



**【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。

■季節の発酵食料理  
～エネルギーいっぱい～  
春野菜で心も体も軽やかに～  
環境や気温の変化で体調を崩し  
やすい季節に、発酵をいかしたお  
料理で軽やかに過ごしましょう！



■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 4月22日(休)  
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6日(火)以降に電話、F  
AXで。キャンセルは4月17日(出  
まで  
※受講無料

長南公民館  
☎465・0786  
Fax 465・1103



文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

■羊毛フェルトで  
パンダのマスコット作り  
羊毛のかたまりを特殊な針でサ  
クサクと刺すことで繊維が絡まっ  
て形が出来上がる手芸です。  
高さ7cmのかわいいパンダを作  
ります。



日時 4月24日(出)  
午前10時～午後1時  
メニュー 春野菜のサラダ（フ  
ルーツドレッシング）、インドウ  
豆と春キャベツのスープ、さわら  
の春キャベツ蒸し（ネー豆のタル  
タルソース添え）、春キャベツと  
桜エビのお好み焼き、菜の花じゃ  
ごご飯  
対象 16歳以上  
定員 8人（先着順）  
講師 しばた ゆみこさん（実  
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、ふぎ  
ん、マスク  
申込 4月6日(火)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは4月17日(出)まで

■トロッケンゲビンデ体験講座  
～壁飾りのスワッグを  
つくりませんか～  
日時 4月23日(金)  
午前10時～正午  
対象 16歳以上  
定員 10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 1,000円  
持ち物 クラフト用のはさみ（ワ  
イヤールが切れるもの）、ラジオペ

日根野公民館  
☎450・3900  
Fax 468・0011



日時 4月27日(火)  
午後1時～3時  
対象 16歳以上  
定員 12人（先着順）  
講師 山崎澄子さん（エトノ工房  
ChaCha）  
材料費 1,000円  
持ち物 はさみ  
申込 4月7日(休)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは4月17日(出)まで

■ポセラーツ体験講座  
今回はティーカップを作りま  
す。  
日時 5月14日(金)  
午前10時～正午  
対象 16歳以上  
定員 10人（先着順）  
講師 田中優巳子さん（アトリエ  
フルール主宰）  
材料費 1,000円  
※追加1個につき1,000円必  
要  
持ち物 はさみ、ポケットティッ  
シュ  
申込 4月9日(金)以降に電話、F  
AXで。キャンセルは4月30日(金)  
まで



ンチ（先のとがったもの）、木工  
用ボンド、持ち帰り用袋  
申込 4月8日(休)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは4月17日(出)まで

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

■第1期おとなのペン字

普段よく使うボールペンで、文字をきれいに書くポイントやコツを学びませんか。

日時 4月17日～6月19日までの  
毎週土曜日 午前10時30分～正午  
(全10回)

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 坂井重美さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 2,000円

持ち物 使いやすいペン

申込 4月2日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月14日(水)まで

■つまみ細工を作ろう

つまみ細工でカーネーションのクリップをつくります。アーティフィシャルフラワーや木の実などを使ってフラワーボックス(8.5cm)に仕上げます。

日時 4月22日(木)

午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 畑中由紀さん(日本つまみ細工コーディネーター協会認定講師)

インストラクター)

受講料 3,200円(材料費含む)

持ち物 タオル、持ち帰り用袋、眼鏡(必要な人)

申込 4月6日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月15日(木)まで



■漢検前対策講座

6月26日(土)の漢字検定合格に向けて一緒に勉強しませんか。

日時 4月24日、5月8日・22日、6月5日・19日の土曜日 午後3時30分～5時(全5回)

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 西原左知子さん(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 4月7日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月20日(火)まで  
※漢字検定の申込も受け付けています。

■ウッドバーニングでメッセージを贈ろう

木のスプーン&お皿に好きな文字や絵を入れます。日頃の感謝の気持ちをメッセージに込めて、母の日の贈り物にいかがですか？

日時 4月26日(月)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

受講料 800円(材料費含む)

