

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

北部市民交流センター本館・
北部公民館
☎4664・5725
Fax 469・2284

■必ずおこなう、地震や災害のそなえ
「日常の中に防災を取り込もう」
家庭での備蓄や「自分」に合った持ち出し袋を考えてみよう。

日時 3月22日(火)
午前10時～正午

対象 16歳以上
定員 10人（先着順）
講師 川上智子さん（防災士）
受講料 300円（資料代含む）
申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月17日(木)まで

■キルトでつくる
がま口2WAYミニバッグ

布の間にわたをはさみ、キルトから作ります。取り外せる持ち手を変えるとポーチにもバッグにも使えます。

日時 3月23日(水)・30日(水)午後1時30分～3時30分（全2回）

対象 16歳以上
定員 10人（先着順）
講師 松永由美さん（キルトえむ主宰）
受講料 800円（材料費含む）
持ち物 筆記用具、裁縫道具、干

枚通し（あれば）
申込 3月9日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月16日(水)まで



■十勝のチーズを知る
「生乳からできる
チーズについて学ぼう！」

世界中で食われてきたチーズは素晴らしい保存食です。チーズの歴史や作り方・栄養、そしてチーズ作りに適した自然「十勝」のチーズの価値をお伝えします。（試食あり）

日時 3月29日(火)
午前10時30分～11時30分

対象 16歳以上
定員 25人（先着順）
講師 榊明治 食育担当管理栄養士
申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月22日(火)まで

※受講無料



■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コツを学びませんか。

日時 4月16日～6月25日の毎週土曜日（4月30日除く）午前10時30分～正午

対象 16歳以上
定員 15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 3月10日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月8日(金)まで



長南公民館
☎4655・0786
Fax 4655・1103

■春に植え夏に収穫！
野菜の植え方講座

苗の品種選び、土作り、栽培方法、害虫、病気などいろいろな学びます。

日時 3月26日(日)
午後1時～3時

対象 16歳以上
定員 12人（先着順）

講師 神藤秀和さん
材料費 500円
持ち物 苗をいれる箱
申込 3月5日(土)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月17日(木)まで



■季節の料理「春野菜で体の中からスッキリきれいに！」
春野菜をたっぷり使ったメニューで、冬に溜まった老廃物を排出し、新陳代謝を促しましょう。

日時 3月29日(火)
午前10時～午後1時

メニュー 春野菜のホットサラダ（アンチョビドレッシング）、ニラたっぷり水ギョーザ、グリーンアスパラガスのご飯、春野菜のお吸物、関東風桜もち
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 3月5日(土)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月17日(木)まで

文化・教養(つぎ)

レイクアルスタープラザ・カワサキ
生涯学習センター

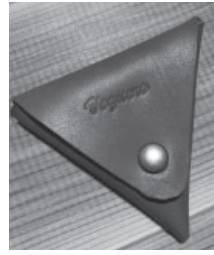
☎469・7120
Fax 469・7121

■再企画

「レザークラフト体験講座」
〜オリジナルの

小銭入れを作ろう!〜

自分だけのオリジナル刻印を入れて、世界で一つの小銭入れが作れます。
春休み中
なので、
親子での
参加も大
歓迎!



開催日 3月26日(土)

時間 ●午前10時〜10時50分
●午前11時〜11時50分

対象 小学5年生以上

※小学生は保護者の同伴が必要

定員 各8人(先着順)

講師 渡邊宏志さん

(WATANABE-KABAN主宰)

材料費 1,000円

※サイズは一辺約9.5cm

持ち物 筆記用具、飲料水、眼鏡(必要な人)

申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月18日(金)まで

※材料費納入時にレザーの色(赤、茶、青、紺・数量限定・先着順)

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

を選んでください。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

■ガラケーを卒業!

初めてのスマートフォン体験教室

スマートフォンの基本操作、タッチ、スライド、拡大、縮小などから始め、スマートフォン購入時に基本アプリとして大体インストール済みのもの(電卓・マップ・カメラ)を中心に、音声検索など+αの使いこなしを伝授します。

日時 4月8日(金)

午後1時〜3時

対象 スマートフォン未所有の人

定員 15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

申込 3月9日(火)以降に電話、FAXで

※受講無料

■市民企画講座

「カレン先生と

英語でイラストを楽しもう!

