

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

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

シニア向け

スマートフォン体験教室

「スマホに興味はあるけれど、とても難しそう」と思っている人に、基本操作やインターネット検索、地図、カメラなどの日常生活に役立つ人気アプリを体験していただきます。Androidのスマートフォンを1人1台貸し出します。

開催日 5月27日(金)

時間 ●午前10時～正午
●午後1時30分～3時30分

対象 スマートフォンの購入を検討しているシニアの人

定員 各12人（先着順）

講師 スマートフォンアドバイザー

申込 5月6日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月24日(火)まで

※受講無料。未受講者優先



文化・教養

歴史

健康

福祉

相談

その他

■体験講座「琴（箏）」

日時 5月20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 萩見民子さん（佐野公民館）

登録クラブ講師

申込 5月6日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月18日(火)まで

※受講無料。琴は琴クラブが準備します。

クラブ員募集

「琴クラブ」

初心者の人、歓迎します。琴（箏）の美しい音色を楽しみましょう。

活動日時 毎月第1～3・5金曜日
午後1時～3時

※活動時間に直接見学にお越しください。

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

■資格取得にむけたパソコン講座

Word・Excelの基礎から学び、Word・Excelの基礎から学び、資格習得を目指します。

日時 5月24日～10月11日（8月16日除く）の毎週火曜日（全20回）

●Word：午前9時15分～10時45分

●Excel：午前11時～午後0時30分

対象 16歳以上で1分間に30文字程度のタイピングができる人

定員 各15人（先着順）

講師 パソコンらいく

受講料 各8,000円

持ち物 USBメモリー（テキスト代含む）

申込 5月6日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月17日(火)まで

■カフェプレートにウッドバーニングで心を込めたメッセージ

ウッドバーニングとは電熱ペンを使って木を焦がし、絵や模様を描く技法のことです。父の日のプレゼントにもピッタリです。

日時 6月10日(金)午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 15人（先着順）

講師 松川扶実さん（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 鉛筆、ボールペン、描きたい絵や文字（あれば）、タオル

申込 5月11日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは6月1日(火)まで

■愛の不時着 韓国語講座

大人気ドラマから学ぶ韓国語講座。名シーンや甘いセリフなど李先生ならではの解説で、韓国語を楽しく学びましょう。名前を韓国語にしてみます。

日時 6月6日(月)・13日(月)・20日(月)午前10時30分～正午（全3回）

対象 16歳以上

定員 15人（先着順）

講師 李 賢珠さん（北部市民交流センター本館登録講師）

受講料 600円

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 5月9日(月)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月26日(火)まで

■第1回日本漢字能力検定（2級～10級）

日時 6月25日(土)午後2時～3時（8級～10級は40分）

定員 50人（先着順）

受験料 8級～10級 1,500円、5級～7級 2,000円、2級 3,500円

申込 5月26日(火)午後5時までに事務室へ



文化・教養 (つづき)

南部市民交流センター
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

■ウッドボックスを

おしゃれにデコパージュ！

かわいい紙ナフキンを使ってデコパージュをします。

日時 5月21日(出)午後2時〜4時

場所 らいふらいんぐらざいずみ

さの

対象 小・中学生

定員 10人(先着順)

材料費 300円

申込 5月12日(休)以降に電話で。材料費の納入・キャンセルは5月19日(休)まで



■陶芸でネームプレートを作ろう！
お皿、マグカップを作ることもできます。

日時 6月4日(出)午後2時〜4時

場所 らいふらいんぐらざいずみ

さの

対象 小・中学生、保護者

定員 15人(先着順)

講師 岩橋徳治さん

材料費 1,000円

申込 5月13日(金)以降に電話で。

材料費の納入・キャンセルは5月19日(休)まで

※子どものみの参加可、大人のみ不可。見学はできません。



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

■「アンコール企画」

梅加工講習会

〜こんなになすごい！

健康食品「梅」の効能を

身近に手に入る「梅」の効能を見直してみませんか？梅ジューズ

や梅ジャム、梅味噌の作り方を学びます。

日時 5月26日(休)午前10時〜正午

定員 15人(先着順)

