

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

長南公民館

☎4655・0786
Fax 4655・1103

■季節の料理

～疲労回復レシピで

秋バテを乗り切ろう！～

日時 9月24日(日)

午前10時～午後1時

メニュー エリンギと牛肉のオイスター炒め、さつまいものポタージュスープ、山いものわさび漬け、キャロットラペ（人参のサラダ）、かぼちゃのプリン

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6日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月17日(土)まで

■和菓子づくり

～上生菓子をつくってみよう！～
濃茶との相性抜群な和菓子。菓子職人から作り方の基本やコツを学びます。

日時 10月7日(金)午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人（先着順）

講師 むか新菓子職人

材料費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク

申込 9月8日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月28日(水)まで



北部市民交流センター本館・北部公民館

☎4644・5725
Fax 4699・2284

■おとなの美しい文字

普段よく使うボールペンや筆ペンで文字をきれいに書くコツを学びませんか。宛名や、のしなどの書き方のポイントや俳画のような簡単な絵も学べます。

日時 10月5日～12月21日（11月23日・30日除く）の毎週水曜日午後3時～4時30分（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（材料費含む）

持ち物 使いやすいペン、筆ペン

申込 9月8日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月30日(金)まで

■燻製 ～絶品やみつき～

お家やキャンプでも手軽に簡単に！普段の食材を絶品にする燻製を学びましょう！卵、ベーコン、塩サバ、あと1品はお楽しみに。

日時 9月20日(火)
午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 12人（先着順）

講師 木島成志さん（燻製と酒の店）

受講料 700円（材料費含む）
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、マスク、持ち帰り用袋

申込 9月5日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月12日(月)まで

■子どもがいるからこそ！

毎日の生活に防災を！

子どもがいる家庭に合った備蓄や持ち出し袋を考えてみよう。

日時 9月30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 川上智子さん（防災士）

受講料 300円（資料代含む）

申込 9月6日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月22日(木)まで



■季節の発酵食料理講座

～実りの季節を味わう

秋の発酵ごはん

日中は残暑が続くものの夜は気温が下がり、乾燥や寒暖差など徐々に秋モード。発酵を生かした温め調理＆うるおい食材を中心に、胃腸のはたらきを整え、実りの秋を楽しみましょう。

日時 9月30日(金)
午前10時～午後1時

メニュー 秋鮭のパエリア、酒粕かぼちゃスープ、さつまいももち、季節のフルーツの胡麻和え

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主宰）

受講料 1,200円（材料費含む）
持ち物 エプロン、ふきん2枚、食器拭き用、三角巾、マスク、筆記用具

申込 9月6日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月22日(木)まで



文化・教養 (つづき)

レイカールスタープラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎4699・7120
Fax 4699・7121

■楽しいピッコリーナ(ミニ木笛) 体験講座

ピッコリーナはオカリナに似た木製の楽器です。ピッコリーナはリコーダーとは異なり管の底が閉じていて、息が管の中で回るので、柔らかい木の響きを楽しめます。ぜひ体験してください。

日時 9月18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！

定員 10人(先着順)

講師 磯打佳代子さん(ピッコリーナ・ピアノ・ハープ講師)

持ち物 飲料水、手拭き用タオル、筆記用具

申込 9月6日(火)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



文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

■「市民企画講座」おうち薬膳

「ツラくなったら飲むスープ」国際薬膳師が毎日続けられるシンプルレシピを紹介します。ゆずと大葉のお茶、青梗菜とトマトと黒キクラゲの和風スープ、豆腐のデザートを試食します。

日時 9月29日(木)

午後1時30分～3時

対象 薬膳がはじめての人

定員 10人(先着順)

講師 桃里しほさん(国際薬膳師)

材料費 500円

持ち物 筆記用具、ふきん、眼鏡(必要な人)

申込 9月6日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月22日(木)まで



■大阪地方検察庁出前教室 「検察官(検事)の世界を

ちよびつつと体験」

検察庁の役割、検察官や検察事務官の仕事などについて分かりやすく解説。架空の事件を題材に、検察官がどんな風に考えて仕事をしているのか体験します。

日時 10月2日(日)午後1時～3時

対象 16歳以上
定員 18人(先着順)