親子で手遊びやダンス、イラストエッグのちぎり絵と一緒に楽しみながらイラスト(アメリカ文化)に触れてみませんか?

日時 4月17日(日)

午前10時30分〜11時30分

対象 未就学児と保護者

※親子1対1が望ましいが、子どもが複数の場合はご相談ください。

15組(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)

持ち物 スティックのり、飲料水

申込 3月10日(休)以降に電話、FAXで

※受講無料



■英検2級試験対策講座①

〜1次試験対策〜

一元英検面接委員経験者である講師が2級試験の1次筆記テストから2次面接試験に至るまで、トータルで攻略のコツを伝授します。今回は1次筆記試験の対策をします。

日時 4月17日(日)・24日(日) 午後1時30分〜4時(全2回)

定員 10人(先着順)

講師 大工 毅さん(一元英検面接委員)

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 3月13日(日)以降に電話、FAXで

※受講無料

南部市民交流センター 本館

☎466・1641
Fax 466・4744

■かんたん手づくり講座

「こいと遊ぶ菓子」

〜端午の節句を

可愛らしい手づくりの人形で〜

日時 3月25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 裁縫道具、糸(白・黒)、手芸用ポンド、手拭きタオル、筆記用具

申込 3月1日(火) 午前9時以降に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは3月18日(金)まで



■パパ・ママクッキング

「パパッと西洋料理」

〜クレープを

美味しくシュゼットソースで〜

(健康マイレージ対象)

日時 3月29日(火)

午前10時〜午後1時

メニュー パピョットフィッシュ、パンプリンポタージュ、ミックスサラダ、クレープシュゼット

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、持ち帰り用容器

申込 3月1日(火) 午前9時以降に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは3月22日(火)まで

※内容は予告なく変更する場合があります。

■手づくりお菓子の教室

「クランベリーバターサンド」

〜いつものバターサンドを

クランベリーで華やかに〜

他にもう一品作ります。

日時 4月4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2枚、筆記用具、持ち帰り用容器

申込 3月1日(火) 午前9時以降に本人が電話で。材料費の納入・キャンセルは3月28日(月)まで

※内容は予告なく変更する場合があります。

文化・教養 (つぎ)

南都市民交流センター
 青少年センター
 ☎4666・1745
 Fax 4666・1779

いずれも申込は電話で専用電話番号(☎449・4760)へ対象は3月1日現在の学年です。

■フルーツ大福作り

イチゴ2個、キウイ2個を作ります。作ったものは持ち帰っていただきます。

日時 3月26日(出)

午後2時〜3時30分

場所 南都市民交流センター本館
 対象 市内在住の小・中学生
 定員 16人(先着順)
 講師 森永直子さん

材料費 300円
 (bananastokk堂)

申込 3月7日(月)以降に電話で。材料費の納入・キャンセルは3月17日(木)まで



■大人気トミス先生と歌って踊って楽しい英会話レッスン♪

日時 3月28日(月)・29日(火)、4月1日(金) 午後2時〜3時(全3回)

場所 らいふらいんぷらざいずみさの

対象 なるべく全回受講できる市内在住の小学1〜3年生

定員 15人(先着順)

講師 デビン・スミスさん

教材費 300円 (A1英語クラブ)

申込 3月7日(月)以降に電話で。教材費の納入・キャンセルは3月17日(木)まで



■たこやき風パン作り

作ったものは持ち帰っていただきます。

日時 3月31日(木)

午前10時〜正午

場所 佐野公民館

対象 市内在住の小・中学生

定員 12人(先着順)

講師 木村明美さん

材料費 500円

申込 3月8日(火)以降に電話で。材料費の納入・キャンセルは3月17日(木)まで

■リサイクル工作

ペットボトルのキャップをデコレーションして磁石を作ろう!