講師 松川扶実さん(北部市民交流センター本館登録講師)

持ち物 タオル、えんぴつ、ボールペン、描きたい絵

申込 4月6日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月19日(月)まで



■パールのロングネックレス

2色のパールを使ったロングネックレス。カラーは3色(ホワイト×グレー、ピンク、ブルー)から選べます。

日時 4月27日(火)

午後1時30分～3時

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 1,400円(材料費含む)

申込 4月7日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月20日(火)まで



■サンキューレースプレート

木製のレース型プレートにピンクベイスのお花をふんだんに使った壁掛けを作ります。

「Thank you」と書かれたリボン付き。日頃の感謝を込めて、今年の母の日は壁掛けアレンジを贈りませんか？

日時 4月28日(水)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

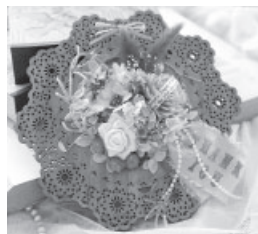
定員 15人(先着順)

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 2,400円(材料費含む)

持ち物 持ち帰り用袋  
申込 4月7日(火)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセルは4月21日(火)まで



■質のいい睡眠のためのアロマテラピー

質のいい眠りのための毎日習慣とアロマテラピーの活用法についての話と「眠りを誘うルームミスト」を作ります。

日時 5月11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 槇 恭子さん(日本アロマコーディネーター協会トッピーンストラクター)

受講料 1,000円(材料費含む)  
申込 4月8日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月30日(金)まで



文化・教養 (つづき)

レイクアルスタープラザ・カワサキ  
生涯学習センター

☎4699・7120  
Fax 4699・7121

■あなたのニャンコワンを描こう  
〜かわいい猫や犬の似顔絵を描いてあなたの部屋に飾ろう〜  
新たな趣味として何かをはじめてみたい人、一度デッサンを学んでみませんか？

※額のサイズは44.5cm×32.3cm×奥行1cmです。

日時 4月27日(火)

午前10時〜正午

定員 12人(先着順)

講師 福井政廣さん(泉佐野市生涯学習ボランティア講師)

材料費 300円

持ち物 猫や犬の写真(大きく写った雑誌や写真など) 鉛筆(4B)、消しゴム、色鉛筆

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

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時には申込時に



文化・教養

健康

■HAPPYになれる！かわいい＆おいしい「くむクッキー®」講座  
〜肉球くむクッキーを作ろう〜



生地作りから組み立てを学びます。組み立てた生地を持ち帰り、自宅で焼き立てを召し上がれます！

日時 4月30日(金)

午前10時〜正午

定員 10人(先着順)

講師 うず まきこさん(くむクッキー®認定講師)

材料費 1,500円

※生地の材料は講座での1回分と自宅で1回分作れる分量(お土産クッキー1枚)です。

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん1枚、保冷剤、手拭き用タオル、食品用ラップ、持ち帰り用容器(239mm×176mm×深さ33mmくらいのもの)

申込 4月8日(休)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月23日(金)まで  
※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

福祉

歴史

相談

その他

■心惹かれる曼荼羅アート  
体験講座(全2回)  
〜糸掛け曼荼羅を作ってみよう〜

木製の板などの台にピン(釘)を打ち、そのピンに「ある規則性」を元に糸を掛けていくと曼荼羅模様ができます。作り終えると、頭がスッキリし心の落ち着きをもたらす効果が期待できます。

※サイズ30cm四方(64ピン)

日時 5月18日(火)・25日(火)

午前10時〜正午

対象 両日とも参加できる人

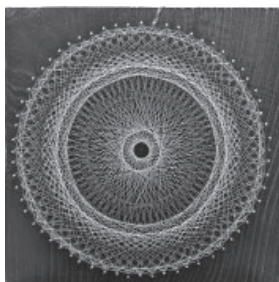
定員 12人(先着順)