講師 田辺市役所 農林水産部梅

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個、350g入る容器2個、筆記用具

申込 5月6日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月18日(休)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■苔玉盆栽を作ってみよう！

苔玉盆栽の作り方を教わり、手入れ方法を学んで、自宅で育ててみませんか？ヤマアジサイを植栽します。盆栽のサイズは高さ約30cm、苔玉のサイズは直径約10cmです。

日時 6月9日(休)午後1時〜3時

定員 12人(先着順)

講師 神藤知治さん(金久「主宰」)

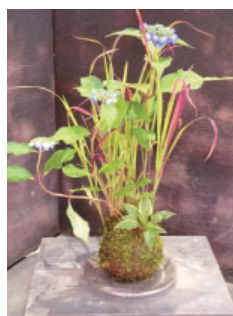
材料費 2,000円

持ち物 はさみ、エプロン、ビニ

ル手袋(両手)、持ち帰り用袋、手拭き用タオル、筆記用具

申込 5月11日(休)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月31日(休)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■「市民企画講座」

楽しいスマホ講座(全2回)

〜まずは使ってみよう！〜

開催日・内容(予定)

●6月14日(火)・スマホを使ってみよう、電話をかけてみよう、写真とビデオを撮ってみよう

●6月21日(火)・「アプリ」を入れてみよう、LINEを使ってみよう

時間 午後1時30分〜3時

対象 スマホ初心者

※受講経験のない人優先

定員 10人(先着順)

講師 江阪詩朗さん(ベネシード

カルチャークラブスマートフォン

&タブレット教室オーナー兼イン

ストラクター)

持ち物 スマートフォン、筆記用

具、眼鏡(必要な人)、飲料水
申込 5月12日(休)以降に電話、FAXで
※受講無料。申込時にスマートフォン機種を確認します。

クラブ員募集
「レイアロハ」

心もリラックスするフラダンス。超ビギナークラスです。一緒に楽しみましょう！

活動日時 毎月第1・3・5火曜日

●午後1時〜1時50分(ママクラス・子連れOK)

●午後2時〜3時(大人クラス)

※活動時間に直接見学にお越し

ください。

「朗読の会」

声を出すことを楽しんで嚙下

障害を防ぎましょう。

活動日時 第1・3水曜日

午後1時〜3時

※活動時間に直接見学にお越し

ください。



文化・教養（つづき）

日根野公民館
☎450・3900
Fax 468・0011

■暮らしの書道教室

筆に慣れることから始めて、筆の運び方などの基礎を学びませんか。

日時 5月26日(木)、6月2日(木)

午前10時～正午（全2回）

対象 16歳以上

定員 10人（先着順）

講師 川下旭香さん

（読売書法会理事）

材料費 1000円

持ち物 筆・硯・文鎮などの書道道具、飲料水、手拭き用タオル
申込 5月10日(火)以降に電話、FAXで

■季節の発酵食料理講座
くさわやかに夏を迎える

日時 5月27日(金)

午前10時～午後0時30分

メニュー お麩のオニオングラタンスープ、発酵イワシカレーマリネ、おからデripp、とうもろこしご飯、梅ゼリー

対象 16歳以上

定員 8人（先着順）

講師 しばた ゆみこさん（パンと発酵料理教室 爽りの木主宰）

材料費 1,000円

文化・教養

歴史

健康

福祉

相談

その他

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、タオル、筆記用具

申込 5月11日(木)以降に電話、FAXで。材料

費の納入・キャンセルは5月19日(木)まで



■初心者にも描ける似顔絵講座

初心者にも描ける似顔絵のコツを学びませんか。

日時 6月2日(木)・9日(木) 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 いおりや はじめさん

（似顔絵いおりや）主宰

（似顔絵いおりや）主宰

材料費 800円

持ち物 鉛筆、消しゴム、色鉛筆（12色）または水彩絵の具など、飲料水、手拭き用タオル

申込 5月13日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月26日(木)まで



南部市民交流センター 本館
☎466・1641
Fax 466・4744

■パパ・ママフッキング

「二皿で栄養たっぷり中華丼」
下処理を上手にして
より美味しく

（健康マイレージ対象）

日時 5月24日(火)