日時 4月5日(火)

午前10時〜11時30分

場所 らいふらいんぷらざいずみさの

対象 市内在住の小・中学生

定員 10人(先着順)

材料費 400円

申込 3月8日(火)以降に電話で。材料費の納入・キャンセルは3月17日(木)まで



佐野公民館

☎4663・6181
 Fax 4669・2243

■マット先生の初級英会話講座

外国人と英語で話してみたい人。朝ドラを見て英語を話せるようになりたいと思っただ人。一緒に英会話を楽しく学びましょう!

日時 3月25日(金)・26日(土) 午前10時〜11時30分(全2回)

対象 16歳以上で全回受講できる人

定員 12人(先着順)

講師 マシュー・スペンサーさん

持ち物 筆記用具

申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月23日(木)まで

季節を感じる料理講座

旬の食材を使って栄養バランスのとれた春を感じる料理を作ります。

日時 3月29日(火)

午前10時〜午後1時

メニュー 鮭のポン酢焼き、菜花と牛肉の炒め物、茄子のごまマヨ、いちごババロア

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 奥野文子さん

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、ふきん3枚(台ふき1枚、食器ふき2枚)、三角巾、筆記用具

申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月23日(木)まで

季節を感じる料理講座

旬の食材を使って栄養バランスのとれた春を感じる料理を作ります。

日時 3月29日(火)

午前10時〜午後1時

メニュー 鮭のポン酢焼き、菜花と牛肉の炒め物、茄子のごまマヨ、いちごババロア

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 奥野文子さん

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、ふきん3枚(台ふき1枚、食器ふき2枚)、三角巾、筆記用具

申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月23日(木)まで



■家計にお得なキャッシュレスを活用するマネー講座

キャッシュレス決済は便利でお得と言われているけれど、本当にお得なの? スマホ決済も含めた賢い家計管理術をわかりやすくお伝えします。

日時 4月2日(出)

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 渡邊有子さん(マイライフエフピー®認定講師)

持ち物 筆記用具

申込 3月9日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月30日(木)まで

※受講無料



クラブ員募集

「囲碁クラブ」

頭の体操を兼ねて楽しい時間が過ごせます。

活動日時 第1〜5日曜日 午前10時〜正午

問合せ先 濱野 (☎090・5056・1152)

「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!

活動日時 第1・3・4水曜日 午前10時〜11時

※活動時間に直接見学にお越しください。

29

文化・教養 (つづき)

レイカールスタープラザ・カワサキ
中央図書館
☎469・7130
Fax 469・7131

■土曜子どもシアター

「家なき子レミ」

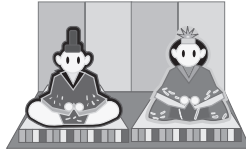
日時 3月12日(土)午後2時～

(開場：午後1時45分)

上映時間 90分

定員 30人(先着順)

※申込不要、入場無料。毎月第2土曜日に子ども向け「映画会」を予定しています。



■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 3月23日(火)

午前11時～11時30分

定員 10組(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。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。

文化・教養

健康

各種文化・教養

■癒されWeek

開催日	講座名
①15日(火)	プリザーブドフラワー
(3月)	
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

①②各2,500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(☎4

69・3332)へ



■生花のかごアレンジと

コサージュ講座

どこにでも付けられる、生花のコサージュを作りませんか！

日時 3月30日(火)

午後1時～3時

対象 小学5年生以上

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)

材料費 2,000円

持ち物 花ばさみ(無い場合は普通のはさみでも可)

場所・申込・問合先 3月11日(金)

以降に電話、FAXで日根野公民

館(☎450・3900 Fax 468・

0011)へ。材料費の納入・キャ

ンセルは3月23日(火)まで



健康

南部市民交流センター本館

☎466・1641

Fax 466・4744

■健康サポート教室

「リズム有酸素運動」

(健康マイレージ対象)

簡単な動きをしながら長く動き続けることで脂肪燃焼させませんか？

日時 3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

※服装・靴は動きやすいもので

申込 3月1日(火)午前9時以降に

本人が電話で

※受講無料

■転ばぬ先の介護予防講座

(健康マイレージ対象)

4月からの通年講座です。

コース・内容・日時・定員

●体力づくり教室・軽運動やストレッチ、ウォーキングなどで、今

ある筋力を保持し、転びにくい体

づくりを目指します・水曜日(月

4回)午前10時30分～11時30分

20人(先着順)