講師 道井依里さん(トータルカラーアドバイザー)

材料費 1,800円

持ち物 筆記用具、眼鏡(必要な人)

申込 4月14日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月8日(出)まで  
※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」  
梅加工講習会  
〜こんなにすごい！  
健康食品「梅」の効能〜

身近に手に入る「梅」の効能を見直してみませんか？梅ジュースや梅ジャム、梅味噌の作り方を学びます。

日時 5月19日(水)

午前10時〜正午

対象 昨年度未受講者優先

定員 15人(先着順)

講師 田辺市役所梅振興室職員

材料費 300円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、手拭き用タオル、広口の1ℓ容器1つ、200g入る容器×2つ、筆記用具

申込 4月13日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月11日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■マスク着用時でも

映えるメイク講座

マスク着用時でも魅力的に見えるメイクのレッスンをします。

日時 5月21日(金)

●午前10時15分〜11時15分  
●午前11時30分〜午後0時30分

定員 各8人(先着順)

講師 川口佳奈子さん(POLA Cierショップ認定エステティシャン)

持ち物 アイライナー・マスクラ(ある人)、フェイスタオル、髪留め、大きめの卓上ミラー、手拭き用タオル、飲料水、筆記用具

申込 4月9日(金)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



クラブ員募集  
「楽しいピアノクラブ」

ピアノを奏でて大人時間を一緒に楽しみませんか？

活動日時 第1〜5木曜日

午前10時〜正午

※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 4669・2243

■パンづくり教室

パン生地を使ってツイストドーナツとあんドーナツを作ろう！  
パン生地のドーナツはふんわり  
&もっちりです。油もエキストラ  
バージンオリブオイルで揚げる  
ので、軽い感じになります。

日時 4月23日(金)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 SAKURAZON(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・パンに掛け  
るふきん)、三角巾、持ち帰り用  
容器、筆記用具

申込 4月6日(火)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは4月15日(木)まで



■スイーツづくり教室

クッキーとオレンジソースの  
ブラン・マンジェ  
ブラン・マンジェはフランスの  
デザートです。見た目は白いゼ  
リーで、パンナコッタやババロア  
に似ています。

日時 5月14日(金)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 木村明美さん

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、ふきん2枚(台  
ふき・食器ふき)、三角巾、筆記  
用具、持ち帰り用ビニール袋・容  
器(20cm角程度)

申込 4月7日(火)以降に電話、F  
AXで。材料費の納入・キャンセ  
ルは4月28日(木)まで

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・30  
37・2182)

「囲碁クラブ」

頭の体操を兼ねて楽しい時間  
が過ごせます。

日時 第1～5日曜日  
午前10時～正午

問合せ 濱野(☎090・50  
56・1152)

南部市民交流センター本館

☎4666・1641  
Fax 4666・4744

■パパ・ママクッキング

「眼と舌で春を」  
春をいただく

日時 4月27日(火)

午前10時～午後1時

対象 メニュー ふきの八幡巻き、筍と  
いかの木の芽和え、揚げ出し豆腐、  
えんどうの清汁、みたらし団子

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 4月6日(火)以降に本人が電  
話で。材料費の納入・キャンセル  
は4月20日(火)まで

■手づくりお菓子の教室

ふわとした食感にフルーツの  
甘みがつまったケーキです。1/  
2をお持ち帰りできます。ほかに  
もう一品、焼き菓子を作ります。

日時 5月10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

各種文化・教養

■nyc習字クラブ

コース・開催日(各全32回)

●火曜日コース：  
5月11日～来々3月22日

●水曜日コース：  
5月12日～来々3月23日

●木曜日コース：  
5月13日～来々3月24日

●金曜日コース：  
5月14日～来々3月25日

※毎月、昇級試験を実施

時間 午後4時30分～5時15分

場所 さいふらいんぷらざいずみ  
さの(旧青少年センター2階)