講師 大阪地方検察庁 検察官

持ち物 筆記用具、手拭き用タオル、飲料水

申込 9月7日(水)以降に電話、FAXで

※受講無料

■自分にあった「終活」のすすめ方

「より良く生きるための」「エンディングノートの書き方」～元気で笑って話せる「今」始めるから意味があります。これから的人生をより有意義に送るために何が 필요한かを考える活動が終活です。

日時 10月6日(日)午前10時～正午

対象 終活に興味のある人

定員 24人(先着順)

講師 為房佳宏さん

(株)霊園・墓石のヤシロ

持ち物 筆記用具、飲料水、眼鏡(必要な人)

申込 9月13日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月30日(金)まで

※受講無料。エンディングノートのプレゼントあり

10月13日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月30日(金)まで



■秋の和菓子講座

名物や菓子職人の手作り和菓子講座。一般講座はみんな大好きみたらし団子と基本の練り切り和菓子を作ります。親子講座は好きなキャラクターなどを楽しく創作します。見て楽しい！食べて美味しい！和菓子の手作り体験をしましょう。

「みたらし団子&

創作練り切り和菓子」

日時 10月14日(金)

午前10時～午後1時

対象 16歳以上

※昨年度未受講者優先

定員 15人(先着順)

材料費 1,000円



「親子で創作練り切り和菓子」

日時 10月16日(日)

午後1時30分～3時30分

対象 小学生と保護者

※昨年度未受講者優先

定員 8組(先着順)

材料費 1組1,500円

※子ども1人追加

+750円



いずれも

講師 前田崇之さん

(宝泉菓子舗3代目)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具、飲料水

申込 9月9日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月7日(金)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

■シニア限定！ゼロから始めるピアノ講座(全2回)

楽譜が読めなくても大丈夫。全員が初心者、全員がシニア層の少人数講座です。

日時 10月18日(火)、11月1日(火)

●午前10時～10時50分

●午前11時～11時50分

対象 60歳以上のピアノ未経験者

※両日受講できる人優先

定員 各6人(先着順)

講師 数内房子さん(生涯学習センター登録クラブ講師)

資料代 100円

持ち物 筆記用具

申込 9月13日(火)以降に電話、FAXで

※受講無料



文化・教養（つづき）

レイクアルスタープラザ・カワサキ
中央図書館
☎4699・71330
Fax 4699・71331

■土曜子どもシアター
「恐竜超伝説」
劇場版「ターウィンが来た！」

※アニメーションではありません。
ん。

日時 9月10日(出)午後2時～

(開場：午後1時45分)

上映時間 86分

定員 50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 9月28日(水)

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、参加無料。講師の都合により日本語のおはなし会を行う場合があります。

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

■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10日(出)・17日(出)

受験する級のテキストの学習

●9月24日(出) 模擬テスト学習

時間 午後2時～3時

場所

らいふらいんぐらざいずみさの
対象 漢字検定を受験する小・中学生

定員 15人(先着順)

教材費 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5日(月)以降に電話で。

教材費の納入・キャンセルは9月

16日(金)まで

※漢字検定は、別途申込が必要

■漢字検定(10級～2級)

開催日 10月29日(出)

時間

●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

年センター
定員(先着順)

●10～8級：16人

●7～2級：16人

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5日(月)以降に電話で。

受験料の納入・キャンセルは9月

16日(金)まで



■ハロウィンメモスタンド作り

日時 10月8日(出)午後2時～3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 500円

申込 9月12日(月)以降に電話で。

材料費の納入・キャンセルは9月

16日(金)まで



※写真はイメージです。

日根野公民館

☎4500・3900
Fax 4680・0011

■基礎からの英会話講座

～英語で注文してみよう レストラン・ファーストフード店にて～

日時 9月28日(水)、10月5日(水)午

前10時～正午(全2回)

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 石角有里加さん

(英会話講師)

持ち物 筆記用具、飲料水

申込 9月10日(出)以降に電話、F

AXで

※受講無料



■デコ巻きずし

～秋空にトンボが舞う～

日時 10月14日(金)