午前10時～午後1時

メニュー 中華丼、イカときゅうり・セロリの辛子酢醬油、キャベツ巻きの牛乳煮、豆腐ドーナツ

定員 10人（先着順）

講師 伊崎真弓さん（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 5月10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5月17日(火)まで

※内容は予告なく変更になる場合があります。

「手づくりお菓子の教室」
「マルグリット・ショコラ」
マーガレットの花の形の
チョコレートケーキ

21cmのホールケーキを一人半分持ち帰ります。他にもう一品つくります。

日時 6月6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 5月10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5月30日(月)まで

※内容は予告なく変更になる場合があります。

長南公民館
☎465・0786
Fax 465・1103

■油断大敵！ 食中毒！

「季節ごと」に気をつける感染症とその予防法や、手洗いチェックカードを用いての手洗い方法も学びます。

日時 5月24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 戸川真早美さん（近畿中央ヤクルト販売(株)広報係長）

申込 5月6日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月19日(木)まで ※受講無料

■手軽に作るうヘルシーごはん
旬の野菜で
簡単ごはんを作しましょう

日時 5月26日(木)

午前10時～午後1時

メニュー さつぱり鮭ずし、新玉ねぎの丸ごと煮、とろろ昆布とかまぼこの吸物、ずんだもち

対象 16歳以上

定員 8人（先着順）

講師 松尾登美子さん（管理栄養士）

材料費 800円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク

申込 5月6日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月17日(火)まで

■アロマで暮らしを華やかに
「オリジナル
アロマフックスバー作り」

「火を使わないキャンドル」と言われ、ほんのりと良い香りが楽しめます。インテリアに最適で、消臭、殺菌、空気清浄効果も期待できます。

日時 5月27日(金) 午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人（先着順）

講師 石崎よしみさん（AEA）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

申込 5月7日(土)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月20日(金)まで



文化・教養 (つづき)

生涯学習課

☎4699・7132
Fax 4699・7133

■お知らせ
「市民企画講座募集」

「熱意と向上心をもって、市民の声に役立ちたい」というみなさんのために、

自ら講師として活動したいと考えている人に経験を積む機会を提供するため、随時募集しています。詳しくは、生涯学習課ホームページをご覧ください。か、問い合わせてください。

対象 市内在住者および市内に活動拠点のある個人・団体(グループ)

※市や公的機関から補助を受けている団体(グループ)を除く
要件 市民の生涯学習に貢献する内容のもの
※その他、複数要件あり

「生涯学習ボランティア講師制度を活用してください」

学習をしたいと考えているみなさんに講師を紹介する制度です。料理や語学など、ジャンルもたくさんあります。詳しくは生涯学習課ホームページをご覧ください。どうか、問い合わせください。

講師謝金

3,000円 (1回2時間以内)

※市内在住講師は交通費含む。資料代、材料費は受講者負担

講師登録も随時面談を受付しています。※要事前連絡

各種文化・教養

■癒されWeek

開催日 (5月)	講座名
①17日(火)	プリザーブドフラワー
②21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(☎4699・3332)へ

4699・3332)へ

■シニア・初心者向けスマホ教室

スマホの基本操作やLINE、テレビ電話や地図アプリの使い方

などを楽しく、わかりやすく説明

します。スマホを使いこなし、趣味

や活動の範囲を広げてみませんか?

指先を使うことで脳を活性化

することもできます。初心者向け

なので、気軽に参加してください。

コース・日時 (6月～来年3月、

全10回)

●iPhone(아이폰) コース
第1水曜日 午後2時～3時30分

●Android(안드로이드) コース
第3水曜日 午前10時～11時

30分

場所 コープ泉佐野店2階集会室

内容 基本操作、アプリの入れ方、LINE(基本、応用)、地図ア

プリ、カメラアプリ(基本、応用)

対象 市内在住の65歳以上でスマホ

を持っていての全回受講できる人

定員 各12人(先着順)