※水曜日のみ南部市民交流セン  
ター青少年センター

対象 小学2～6年生

定員 各曜日若干名(申込多数の  
場合は公開抽選4月20日(火)午前  
10時～)

講師 滝本正太郎さん(習字研究  
社大阪府連合会顧問)

諸経費 年間10,000円(作  
品展台紙、手本、半紙、墨汁含む)

持ち物 習字道具一式

申込・問合せ 4月19日(月)(必着)

■癒されweek

開催日 (4月)	講座名
①17日(出)	ハーバリウム
②20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 ①②2,500円(材料費含む)

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

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(☎4666・  
1745)へ

※ハガキ1枚で1人のみ申込可。  
4月23日(金)までにハガキが届かな  
い場合は問い合わせください。諸  
経費の納入・キャンセルは4月30  
日(金)まで

文化・教養 (つづき)

■自学自習学習会

【小学2～6年生の部】

日時 5月15日～来年3月12日の土曜日午前10時～11時30分

内容 国語・算数の教科書準拠問題集・文章読解問題集で復習する質問形式

持ち物 説明会で購入した問題集

【中学生の部】

開催日 各定期テスト前々日までの5日間(日曜・祝日、会場休館日除く)

時間 午後7時～8時30分

内容 2教科(数学・英語)数人の2教科講師が在籍し、自分が学習したい教材・教科を自学自習する質問形式

持ち物 自分が学習する教材

※小・中学生とも詳しい日程は説明会で配布します。

場所・定員(先着順)

●らいふらいんぷらざいずみさの・20人(小学2～6年生)  
●日根野会場・20人(小学2～6年生)

●レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター各18人(小学2～6年生、中学1～3年生)

申込・問合先 4月3日(出)～16日(金)(日曜日除く)の午前9時～午後5時に電話でNPO法人ゆまにて(☎458・7522)へ

文化・教養

健康

説明会当日に学習会で1年間使用する問題集(小学生のみ・1教科1,100円～1,400円×3冊)も販売しますので購入してください。

【保護者説明会】

●4月23日(金)午後7時～

●4月24日(土)午前10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

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)がいずれかに必ず出席してください。

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 4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 大細利池周回コース

福祉

歴史

相談

その他

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



■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」として活動をお願いします。

日程 5月13日(木)・20日(木)・27日(木)、6月3日(木)・17日(木)、7月1日(木)(全6回)

時間 午後1時30分～3時30分

(6月3日(木)のみ午前10時30分～午後3時)

場所 健診センター

(市役所本庁南側)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)などの実習や講話

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、食品衛生監視員など

申込 直接または電話で

※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)」↓「保健・医療・福祉の増進」にも記載しています。



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。地域にできて手作りりの紙芝居で介護予防の大切さを、がん検診時に腹囲や体脂肪測定で肥満予防の大切さを呼びかけています。現在のメンバーは11人です。ぜひ一緒に活動しましょう。

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23人です。30歳代から80歳代まで幅広い年代の人が活躍されています。

日根野公民館

☎450・3900  
Fax 468・0011

■免疫力アップの簡単体操

簡単な体操で自然と体幹が鍛えられ10歳若返り!!

日時 4月27日(火)

午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 別当麻津子さん(AUBERFROZEN認定講師&トレーナー)

持ち物 汗ふきタオル、飲料水

申込 4月8日(木)以降に電話、FAXで

※受講無料

■ヨガ講座

〜転ばぬ先のヨガ〜

日時 5月7日(金)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 鈴木恵美子さん(池田真美ヨガ健康クラブ講師)

持ち物 ヨガマットまたは厚めで大きめのバスタオル、飲料水、5本指靴下(あれば)

※服装は動きやすいもので

申込 4月13日(火)以降に電話、FAXで

※受講無料

健康(こころ)

北都市民交流センター本館・  
北部公民館

☎464・5725  
Fax 469・2284

■第1期はじめての太極拳

(健康マイレージ対象)