午前10時30分～午後0時30分

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 うず まきこさん

(デコ巻きマイスター)

材料費 1,500円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん(2枚)、ラップ(幅22cm以上)、筆記用具、持ち帰り用袋

申込 9月7日(水)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセルは9月30日(金)まで



■親子で楽しむ音育あそび

～リズム遊びと

スキップがいっぱい～

日時 10月15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 上之郷谷邦枝さん(NPO

法人 おやとこらいぶねっと代表

理事)、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

※服装は運動のできるもので

申込 9月16日(金)以降に電話、F

AXで

※受講無料

文化・教養 (つづき)

南部市民交流センター本館
☎4666・1641
Fax 4666・4744

■パパ・ママフッキング

「格上げ春巻き」

〜卵春巻きを上手に〜

(健康マイレージ対象)

日時 9月27日(火)

午前10時〜午後1時

メニュー 卵春巻き、棒棒鶏、ナムル、大根と煮干しのスープ、杏仁豆腐

定員 10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 9月6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9月20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

「カーディナルシュニッテン」

ふわふわサクサクの生地にコーヒーストリアのお菓子です。他にも一つ一品作ります。

日時 10月3日(月)

午前10時〜正午

定員 12人(先着順)

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

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(20cm×20cm程度)

申込 9月6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9月26日(月)まで

※内容は予告なく変更になる場合があります。

佐野公民館

☎4633・6181
Fax 4699・2243

■季節を先取り！洋風料理講座

ゴロゴロ野菜を使った栄養バランスの取れた洋風料理を作りましょう。

日時 9月30日(金)

午前10時〜午後1時

メニュー ポトフ、惣菜風たまごパン、洋風ねぎトロ、ピーチヨーグルト

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 9月6日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月22日(木)まで

■透明水彩画で描く「ぶどう」

ベテランの人はもちろん、初心者や久しぶりに絵を描くという人も受講してみませんか。

日時 10月6日(木)午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 池側良美さん

(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、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9日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月29日(木)まで

各種文化・教養

■佐野まちライブラリー

絵本読み聞かせ

読み聞かせと交流会で30分程度を予定しています。ぜひ、お立ち寄りください。

日時 9月13日(火)午前10時〜



対象 未就学児と保護者

定員 3組(先着順)

場所・申込・問合せ先 9月6日(火)以降に佐野まちライブラリー(☎4477088)へ

※参加無料。定員に空きがあれば当日参加も可



■「アンコール企画」

今から始める！DeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)を知ってトクする！

投資や運用のお話〜「よく聞くけど、実際にどうしたらいいの？」の疑問に答えます！みんなで楽しく学び・考えましょう。男性の参加も大歓迎！

日時 9月17日(土)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 16歳以上

※4月に受講していない人

定員 12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、マスク

申込・問合せ先 9月6日(火)以降に電話、FAXでいずみさの女性センター(☎・Fax 4699・7125)へ

※受講無料

■癒されweek

開催日	講座名
①17日(土)	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

午後1時30分〜3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・問合せ先 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(☎46993332)へ

■弓振窯陶芸教室生徒作品展 第34回土窯会展

日根野の弓振窯(ゆぶりがま)で作陶を続ける土窯会の会員作品展です。伝統・オブジェ・民芸調などの様々な手法を凝らした作品群です。この一年間の成果をご覧ください。

日時 9月30日(金)〜10月2日(日)

午前10時〜午後4時

(最終日は午後3時まで)

場所 重要文化財 中家住宅(熊取町)

問合せ先 弓振窯(古谷 ☎467・0043)



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)

熱中症をさけるため、場所を健診センターに変更し、ストレッチなどを行います。

日時 9月12日(月)
午前9時30分～10時30分

場所 健診センター

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

※申込不要、参加無料。服装・靴は運動のできるもので

■生活習慣病予防健康教室

(予約制)

生活習慣病が気になる方におすす
めしたい運動や食事について

(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21日(金)

午後1時30分～3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

対象 市内在住者

※運動実技は、会場での血圧値が

最高180mmHgまたは最低100mmHg以上の人は見学となります。

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(お持ちの人)