講師 スマートフォンアドバイ

ザー

テキスト代 300円

※アプリダウンロードなど、講義

中に使うデータ通信料は各自の負担

になります。

申込・問合先 5月9日(月)午前10

時以降に電話、FAXで基幹包括

支援センターいずみさの(☎464

・2977 Fax 4622・5400)へ

2977 Fax 4622・5400)へ

定員 20人(先着順)
※申込不要、参加無料

「曇りミニほろろをつくろう」

日時 6月4日(土)

午後2時～3時30分

定員 15人(先着順)

申込 5月21日(土)以降に電話または

直接

※参加無料



泉佐野ふるさと町屋館 (旧新川家住宅)

☎Fax 4699・5673

■新川家教室

●木彫り教室：5月13日(金) 午前10時～

●仕舞・謡曲教室：5月17日(火) 午後1時～

●フルート教室：5月19日(木) 午後1時～

申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市

日時 5月21日(土)

午前9時～正午

■ふるしき手作りマーケット

日時 5月21日(土)

午前10時～午後4時

※申込不要、参加無料

各種歴史

■中世から近世の佐野

～繁栄する

佐野町場と上町集落の消長

中世の佐野は南海「泉佐野」駅

海側の佐野町場を起源とするもの

ですが、14世紀から15世紀にかけ

て「泉佐野」駅山側に広がります。

16世紀に入ると山側の上町集落は

消えてしまい耕地化されますが、

佐野町場は存続し近世に入ってから

なる発展を遂げます。発掘調査の

成果から判明したこの興味深い動

向についてお話しします。

日時 6月16日(木)

午後1時30分～2時45分

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 貝川克士

(文化財保護課 職員)

場所・申込・問合先 5月12日(休)

以降に電話、FAXで佐野公民館

(☎4633・6181 Fax 4699・2

243)へ。キャンセルは6月14

日(木)まで

※受講無料





健康

健康推進課

☎463・1212
Fax 464・9314

ウォーキング会

ウォーキングで

健康寿命を延ばしましょう！

(健康マイレージ対象)

日時 5月23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

※申込不要、参加無料

■はじめてみよう！健康体操
「楽しく安全にできる運動を
知って健康を維持しよう」
(健康マイレージ対象)

開催日・内容

●5月26日(木)・自宅でできるストレッチ体操や簡単筋トレ

●11月24日(木)・変化したからだの確認

時間 午前9時30分～11時

場所 健診センター

文化・教養 歴史

健康

福祉

相談

その他

対象 全2回受講でき、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180mmHgまたは最低100

mmHg以上の人は見学となります。

定員 10人(申込多数の場合は抽選)

※初めての人の優先

持ち物 タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 5月6日(金)～20日(金)(土・

日曜日除く)に電話、FAXで

※受講無料



北市民交流センター本館・
北部公民館

☎464・5725
Fax 469・2284

■足指体操と

健康リフレクソロジー

(健康マイレージ対象)

健康維持のための「家でできる

簡単セルフケア」の方法をお伝え

します。

日時 5月26日(木)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 25人(先着順)

講師 山口眞理子さん(ボディケ

アサロン「ラベンダー」代表)

受講料 400円(材料費含む)

持ち物 筆記用具、ウエットティ

ッシュ、タオル、ヨガマットまた

は大きめのバスタオル

※服装は動きやすいパンツスタイ

ルで

申込 5月6日(金)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセ

ルは5月19日(木)まで



■サビない身体づくり

～50℃洗い低温スチーミング～

50℃洗いって何？自宅でもできる

50℃洗いや低温スチーミングの方

法を実践し試食します。

日時 5月30日(月)

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 牧野さゆりさん(50℃洗い低

温スチーミングインストラクター)

受講料 900円(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、ふぎ

ん、筆記用具

申込 5月6日(金)以降に電話、F

AXで。受講料の納入・キャンセ

ルは5月24日(火)まで

■ヤクルトとともに健康に！

楽しいゲームに参加して景品な

どをゲットしましょう。

開催日(全4回)・内容

●5月31日(火)健康を支える「体温

●6月28日(火)・水分チェック

BEACON講座

●7月19日(火)・大切な人のため

に「健康」を「あきらめない」

認知症の理解と予防「認知症サ

ポート養成講座」

●9月13日(火)・オンライン工場見

学～どこの工場につながるかはお

楽しみ～

時間 午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 戸川眞早美さん(近畿中央

ヤクルト販売(株)広報係長)