ゆったりとした呼吸や動きで、  
下半身のバランス機能の向上、筋  
力強化や免疫力を高め、心と身体  
のゆとりを育みます。初心者でも  
運動経験の少ない人でも無理なく  
楽しく参加できます。

日時 4月16日～6月18日の毎週

金曜日 午後1時～2時10分(全  
10回)

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 馬場豊美さん(日本武術太  
極拳連盟公認4段 慢慢太極拳集  
団会員)

受講料 2,000円

持ち物 飲料水、タオル、上靴

※服装は動きやすいもので  
申込 4月2日(金)以降に電話、F  
AXで。受講料の納入・キャンセ  
ルは4月14日(火)まで

■第1期やさしいパワーヨガ

(健康マイレージ対象)

呼吸に合わせてゆつくり流れるよ  
うにヨガのポーズをとります。柔  
軟性、集中力、体幹の強化や瘦身  
に最適です。

日時 4月23日～6月25日の毎週  
金曜日 午前10時～11時10分(全  
10回)

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 立花裕美子さん(北都市民  
交流センター本館登録講師)

受講料 2,000円

持ち物 ヨガマットまたはバスタ  
オル、飲料水、タオル、5本指の  
靴下

※服装は動きやすいもので  
申込 4月6日(火)以降に電話、F  
AXで。キャンセルは4月20日(火)  
まで

■台湾式リフレクソロジーで

セルフケア

足裏マッサージと

ヘッドカッサ

リフレクソロジーは体調を改善  
したり、疲労を回復させたりする  
といわれています。沢山の反射区  
がある足裏マッサージや、頭や目  
のこりを改善するヘッドカッサを  
使ったセルフケアをお伝えしま  
す。家族とのスキンシップにもお  
勧めです。

日時 5月10日(月)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 板井尚子さん(台湾式リフ  
レクソロジー a・Ra・Li主宰)

※服装は動きやすいもので

受講料 300円(テキスト代含  
む)

申込 4月8日(休)以降に電話、F  
AXで。受講料の納入・キャンセ  
ルは4月30日(金)まで



南部市民交流センター本館

☎466・1641  
Fax 466・4744

■New! ヨガ教室

初めての人も安心。呼吸とこも  
にゆつくり動きます。リラククス  
リフレクソロジーに。少人数で心地よ  
い伸びを感じましょう。

日時 4月20日(火)

午前10時～11時15分

定員 6人(先着順)

講師 Yoshikoさん (Yoga 愛羅あ  
美代表)

持ち物 ヨガマット(レンタル数  
枚あり)

※服装は動きやすいもので  
申込・問合先 直接、講師(☎0  
50・3204・2575)へ

※受講無料

■健康サポート教室

(健康マイレージ対象)

これがほんまの股関節運動  
年齢の出やすい部位です。股関  
節周りを徹底的に動かしていま  
しょう!

日時 4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、運動靴(靴ひも、かかとの  
あるもの)

※服装は動きやすいもので

申込 4月6日(火)以降に本人が電  
話で

※受講無料

■「アンコール企画」

おうちでリンパケア講座

揉まない押さない引っ張らな  
い!撫でるだけで小顔に

顎関節症の治療の一環として名  
古屋市の歯科医師、佐藤青児先生  
が考案したもので「さとう式リン  
パケア」と呼  
ばれています。

顎の関節運  
動を利用して、  
口腔を整えな  
がら全身の筋



各種健康

肉を緩めて循環障害を改善してい  
く健康増進法です。

日時 4月23日(金)

午前10時～11時

●午前11時15分～午後0時15分

定員 各12人(先着順)

講師 西澤夕子さん(さとう式リ  
ンパケアサロン アンドルアン主  
宰)

持ち物 筆記用具、飲料水、手拭  
き用タオル

場所・申込・問合先 4月7日(火)  
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(☎4  
69・7120 Fax 469・71  
21)へ