●のびのび体操教室・骨盤底筋群を鍛えてからの全身筋トレで、姿勢改善、女性特有の尿漏れ予防、筋力アップを目指します・木曜日

(月4回)午前10時～11時・20人(先

着順)

●はつらつ体操教室・やわらかボールで体をほぐしてからの全身筋トレで、体幹と下半身の強化、体力と筋力アップを目指します・

金曜日(月4回)午前10時～11時

20人(先着順)

対象 医師から運動を止められていない人

講師 堀田笑子さん

申込 3月8日(火)午前9時～3月

11日(金)午後5時に本人が電話で

※受講無料。1人2教室まで申込

可。内容が変更になる場合があります。

持ち物などは申込時に伝えます。

※受講無料。1人2教室まで申込可。内容が変更になる場合があります。持ち物などは申込時に伝えます。



広告

健康(つぎ)

北部市民交流センター本館・
北部公民館

☎464・5725
Fax 469・2284

■ジャイロキネシス

～疲労回復編～

(健康マイレージ対象)

人は日々の中で、ストレス状況に置かれると、力を入れてしま(緊張する)生き物です。身体力が抜けた感覚を覚え自ら改善し、日々の活動の効率をあげましょう。

日時 3月19日出

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

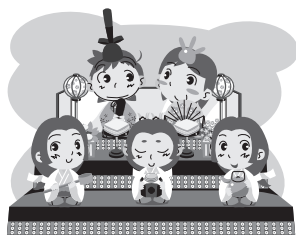
定員 15人(先着順)

講師 白井真優さん(ダンサー)

受講料 200円

持ち物 飲料水、タオル

※服装は動きやすいもので
申込 3月7日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月16日(水)まで



■糖質を学んでカラダの中からキレイで健康に!

□にする多くの美味しいものはカラダに良いものさそうでないものがあり、食べるものでカラダもお肌も変わります。生活習慣病予防をしキレイに健康をめざしませんか?

日時 3月31日(木)

午後1時～2時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 中谷貞衣子さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 200円

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 3月9日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月24日(水)まで

■第1期 ジャイロキネシス (健康マイレージ対象)

Gyrokinesis®はNYで生まれた、ヨガやピラティスのようなコンディショニングエクササイズです。呼吸を意識しながら身体をマッサージュするように、ゆっくりほぐしていくので、身体を動かすのが苦手、身体が固いという人でも参加できます。

日時 4月1日～6月10日の毎週

金曜日午後3時30分～5時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 白井真優さん(ダンサー)

受講料 2,000円
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・靴は動きやすいもので
申込 3月10日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月25日(金)まで

■誰でも簡単!体幹エクササイズ (健康マイレージ対象)

簡単な体操で筋肉を鍛えることによつて姿勢が改善され、生活の質が上がります。筋肉絞体操で、一緒に体幹を鍛えましょう。

日時 4月6日～6月22日(4月13日除く)の毎週水曜日午後6時～7時10分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 別当麻津子さん(AUBEF ORANGEパーソナルトレーナー)

受講料 2,000円

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・靴は動きやすいもので
申込 3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6日(水)まで

■今日から始める健康生活 ～腸の若返りが健康の秘訣～

日時 4月8日(金)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 戸川真早美さん(近畿中央ヤクルト販売(株)広報課)

持ち物 筆記用具

申込 3月9日(水)以降に電話、FAXで

※受講料無料

■体と心を解き放す「ヨガ講座」

呼吸にあわせ体の動きを意識をむけ、ゆったりと流れる時間を過ごすことで自分を癒してあげます!