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 5月9日(月)以降に電話、F

AXで。キャンセルは5月24日(火)

まで ※受講無料

レイナルスタープラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎469・7120
Fax 469・7121

■健康のついで

「流行り歌ピクス」講座

お馴染みの演歌や懐かしい曲に合

わせて、高齢の人でも無理なく、簡

単に出来るエアロピクス(有酸素運

動)です。楽しく動きを繋ぎながら

生活体力の向上を目指します。また、

椅子に座りながらも可能です。

日時 6月3日(金)

午後2時～3時30分

定員 20人(先着順)

講師 倉益弥生さん(BOSSA NOVA)

派遣元 (公財)大阪ガスグルー

プ福祉財団

持ち物 汗拭き用タオル、飲料水

※服装・靴は動きやすいもので

申込 5月10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

■はじめてのエアロピクス

～音楽に合わせて

楽しくフィットネス

楽しみながらも体をしっかり動か

せる有酸素運動として老若男女関わ

らず、幅広い世代から親しまれていま

す。一度、体験してみませんか？

日時 6月17日(金)

●午前10時～10時50分

●午前11時～11時50分

対象 16歳以上

定員 各10人(先着順)

講師 中家和美さん(エアロピク

スインストラクター)

持ち物 汗拭き用タオル、飲料水、

筆記用具、上靴

※服装は動きやすいもので

申込 5月13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

健康 (つぎ)

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

■お肌のお悩み相談&

ハンドマッサージ体験講座

肌トラブルのメカニズムや今日からできる改善点をお伝えします。ハンドマッサージでリラクゼーションながら手を美しく導きます。

日時 6月2日(木)

●午後1時～1時45分

●午後2時～2時45分

対象 16歳以上

定員 各6人(先着順)

講師 園田優子さん(メナードフェイシャルサロン泉佐野日根野代表)

申込 5月10日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月28日(出)まで

※受講無料。服装は肘まで出せる半袖の服などで

■ピラティス

～体幹を鍛えて、

カラダのバランスを整えよう～

日時 6月8日(木)

午前10時30分～11時45分

対象 16歳以上

定員 14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 5月11日(水)以降に電話、F

AXで。キャンセルは6月4日(出)まで ※受講無料

各種健康

■泉佐野健康寿命ウォーキング

「介護予防」講演会

開催日・場所

●5月10日(火)・日根野公民館

●5月18日(水)・レイファルスター

プラザ・カワサキ生涯学習センター

時間 午前10時～正午

内容 「いつまでも自分の足で歩けるからだづくり」

●体力測定および身長測定体の状態に合わせて実施します

●足圧バランス測定

●介護予防のお話

「いつまでも自分の足で歩くために、どうすれば良いのか」

●健康寿命ウォーキング(歩行訓練)体験

対象 泉佐野市の介護保険被保険者の人(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で医師

から運動を止められていない人)

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 平日の午前10時～午後4時

に電話で(一社)健康寿命世界

一(☎06・6748・0215 Fax 06・6748・0216)へ
問合先 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参加してください。

■男性向けストレッチ&ヨガ

「おうちでもできる」

心と体の整え方

全く初めての人の、体が硬い人でも大丈夫です！おうちでもできるストレッチとヨガで体を伸ばし、心も体も整えましょう！

開催日(各全2回)

①5月22日(日)・29日(日)

②6月9日(木)・23日(木)

時間 午前10時～正午

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

対象 小学生以上の男性

定員 各6人(先着順)

講師

①山崎浩子さん・②丸橋温恵さん(日本総合ヨガ普及協会指導者)

持ち物 タオル、飲料水、ヨガマットまたはバスタオル

※服装は運動のできるもので

申込・問合先 5月6日(金)以降に

電話、FAXでいずみさの女性センター(☎・Fax 469・7125)へ

※受講無料

■健康サポート教室
「ウェーブウォークでメリハリ脂肪燃焼しませんか？」
(健康マイレージ対象)