※受講無料。一時保育(若年名・  
先着順)あり、希望者は申込時に

■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  
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 4月30日(金)

午前10時～11時30分

定員 12人(先着順)

対象 おおむね50歳以上  
場所・申込・問合先 4月7日(火)  
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4月25  
日(日)まで

※受講無料



健康(こづき)

■体質改善が期待出来るヨーガ  
〜瞑想美容と健康に〜

役立つ話題のヨーガ

日時 5月15日(日)

午前10時〜11時15分

対象 16歳以上

定員 12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)

持ち物 ヨガマットまたは大きめ

のバスタオル、飲料水、5本指靴

下(あれば)

場所・申込・問合せ先 4月8日(木)

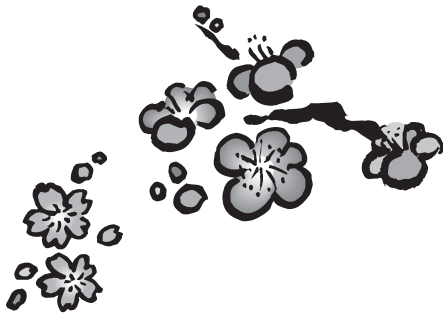
以降に電話、FAXで佐野公民館

(☎463・6181 Fax469・2

243)へ。キャンセルは5月13

日(木)まで

※受講無料



福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎469・0660  
Fax469・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

すが、5月は第1木曜日になりま

す。親子でいろんな遊びをして交

流しましょう。

※事業の関係で変更する場合あり

日時 5月6日(木)

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 16組(先着順)

申込 4月28日(木)までの平日午前

9時〜午後4時に直接または電話

で

■あそびの広場

〜子ども60名〜

日時 5月7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 4月2日(金)以降の午前9時

〜午後4時に直接または電話で

■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

動を試みませんか?スタッフと

一緒に遊びのお手伝いをしてい

だきます。

日時 5月13日(木)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 4月30日(金)までの平日午前

9時〜午後4時に直接または電話

で

■土曜日のパパ参加企画

子育て講座

〜防災を家族みんなで考えよう!〜

土曜日に行つたパパ参加企画の講

座です。子育て中での避難方法、

避難グッズ(非常食や持ち出し袋

など実演あり)を家族みんなで考

えるきっかけにしたいかがです

か?

日時 5月15日(土)午前10時〜11時

場所 次世代育成地域交流セン

ター

定員 10組(先着順)

講師 NPO法人おやとこらい

ぶねっとママ防災リーダー(防災

士)

受講料 1組200円

申込 4月12日(月)以降の平日午前

9時〜午後4時に直接または電話

で

子育て支援センター

わたぼうし

☎447・6223  
Fax447・6223

■わたぼうし子育て講座

〜ベビーマッサージと

授乳に関する悩み〜

赤ちゃんとのコミュニケーション

をとりながら、授乳に関する悩

みなどを子育て仲間みんなでゆっ

たりお話しませんか?

日時 5月25日(火)

午後1時30分〜2時15分

定員 8組(先着順)

講師 北美智代さん(きた助産

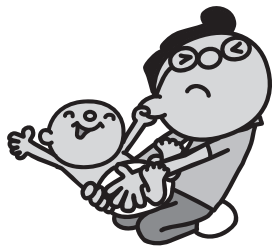
所助産師)

申込 4月26日(月)以降の月・火・

木・金曜日午前9時〜午後4時

に直接または電話で

各種福祉



■愛の献血

〜ご協力お願いします。

【つくしんぼ〜泉佐野】

日時 4月4日(日)

午前10時〜午後4時

【イオンモール日根野】

日時 4月24日(土)

午前10時〜午後4時30分

協力

泉佐野中央ライオンズクラブ

問合せ先 地域共生推進課



■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、お茶、お菓子で、

メンバーと交流し、障害理解とル

リエの活動を理解して頂く時間を

作りました。みなさんのお越しを

お待ちしております。

日時 4月9日(金)、5月14日(金)、

6月11日(金)午後2時〜4時

施設協力金 100円

問合せ先 地域活動支援センター

ルリエ(☎0500・1559・05

31)