※服装は動きやすいもので

申込 9月5日(月)以降に電話、FAXで

※受講無料

■セルフ整体ヨガ
(健康マイレージ対象)

☎464・5725
Fax 469・2284

身体の歪みからくる、コリや痛みを自分自身で整え、自然治癒力を高めていきます。

日時 10月4日～12月20日(10月11日、11月22日除く) 毎週火曜日

午後6時30分～7時40分(全10回)

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 山崎浩子さん(日本総合ヨガ普及協会指導者)

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、フェイスタオル

※服装は動きやすいもので

申込 9月9日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月30日(金)まで

■いきいき楽ヨガ

(健康マイレージ対象)

身体の歪みやバランスを整えて、ゆったりとしたペースでヨガのポーズを行います。身体に無理な負荷をかけず、初めての人でも気軽にヨガを楽しめます。

日時 10月7日～12月16日(10月14日除く) 毎週金曜日 午前10時～11時10分(全10回)

対象 16歳以上

定員 25人(先着順)

講師 立花裕美子さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 2,000円

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 9月7日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月30日(金)まで

■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を行います。日頃の運動不足を解消しませんか。

日時 10月12日～12月21日(11月23日除く) 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、タオル、飲料水

※服装・靴は動きやすいもので

申込 9月9日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月30日(金)まで

長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

■シュリカリヨガ体験講座

シュリカリヨガはインドで受け継がれているヨガで、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によって、心身のリラクセスを深めていきます。

日時 9月28日(水)
午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 井関美津代さん(シュ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、汗拭き用タオル、



飲料水、ひざ掛け
※服装は動きやすいもので
申込 9月7日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月24日(出)まで
※受講無料

■フィットネス

KARATE (カテ)

アップテンポの音楽に合わせて、パンチやキックといった空手の動きを取り入れることにより、健康増進、脂肪燃焼、ストレス解消を目指します。

日時 9月18日(日)
午後1時30分～3時

対象 中学生以上

定員 12人(先着順)

講師 和泉匡紀さん(長南公民館登録空手道クラブ代表)

持ち物 タオル、飲料水、上靴、軍手

※服装は運動のできるもので(貴金属は外す)

申込 9月6日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月15日(休)まで
※受講無料



健康 (つぎ)

佐野八公民館

☎463・6181
Fax 469・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1日(日)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 14人(先着順)

講師 垣谷伊都子さん

持ち物 (佐野八公民館登録クラブ講師)

ヨガマットまたは大きめの

バスタオル、飲料水

申込 9月7日(水)以降に電話、F

AXで。キャンセルは9月29日(休

まで ※受講無料

■「ピラティス」

～体幹を鍛えよう～

日時 10月4日(火)

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

持ち物 (佐野八公民館登録クラブ講師)

ヨガマットまたは大きめの

バスタオル、飲料水

申込 9月8日(木)以降に電話、F

AXで。キャンセルは9月30日(金)

まで ※受講無料

各種健康

■地域健康教室

～いつまでも若く

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

●9月8日(木) 午後2時10分～

なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・

20人

●9月15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分前より先着順で受付

テーマ 健康増進のための食事

「食べることは生きること」健康長

寿食を紹介いたします!

対象 65歳以上の市内在住者と家

族

問合先 地域共生推進課

※申込不要、参加無料



文化・教養 健康

福祉 歴史

その他

■泉佐野健康寿命ウォーキング

「介護予防」講演会

～いつまでも自分の足で歩ける

からだづくり～

日時・場所・定員(先着順)

●9月21日(水) 午前10時15分～正

午・北部市民交流センター本館・

30人

●9月27日(火) 午前10時15分～正

午・佐野八公民館・30人

内容

●身長測定

●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 市内の介護保険被保険者の

人、シルバーカーやステッキを使

用している人、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な

い人)

講師 健康寿命ウォーキングマイ

スター

申込 平日 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。

■健康サポート教室

「腹筋アラカルト」

(健康マイレージ対象)

お腹の筋肉に特化したエクササ

イズです。無理せずマイペースで

一緒に行いませんか?