日時 4月12日(水)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 阿部洋子さん

持ち物 ヨガマットまたは厚めで大きめのバスタオル、スポーツタオル、飲料水

※服装は運動のできるもので
申込 3月15日(火)以降に電話、FAXで

※受講料無料

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■キッズヨガ講座

～健康と脳トレ、

心身のバランスにヨガを!～

日時 3月25日(金)

午後1時30分～2時30分

対象 市内在住・在学の小学生

定員 15人(先着順)

講師 大谷麻樹さん(マグナムヨガ協会認定講師)

持ち物 ヨガマットまたは厚めで大きめのバスタオル、汗拭き用タオル、飲料水

※服装は運動のできるもので
申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで

※受講料無料



講師 戸川真早美さん(近畿中央ヤクルト販売(株)広報課)

持ち物 筆記用具

申込 3月9日(水)以降に電話、FAXで

※受講料無料



呼吸にあわせ体の動きを意識をむけ、ゆったりと流れる時間を過ごすことで自分を癒してあげます!

日時 4月12日(水)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 阿部洋子さん

持ち物 ヨガマットまたは厚めで大きめのバスタオル、スポーツタオル、飲料水

※服装は運動のできるもので
申込 3月15日(火)以降に電話、FAXで

※受講料無料



健康(こども)

長南公民館

☎4655・0786
Fax 4655・1103

健康講座
「いつまでも
綺麗な姿勢でいるために」

姿勢チェックと
姿勢別コアエクササイズ

姿勢がくずれると、体幹バランスや運動機能の低下につながります。今の自分の姿勢を知ること、元気なうちに体の使い方を意識しましょう。簡単な運動のレクチャーもあります。

日時 3月30日(水)
午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 今井田菜々子さん(佐野記念病院リハビリテーション部理学療法士)

持ち物 飲料水、マスク

申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月25日(金)まで

※受講無料

シユリカリヨガ体験講座

自然の法則によって組み立てられたヨガのポーズの流れで、心身のリラックスを深めていきます。

日時 4月6日(木)

午後1時30分～3時

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

対象 16歳以上
定員 12人(先着順)

講師 井関美津代さん(シユリカリヨガインストラクター)

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、タオル、飲料水、マスク、ひざ掛け

※服装は運動のできるもので
申込 3月8日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは4月2日(出)まで
※受講無料



各種健康

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。

開催日・場所・定員(先着順)
●3月10日(木) 午後2時10分～
なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・20人
●3月17日(木) 午後2時30分～
羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)・20人
※各10分前より受付
テーマ 誤嚥予防・口腔内健康管理「お口の悩み解消術」ブラッシング指導等義歯・入歯のお悩み解決策！
対象 65歳以上の市内在住者と家族
問合せ先 地域共生推進課
※申込不要、参加無料

ウォーキング会

延ばしましょう！

(健康マイレージ対象)

日時 3月14日(月)
午前9時30分～10時30分

※雨天時は健診センター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
問合せ先 健康推進課
※申込不要、参加無料

公益財団法人 在宅医療助成勇美記念財団助成事業 市民講座

「気になる健康診断の結果や体調不良を相談できるお医者さんがいますか？」

住み慣れた地域で暮らすために病院とかりつけ医の
上手なつきあい方

日時 3月19日(土)午後1時30分～4時(受付:1時30分)

場所 りんくう総合医療センター
りんくう教育研修棟3階
定員 20人(先着順)

【第一部】

内容 講演「病院とかりつけ医の上手なつきあい方」

講師 南 孝美

【第二部】

内容 なんでも相談&ごつくばらんな座談会

答える人 松岡哲也さん(りんくう総合医療センター院長)、樽谷英二さん(樽谷医院)、りんくう総合医療センター地域連携室スタッフ、地域包括支援センター相談員

【個別相談】
健康診断の結果を持参してください。

定員 5人(先着順)
※希望者は申込時に

申込・問合せ先 (一社)らふ(☎468・8395)へ

※参加無料

市民の為の文化講演会

日時 3月19日(土)午後2時～4時
場所 スターゲイトホテル関西エポータ4階真珠の間
内容・講師 「新型コロナはどこから来て、どこへ行くのか?」・加藤茂孝さん(ワイルドス学博士)

※ABCラジオ「ドッキリ、ハッキリ三代澤康司です」でおなじみの三代澤康司さんと加藤茂孝さんの対談も予定

定員 150人(先着順)

共催 不二製油(株)、(医)龍志会
IGTクリニック

問合せ先 NPO法人りんくうメディアカルプラザ(リメツパ)☎473・5510)

※申込不要、参加無料。ホームページ(http://www.rimep.or.jp)からも問い合わせ可。新型コロナウィルス感染症拡大防止のため、中止になる場合がありますので来場前にホームページでご確認ください。



健康(こころ)

■ヨガ講座

仕事や家事で硬くなったカラダをヨガで緩めましょう!