地域活動支援センター「ルリエ

障害者総合支援法に基づいた事

業で、医療法人「清楓会」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

福祉(つづき)

■認知症カフェ

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 4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 ☎  
080-53311-0016(江下))

※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。



■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7日～来年3月25日  
の毎週金曜日(祝日除く)

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 3300円

【点訳奉仕員】

開催日 5月10日～10月4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20日(火)までに  
テキスト代を添えて地域共生推進  
課へ

※申込多数の場合は抽選

【点訳・朗読奉仕員中級養成講座】

視覚障がいのある人のために声  
の図書、点字本の製作、対面朗読  
などのボランティア活動をしてい  
ただける人で、これらの基礎的な  
知識・技能のある人を対象にスキ  
ルアップを図る「点訳奉仕員中級  
講座」「朗読奉仕員中級養成講座」  
を実施します。

開催日

5月27日(木)～11月25日(木)  
(全24回)  
場所 府立福祉情報コミュニケーション  
センター(大阪市東成区中  
道1丁目3番59号)

道1丁目3番59号)

対象 原則、府内在住・在勤者で、  
市町村などの初級養成講座の修了  
者、または同等と認められる人

※初めて学習される人は受講でき  
ません。

定員 各25人(受講判定試験あり)

申込 4月30日(金)(必着)までに  
郵送で〒537-0025 大阪市  
東成区中道1丁目3番59号 視覚  
障がい者支援センター内(一財)

大阪府視覚障害者福祉協会(視覚  
障がい者支援センター) 大阪府点  
訳・朗読奉仕員中級養成講座担当  
またはFAX(Fax 06・6748・  
0631)、府ホームページ(<http://www.pref.osaka.jp>)へ

問合せ 平日午前9時～午後5時  
に(一財)大阪府視覚障害者福祉  
協会(☎06・6748・0611)  
へ

※受講無料。教材の一部を実費負  
担あり

【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19日～12月4日の毎  
週土曜日(全21回)

場所 府立福祉情報コミュニケーション  
センター(大阪市東成区中  
道1丁目3番59号)

対象 府内在住・在勤・在学者で

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(5月29日(土)に受講判定試  
験あり)

申込 5月10日(月)(消印有効)ま  
でに郵送で(〒562-0023  
箕面市栗生間谷西2丁目2番6  
号 橋高方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.jp>) からインターネット  
ト申込で

問合せ 平日午前9時～午後6時  
に府民お問い合わせセンター(☎  
06・6910・8001)へ

※受講無料。テキスト代や登録試  
験料は自己負担

【歴史】

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(5月29日(土)に受講判定試  
験あり)

申込 5月10日(月)(消印有効)ま  
でに郵送で(〒562-0023  
箕面市栗生間谷西2丁目2番6  
号 橋高方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.jp>) からインターネット  
ト申込で

問合せ 平日午前9時～午後6時  
に府民お問い合わせセンター(☎  
06・6910・8001)へ

※受講無料。テキスト代や登録試  
験料は自己負担

【歴史】

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(5月29日(土)に受講判定試  
験あり)

申込

5月10日(月)(消印有効)ま  
でに郵送で(〒562-0023  
箕面市栗生間谷西2丁目2番6  
号 橋高方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.jp>) からインターネット  
ト申込で



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

【歴史学講座文化史編】

「年中行事と祭祀」

第1回目は、古代日本における  
年中行事のはじまりとその後の変  
遷について取り上げ、第2回目  
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 4月18日(日)

時間

午後1時30分～3時

【第1回 年中行事の由来と宮廷文  
化】

日時 4月18日(日)

午後1時30分～3時

【第2回 平安時代の五節供と神  
事・仏事】

日時 4月25日(日) 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 4月6日(火)以降に電話また  
は直接