歩きに変化をつけてメリハリのあるウォーキングを行います。ひとりで歩くよりもあつという間に時間が経ちます。

日時 5月23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 室内用の紐靴、ヨガマット、タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合先 5月10日(火)

以降に本人が電話で南部市民交流センター本館(☎466・1641 Fax 466・4744)へ

※受講無料

■「太極拳」講座

健康・長寿に良いとされる太極拳は、誰もが自分のペースで一生

涯続けられる健康法です！

日時 5月24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 甲田吉彦さん(いずみ楽楽太極拳グループ講師)

持ち物 タオル、飲料水

※服装は運動しやすいもので。できれば靴は底の薄いもので

場所・申込・問合先 5月6日(金)

以降に電話、FAXでいずみさの女性センター(☎・Fax 469・7125)へ

※受講無料

以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ
※受講無料

■おやこヨガ

パパ・ママとお子さんの健康づくりに！スキンケアにヨガを取り入れて、心も体もリフレッシュ&リラックス！

開催日 5月25日(水)

時間・内容・対象

●午前10時～10時45分・などで

ヨガ・午後5～6カ月のおすわり期からははいり期までの乳児と保護者

●午前11時15分～正午・まねまね

ヨーガ・よちよち期から2歳児の乳幼児と保護者

定員 各6組(先着順)

講師 井上照子さん(こどもヨーガ指導士)

持ち物 バスタオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合先 5月10日(火)

午前9時30分以降に電話でレイファルスタープラザ・カワサキ中央図書館(☎469・7130)へ

※参加無料



健康 (こづき)

■アンチエイジングヨガ講座

身体全体の細胞の入替を目指すストレッチヨガです。顔のむくみの改善や透明感アップ・美肌効果も期待できます。

日時 5月28日(出)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 大谷暁子さん(ジャパニーズヨガカレッジ公認インストラクター)

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、マスク

※服装は運動のできるもので場所・申込・問合先 5月7日(出)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24日(火)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。親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。

※変更の場合あり

日時 6月1日(水)

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～就学前の親子

定員 10組(先着順)

申込 前日までの平日午前9時～午後4時に直接または電話で

※参加無料

■あそびの広場

～リトミック&ふれあい遊び～

日時 6月3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 20組(先着順)

申込 前日までの平日午前9時～午後4時に直接または電話で

※参加無料

文化・教養 歴史

健康 福祉

相談 その他

■つくしんぼ子育て講座

「子育ての基本」

子どもが元気に育つ生活リズム・乳幼児期に身につけておきたい生活動作や生活リズムについて、考えてみませんか?

日時 7月7日(木)

午前10時～11時30分

場所 次世代育成地域交流センター

定員 15組(先着順)

講師 地頭所孝子さん(育ちあい研究所所長)

申込 6月6日(月)以降の平日午前9時～午後4時に直接または電話で

※受講無料。一時保育あり、希望者は申込時に

■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!」

土曜日に行う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ませんか?

日時 7月9日(土)

午前10時～11時30分

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2000円

申込 6月6日(月)以降の平日午前9時～午後4時に直接または電話で

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため試食はせず、実演のみ。また、1組大人2人までの参加になります。

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 5月8日(日)

午前10時～午後1時

内容 本格カフェ、健康体操、人生グラフ、ワークシヨップ

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300円、モーニング500円で提供します。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 5月19日(木)

午後1時～2時30分

場所 コープ泉佐野店2階集会所
問合先 家治(☎090・3873・1769)

※申込不要、参加無料。コーヒール茶など1000円で提供します。

■シャッピーハウス掘り出し市

ハンドメイド作品やリサイクル品などの物販を予定しています。

入場無料のフリーマーケットです。ぜひお立ち寄りください!

