香積寺跡〜東ノ

池と棚田↓西光寺(昼食予定) ↓

禅徳寺↓長福寺跡↓田満寺↓雨山

隧道取水堰↓解散(約7km)

定員 50人(先着順)

参加費 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

で泉佐野観光ボランティア協会

(☎458・3901 Fax415・1

427 eメール: sanooeemo

r@inkuzaq.ne.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・390

1)へ

■府宮 泉佐野丘陵緑地

「パークレンジャー養成講座」

泉佐野丘陵緑地の公園ポランテ

ィア「パークレンジャー」になっ

てイベント活動や公園づくりを一

緒にしませんか。イベントの企画

方法や植栽管理などの基礎知識を

学び、野外での実習を通じて泉佐

野丘陵緑地のパークレンジャーに

なるための講座です。ぜひ、参加

してください!

開催日 9月27日(日)、10月18日(日)・

25日(日)、11月15日(日)・29日(日)(全

5回)

場所 府宮 泉佐野丘陵緑地

(上之郷90番地)

※無料駐車場あり

対象 18歳以上で全課程を受講で

きる人

定員 20人(先着順)

保険料 500円

申込・問合せ 9月17日(木)(毎週

月曜日、月曜日が祝日の場合は次

の平日を除く) までの午前9時30

分〜午後4時に泉佐野丘陵緑地

パークセンター(☎467・24

91)へ

※受付開始日など詳しくはホーム

ページ(<http://izumisano-kyuryo.jp/>) をご覧ください。ホーム

ページからも申込可

■Show-gakuコンサートvol.10

〜大人も子どもも楽しめる

ピアノコンサート

聴き馴染みのあるクラシックや

アニメ・ポピュラーソングをセレ

クトし、お子さんも楽しめるプロ

グラムを、ソロと連弾で、二人の

ピアノストが共演します。

日時 10月18日(日) 午後2時〜(開

場: 午後1時30分)

定員 50人(先着順)

出演 木村 結さん、高木真実子

さん

演目 物語付き音楽「ピーターと

狼」(プロコフィエフ)、パプリカ

(米津玄師) ほか

チケット 500円(3歳未満で

膝上鑑賞の場合は無料)

※泉の森ホール、レイクアルス

タープラザ・カワサキ生涯学習セ

ンターで販売中

問合せ レイクアルスタープラザ・

カワサキ生涯学習センター(☎4

69・7120 Fax469・712

1)