【れきし館ワークショップ  
「和とじ本をつくるー!」】

日時 4月10日(土)

午後2時～3時30分

【ちぎり絵をつくろうー!】

日時 4月24日(土)

午後2時～3時30分

【じいばいをつくるー!】

日時 5月5日(祝)

午後2時～3時30分



歴史(こころ)

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…4月9日(金) 午前10時～

●フルート教室…4月15日(木) 午後1時～

●着付け教室…4月15日(木) 午後1時～

●仕舞・謡曲…4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 4月17日(土)

午前9時～正午

■ふるしき手作りマーケット

日時 4月17日(土)

午前10時～午後4時

■第17回令和ルネッサンス

in 佐野町場

～新川家・町場の遊び～

入場は無料です。落語鑑賞は木戸銭500円が必要です。

日時・内容・出演

【5月2日(祝)】

●午前10時～歌&演奏・手嶋祥一とRED&BLUE

●午前11時～尺八と琴の調べ・尺八吹奏研究所

文化・教養

健康

福祉

歴史

相談

その他

●正午～すずめ踊り・泉州舞雀

●午後1時～絵物語「絵で語る日根荘」・泉州佐野語り部の会

●午後1時30分～(受付：午後0時30分～)・第16回佐野にざわい亭(落語)・林家染左

定員 50人(先着順)

【5月4日(祝)】

●午前10時～子ども民謡フェスタ・寿鳳会

●午前11時～民謡・みえの会

●午後0時30分～フルートコンサート・竹代音楽研究所

●午後1時30分～ポップス・にやんぱら

●午後2時30分～鳴子おどり・花水木

【5月5日(祝)】

●午前10時～合唱・泉佐野市少年少女合唱団

●午前10時30分～泉佐野市民オーケストラ

●午前11時～オカリナコンサート・オカリナのえる

●午前11時30分～うたごえ喫茶・OMAKE

●午後0時30分～南京玉すだれ・華一座

●午後1時30分～歌&トーク・サンミュージック

●午後2時30分～三味線・峰成会

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 5月3日(祝)・4日(祝)

午前11時～

定員 15人(先着順)

※受付は午前10時～11時に旧新川家住宅玄関で

相談

■5月3日は憲法記念日

5月1日～7日は憲法週間

憲法週間を機に、国民主権・平和主義・基本的人権の尊重を定めた日本国憲法の意義を再確認しましょう。本市でも街頭啓発や特設相談など「憲法週間」周知の取組を行います。

【特設人権・行政相談】

人権や行政に関する相談に応じます。一人で悩まずに気軽に相談してください。

※毎月、同相談会を実施しています。詳しくは17ページの「各種相談の案内」をご覧ください。

日時 4月30日(金)

午後1時30分～4時

場所 市役所2階201会議室

問合せ 人権推進課

※申込不要、相談無料、秘密厳守

その他イベント

■居合道奉納演武

居合道奉納。日本伝統武道である居合道を通じ、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 基道館(高橋)

☎ 090・4767・1633

※参加無料

■キッズミュージカルに挑戦！

2021

ダンスを中心にレッスンを重ね12月にクリスマスミュージカルを上演します。体を動かしながら、柔軟性や表現力、協調性を養い、達成感を味わうことを目標に、一緒に頑張りましょう！

日時 5月8日～12月18日の毎週土曜日(登校日を除く)の午前10時～正午

※学年別に1時間入替制、別途合同練習・補講あり

発表会 12月19日(日)

対象 小学1年～中学2年生

定員 30人(申込多数の場合は高学年優先)

講師 松阪有紗さん(Aiisa.Mus)



icalArts(主宰)  
受講料 1ヶ月3,000円  
持ち物 上靴、飲料水、タオル  
※服装は動きやすいもので  
場所・申込・問合せ 4月15日(木)まで  
に電話、FAXまたはメール  
：(shougaku@ct-zumisan.or.jp)で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)へ