日時 4月8日(金)

午前10時~11時15分

対象 16歳以上

定員 14人(先着順)

講師 武 朗子さん(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

場所・申込・問合先 3月10日(休)

以降に電話、FAXで佐野公民館

(☎463・6181 Fax469・2243)へ。キャンセルは4月6日(休)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 4月6日(火)

午前10時~11時30分

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 10組(先着順)

申込 4月5日(火)までの平日午前9時~午後4時に直接または電話で

※参加無料



■おひさまクラブ春コース

安心して遊べる場を提供します。親子でいろんな遊びをして交流しましょう。

開催日(各全9回)

●4月12日~6月21日の

毎週火曜日

●4月13日~6月22日の

毎週水曜日

時間 午前10時~11時30分

対象 満2歳~就学前の子どもと保護者 ※初めての人の優先

定員 各15組(先着順)

※締切後、定員に達しない場合は随時募集

申込 3月8日(火)・9日(水)午後1時~4時に電話で

※参加無料



■連続講座(本音編・全6回)

「罰、指示、命令、

「褒美に頼らない子育て」

開催日・内容 4月14日(休)・遊び、

5月19日(休)・買い物、6月30日(休)・

散歩、7月21日(休)・昼寝、8月4

日(休)・昼寝、9月29日(休)・まとめ

時間 午前10時~11時30分(7月

21日、8月4日は午後1時30分~

3時30分)

定員 4組(先着順)

講師 地頭所孝子さん(育ち合い研究所所長)

持ち物 7月21日、8月4日のみ

子ども用布団(家に有るもので可)、

おやつ

申込 3月24日(休)までの平日午

前9時~午後4時に電話で

※参加無料



各種福祉

■認知症カフェ

「オレンジカフェつむぐ」

地域の集い・ふれあいの場所です。介護・終活相談もできます。

日時 3月13日(日)

午前10時~午後1時

内容 本格カフェ、健康体操

場所・問合先 オレンジホール

(羽倉崎3丁目10番32号 ☎477

・8059)

※申込不要、参加無料。ドリンク400円、モーニング450円を提供します。車椅子可

「よしみちカフェ」

認知症があってもなくても、誰もが安心して過ごせる居場所です。ほっと一息しながら、まずは

気軽にお話してみませんか?介護や健康に携わるスタッフがお待ち

しています。

日時 3月17日(休)午後2時~4時

場所 コープ泉佐野店2階集会所

問合先 家治(☎090・387

3・1769)

※申込不要、参加無料。コーヒー・紅茶などを100円で提供しま

す。

■愛の献血

「ご協力よろしくお願いします。」

【泉佐野市役所】

日時 3月17日(休)午前10時~正

午、午後1時~4時30分

【つくしんぼ泉佐野】

日時 4月3日(日)

午前10時~午後4時

いずれも

問合先 地域共生推進課



福祉(ごっこ)

■市民スポーツ教室

【障害児(者) スポーツ教室】

ランニング、ストレッチ、マツト運動、体力づくり・ほぐし運動などの軽スポーツを行います。

日時 4月～来年3月の毎月第2

土曜日午前9時20分～11時

定員 25組(先着順)

協力 泉佐野障害児(者)を守る会、サロン・ド・ボランテア

【障害児(者) フライングディスク教室】

アキユラシーボールなどを使ったフライングディスクの練習・指導を行います。

日時 4月～来年3月の毎月第3

土曜日午前9時30分～10時30分

定員 30組(先着順)

いずれも

場所 J・COM末広体育館

(市民総合体育館)

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の障害児(者)と介助者

※定員に満たない場合は市外でも可

受講料 600円(傷害保険料含む)