日時 5月17日(火)

午後1時～3時30分

場所 シャッピーハウス(佐野公民館隣)

問合先 泉佐野市社会福祉協議会

(☎464・2259)

※入場無料。駐車場はありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

■ボランティアのつどい

ボランティアに興味のある人は気軽に参加してください。

日時 5月25日(水)

午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター

問合先 泉佐野市社会福祉協議会

ボランティアセンター(☎464・2259)

※申込不要。ボランティアセンターの開館時間は平日午前9時～午後5時です。初めての人は事前に問い合わせてください。

※各施設の受付時間は、28ページをご覧ください。

福祉 (つづき)

■愛の献血

献血車が来ます。ご協力をお願いします。

日時 6月5日(日)

午前10時～午後4時

場所 いこらもくろ泉佐野

問合先 地域共生推進課



■わたぼうし子育て講座

「簡単手作りおもちゃとおしゃべりの会」

子育て中はなぜこんなに時間がないのか？と、バタバタ一日を過ごしている人も多はず。簡単な手作りおもちゃを作りながら、子育て中の悩みを、同じ仲間と語り合いませんか？

日時 6月28日(火)

午後1時30分～2時15分

定員 12組(先着順)

講師 保育士

場所・申込・問合先 5月23日(月)

以降の月・火・木・金曜日の午前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)へ

※受講無料



相談

■6月1日は人権擁護委員の日

「特設人権相談」

基本的人権が尊重される社会の実現にむけ、法務大臣から委嘱された「人権擁護委員」が、人権についての相談や啓発活動を行っています。気軽に相談してください。

日時 6月1日(水)

午後1時30分～4時

場所 市役所別館プレハブ

201会議室

問合先 人権推進課

※申込不要、相談無料、秘密厳守

■泉州地域

若者サポートステーション

「働きたいけど自信がない、踏み出せない」などの悩みを抱えている若者やその保護者を対象に、若者一人ひとりに適した就労支援を継続的に実施しています。気軽に相談してください。

対象 15歳～49歳の働いていない人、その保護者など

【しごこの相談】(予約制)

●泉州地域若者サポートステーション・月～土曜日 午前10時～午後6時

●阪南市役所商工労働観光課内・火曜日 午前11時～午後5時

●和泉シティプラザ南棟2階第4相談室・木曜日 午前10時～午後6時

●岸和田市立職員会館内・毎週金曜日 午前10時～午後1時

●泉大津市勤労青少年ホーム内・第1、3、5日曜日 午前10時～午後5時

【しごこの相談】(予約制)

日時 月～土曜日

午前10時～午後6時

場所 泉州地域若者サポートステーション

申込・問合先 月～土曜日 午前10時～午後6時 (祝・休日、年末年始除く)

に電話で泉州地域若者サポートステーション(北部市民交流センター本館内 ☎464-0002)へ

※詳しくはホームページ (<http://www.oys.com/supportstation>) をご覧ください。



その他イベント

■5月1日～7日は憲法週間

大阪家庭裁判所

成年後見制度説明会

「あなたの地域で、つながる、広がる総合支援型の成年後見制度」 Zoomによるオンライン配信です。

日時 5月18日(水)

午後2時～3時(予定)

対象 府内在住の成年後見制度を利用していない人

定員 50人(先着順)

申込 4月27日(水)～5月13日(金)に大阪家庭裁判所のメールアドレス (tc.oos.jinji@wm.courts.jp) に件名「憲法週間行事申込み」、氏名、電話番号、参加時のニックネーム(表示名)、質問事項(任意)を記載した電子メールを送信してください。

問合先 土・日曜日、祝日を除く 午前9時～午後5時に大阪家庭裁判所事務局総務課広報係 (☎06-6943-5692) へ

■泉佐野丘陵緑地

「竹細工教室」

「四つ目編みかごを作ろう!」 泉佐野丘陵緑地のボランティア「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。今回は素朴な編みかご

魅力的な四つ目編みかごを作ります。

日時 5月21日(土)・22日(日)・28日(土)

午前10時～午後3時(全3回)

※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 全回参加できる高校生以上

定員 8人

※申込多数の場合は抽選

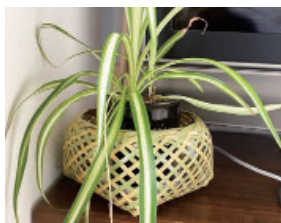
参加費 500円

持ち物 作業用ゴム手袋、昼食、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、運動靴で。刃物を使用します。