申込問合先 3月12日(出)以降の

午前9時～午後5時15分(3月

12日のみ午前9時30分)にス

ポーツ推進課(J・COM末広

体育館内 ☎462・2000 Fax

469・2286)へ

■わたぼうし事業

おひさまクラブ春コース

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 4月12日～6月14日の毎週火曜日(全9回)

時間 午前10時～11時30分

対象 2歳～就学前の子どもの保護者 ※初めての人の優先

定員 12組(先着順)

※締切後、定員に達しない場合は随時募集

場所・申込問合先 3月8日(火)

以降の月・火・木・金曜日の午後

1時～4時に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



■第22回

大阪府障がい者スポーツ大会

種目(参加対象)・開催日・場所

●陸上競技(身体・知的障害者)・

5月8日(日)・万博記念競技場

●水泳競技(身体・知的障害者)・

5月14日(出)・東和薬品RACCTA

Bドーム

●アーチェリー競技(身体障害者)・

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

5月15日(日)・浜寺公園アーチェリー場

●ボウリング競技(知的障害者)・

5月21日(出)・牧野松園ボウル

●フライングディスク競技(身体・知的障害者)・

5月22日(日)・ファインプラザ大阪

●卓球・サウンドテーブルテニス

競技(身体・知的・精神障害者)・

5月28日(出)・東和薬品RACCTA

Bドーム

●ボッチャ(身体(肢体)障害者)・

5月29日(日)・ファインプラザ大阪

対象 4月1日現在、満13歳以上

で身体障害者手帳、療育手帳、精

神障害者保健福祉手帳の交付を受けている市内在住者

申込問合先 3月11日(金)までに

地域共生推進課へ

※参加無料



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

●れきし館ワークショップ

【桜のペーパーフラワーを

つくろう!】

日時 3月19日(出)

午後2時～3時30分

定員 15人(先着順)

申込 3月6日(日)以降に電話または直接

※参加無料

【イースターエッグをつくろう!】

日時 4月9日(出)

午後2時～3時30分

定員 15人(先着順)

申込 3月21日(祝)以降に電話または直接

※参加無料

■歴史館 昭和歌謡祭

特別展示室内で昭和のレコードを再生します。

開催日 3月21日(祝)

時間 午前11時～11時30分

●午後3時～3時30分

定員 20人(先着順)

※申込不要、参加無料



泉佐野ふるさと町屋館(旧新川家住宅)

☎469・5673 Fax 469・5673

■新川家教室

●木彫教室…3月11日(金)

午前10時～

●仕舞・謡曲…3月15日(火)

午後1時～

●フルト教室…3月17日(木) 午後1時～

●着付教室…3月17日(木) 午後1時～

申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市

日時 3月19日(出)

午前9時～正午

■ふるしき手作りマーケット

日時 3月19日(出)

午前10時～午後4時

■百人茶会

～コロナ禍の不自由な日々の中

春の良き日、一服のお茶を頂き

前に進みましょう

立礼(椅子手前)です。気軽に

参加してください。

日時 3月27日(日)

午前10時～午後3時

※参加無料。お茶券はふるさと町

屋館で3月12日(出)より配布しま

す。



その他のイベント

■泉佐野丘陵緑地

「竹でバランストンボを作ろう」
泉佐野丘陵緑地のボランテニア「パーククラブ」は公園の豊富な竹を利用して、竹細工に取り組んでいます。今回は止まり木でゆらゆら揺れるバランストンボを作ります。



日時 3月26日(土)
午後0時30分～3時

※雨天決行
場所 泉佐野丘陵緑地 (上之郷90番地)

※無料駐車場あり

対象 小学4年生以上

※小学生は要保護者同伴

定員 8組

※申し込み多数の場合は抽選

参加費 500円

持ち物 軍手、飲料水、マスク

※パークセンター内に自動販売機あり。服装は長袖・長ズボン、運動靴で

申込・問合せ先 3月16日(水) 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

※詳しくはホームページ(<http://>)

izumisano-kvnyo.jp)をご覧ください。ホームページからも申込可

■Show-gaku「ンサー」vol.13

～JAZZ LIVE～

泉州出身のアルトサクソフス奏者中野ひろしさん率いるカルテットの演奏で、スタンダードジャズの数々をお楽しみいただけます。カルテットの演奏前には、生涯学習センター登録クラブの「せんしゅうジャズパラダイスオーケストラ」がビッグバンドでの演奏も披露します。

日時 3月27日(日) 午後2時～

(開場:1時30分)

対象 6歳以上

定員 70人(先着順)

出演 中野ひろしカルテット

チケット 500円

※レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター、エブノ泉の森ホールで販売中

場所・問合せ先 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 Fax469・7121)



■泉佐野観光ボランティア協会

てくてくツアー

「春がいっぱい!新滝の池ダム」

～泉佐野丘陵緑地で春を感じ、桜の名所も楽しむ!～

開催日 4月2日(土)

午前9時30分～午後2時20分頃

※雨天中止(午前7時現在、降水確率50%以上で中止)

集合場所 JR「長滝」駅

解散場所 南海バス「東上」バス停

コース 集合→条里制水田跡→茅

渚宮跡→意賀美神社→新滝の池ダム

↓泉佐野丘陵緑地(昼食)↓大井関公園

↓日根神社→解散(約8km)

定員 50人(先着順)

参加費(傷害保険料・資料代)

300円、小学生以下100円

持ち物 弁当、飲料水、雨具、敷物など

申込・問合せ先 3月30日(水)までの午前10時～午後4時に電話、FAX

458・3901 X、eメールで泉佐野観光ボランティア協会(☎458・3901 Fax415・1427 eメール:sanonoeem@rikuzaq.ne.jp)へ。ホームページ(<https://www.izumisano-kanvora.com>)

の申込フォーム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

■京都大学複合原子力科学研究所

【一般公開】

日時 4月2日(土)

午前10時～午後4時

内容 施設見学(原子炉棟(炉室・ホットラボ)、廃棄物処理棟、イノベーションリサーチラボ(FEAG)加速器は見学可、BNCT加速器はパネル説明のみ)、科学実験体験コーナー、福島支援活動の紹介、ビデオ上映

【桜公開】

日時 4月3日(日)

午前10時～午後4時

※施設見学などの行事はありません。

いずれも

場所・申込・問合せ先 京都大学複合原子力科学研究所総務掛(T59

0・0494 熊取町朝代西2丁目 ☎451・2300 Fax451・2600 eメール:kokat@rikyoto-u.ac.jp)

●団体(10人以上)・・・3月15日(水)までに団体名、責任者名、電話番号を記入し(書式自由)、名簿(ホームページに掲載の様式)を添えて、eメール、郵送、FAXで

●個人・・・当日午後3時30分までに守衛所近くのテントで所定の用紙に記入してください。(小学生以下は保護者の同伴が必要)

※参加無料。入場の際は、身分証明書(運転免許証など顔写真付き)

の提示が必要です。構内において、飲食は可能ですが(アルコール飲料を除く)、禁煙および火気厳禁です。ペット同伴での入場はできません。中止・変更など詳しくはホームページ(https://www.rikyoto-u.ac.jp/prevent_intro/e_open)をご覧ください。

の提示が必要です。構内において、飲食は可能ですが(アルコール飲料を除く)、禁煙および火気厳禁です。ペット同伴での入場はできません。中止・変更など詳しくはホームページ(https://www.rikyoto-u.ac.jp/prevent_intro/e_open)をご覧ください。

■原子燃料工業株式会社

熊取事業所事業説明会

原子燃料工業(株)熊取事業所では、原子力発電所で使用する原子燃料の製造工程などの事業説明会を、京都大学複合原子力科学研究所の施設で開催します。

日時 4月2日(土)

午前10時～午後4時

場所 京都大学複合原子力科学研究所構内

内容 原子力発電所用原子燃料製造工程の説明、燃料製造施設の安全性についての説明

申込 京都大学複合原子力科学研究所【一般公開】と同じ方法で、京都大学複合原子力科学研究所へ

問合せ先 原子燃料工業(株)熊取事業所業務管理部(☎452・7211 Fax453・3559 eメール:webkou@nfi.co.jp)

※参加無料。内容変更などはホームページ(<https://www.nfi.co.jp/>)でお知らせします。