申込・問合先 5月11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://zumisanokuryo.jp>) をご覧ください。ホームページからも申込できます。



その他 (つぎ)

■ica (泉佐野地球交流協会)

申込・問合先 火・土曜日の午前10時〜午後5時にNPO法人 泉佐野地球交流協会 (ica) (南中樫井476番地の2 南部市民交流センター本館1階 ☎429・9741 Fax429・9742 eメール: ica@icagr.jp) <

【地球理解講座】

響け！大地の鼓動

〜溢れるビートとリズム〜
アフリカ音楽を通して南アフリカについて学びましょう。

日時 5月21日(出) 午後3時〜

場所 エブノ泉の森

レセプションホール

定員 80人 (先着順)

歌とお話 ジョゼフ・ンコシさん

※参加無料

【国際交流】

〜i-caウォーキング2022〜

地域在住の外国の人と一緒に、泉佐野丘陵緑地公園から新滝の池方面を散策しながら、国際交流を楽しみませんか。

日時 5月29日(日)

午前10時30分〜午後1時 (予定)

※当日午前7時現在、降水確率

50%以上の場合は中止

集合・解散場所 泉佐野丘陵緑地

中央口 (上之郷90番地)

文化・教養 歴史

定員 50人 (先着順)

持ち物 弁当、飲料水、敷物など

※靴は歩きやすいもので

当日の連絡先

☎080・3801・9741

申込期日 5月20日(金)

※催行確認は当日午前7時以降に泉佐野地球交流協会ホームページ (<https://www.icagr.jp>) より確認してください。



■南泉州観光ボランティア連絡協議会主催 南泉州リレーウォーク

熊野街道をゆく

〜中世には熊野詣の表詣道として、戦国時代には大坂夏の陣・緒戦の地としてこの街道を往来した歴史上の著名人に想いをはせる〜

日時 5月28日(出)

午前9時30分〜午後3時

※雨天決行。当日午前7時現在、

警報発令時は中止

集合場所 南海「泉佐野」駅

健康

福祉

相談

その他

解散場所 JR「新家」駅

コース 集合↓佐野王子跡↓妙光寺↓如来寺↓市場道標↓佐野飛行

場跡↓旧蟻通神社跡↓蟻通神社

(昼食) ↓八丁畷地蔵↓埦团右衛門の五輪塔↓樫井王子跡↓奥家住

宅↓淡輪八郎兵衛の宝篋印塔↓樫

井古戦場跡↓解散(約7.5km)

定員 100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・問合先 5月25日(水)までの

午前10時〜午後4時に電話、FA

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: san

oneemon@rinkuzaqe.jp) <

ホームページ (<https://www.wizu>

nisanokanvora.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・3849・

3901) <



東京事務所移転

地方と首都圏とのつながりを強化し、地方への交流人口・関係人口の増加や将来的な移住定住の促進など、本市がさらに活性化することを目的として首都圏活動を展開するため、東京事務所を開設しています。

今年4月に事務所が移転しましたので、お知らせします。

所在地 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1丁目6-5 丸の内北口ビルWeWork丸の内(☎・Fax03-3272-6121 eメール: sano.tokyo1@gmail.com) ※JR「東京」駅北口徒歩3分、東京メトロ「大手町」駅直結徒歩7分

東京いずみさの会 会員募集

首都圏から泉佐野市を応援する「東京いずみさの会」に入会をお願いします。

首都圏で活躍されている泉佐野市出身の人、泉佐野市に関わりのある人、泉佐野市を応援したい人など現在約140人が入会しています。入会金、年会費は無料でどなたでも入会できますので、ご家族、お知り合いの人にぜひご案内ください。

詳しくは右記のQRコードからご覧ください。



くらしの情報掲示板

傍聴できます

～泉佐野市国民健康保険運営協議会～

当日、開催場所にて会議開始時刻30分前から受付します。

日時 5月19日(木) 午後1時30分～

場所 市役所 5階第1会議室

議題 令和3年度決算見込など

定員 5人 (先着順)

開催担当課 国保年金課

泉佐野市社会福祉協議会

善意銀行 (3月受付分)

- 10万円…人生道場
- 2万円…二小②民生委員