日時 9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

※服装・靴は動きやすいもので

場所・申込・問合先 9月6日(火)

午前9時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



■大人の初めてのゆるヨガ

子育てやお仕事でカチカチのカ

ラダと心をほぐしませんか? ゆつ

たりヨガと呼吸法で今日はハッ

ピー気分!

日時 9月30日(金)

午前10時30分～11時30分

対象 高校生以上でヨガに興味があ

る人や、体がかたい人

定員 10人(先着順)

講師 井上照子さん(こどもヨー

ガ准専門士)

持ち物 ヨガマットまたはバスタ

オル、飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合先 9月6日(火)

午前9時30分以降に電話でレイク

アルスタープラザ・カワサキ中央

図書館(☎469・7130)へ

※参加無料

■目指せ!声と脳の活性化

みんなで楽しくコグニサイズ

みんなでワイワイ、声を出して

の楽しいエクササイズ&ゲームや

グループワークで楽しみましょ

う。コグニサイズとは、国立医療

長寿研究センターの開発した運動

と認知課題(計算やしりとり)を

組み合わせた認知症予防を目的と

した取組の総称です。

日時 10月5日(水)

午前10時30分～正午

対象 いつまでも若々しくいたい

50歳以上の人

定員 24人(先着順)

講師 安藤ひろえさん

(コグニサイズ指導者)

持ち物 筆記用具、飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合先 9月8日

(木)以降に電話、FAX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。キャンセ

ルは9月30日(金)まで

※受講無料

健康(つづき)

■ヨガ講座

「転ばぬ先のヨガ、ヨガを身近に」

日時 10月7日(金)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 15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、五

本指ソックスを着用(できれば)

※服装は運動のできるもので

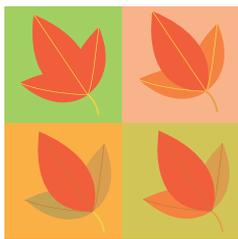
場所・申込・問合せ 9月9日(金)

以降に電話、FAXで日根野公民

館(☎450・3900 Fax468・

0011)へ

※受講無料



■第83回市民健康ハイキング

(健康マイレージ対象)

日時 10月23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

奈良県北葛城郡王寺町明神山

コース 山頂より望む360°の景色が
圧巻な健脚コース(約4km)

対象 本市に住民票がある人

定員 60人(予定)

※申込多数の場合は抽選

参加費 1人1,000円

申込・問合せ 9月20日(火)(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・855

0 泉佐野市役所 国保年金課「第

83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 9月27日(火)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10月14日(金)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。



福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎469・0660

Fax469・0670

■あそびの広場

～運動会こころ～

日時 10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 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



■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 10月5日(木)

午前10時～11時30分

場所 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 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

■子育て講座

「スマホのある日常での子育て」

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。

日時 10月20日(木)

午後1時30分～2時15分

場所 子育て支援センターつくし

んぼ

定員 15組(先着順)

講師 健康推進課 保健師

申込 9月20日(木)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



各種福祉

■認知症カフェ

「オレンジカフェ つむぎ」

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 9月11日(日)

午前10時～午後1時

内容

本格カフェ、健康体操、音楽

場所・問合せ 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

「よりみちカフェ」

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 9月15日(木)

午後1時～2時30分

場所 コープ泉佐野店2階集会所

問合せ 家治(☎090・387

3・1769)

※申込不要、参加無料。コーヒー!

紅茶など100円で提供します。

福祉 (つづき)

■9月はアルツハイマー(認知症)月間 認知症市民公開講座(W:忘れても、A:安心して、O:穏やかに暮らせる街) WAO(わかみの)

知って安心!認知症

みんなで支え合う

やさしい街へ

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になると推計され、認知症は誰にでもなる可能性があります。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、日頃から認知症に関心をもつことが大切です。認知症について理解を深めてみませんか?

日時 9月24日(土)

午後2時~3時30分

場所 社会福祉センター

内容・講師

●「認知症の正しい理解」

小松良哉さん(リョーヤコマツクリニック 院長)

●「知っておきたい薬のお話」

西 直香さん(ニューロン薬局高松店 薬剤師)

●「今から始める認知症予防」

中野正俊さん(羽原病院 作業療法士)

対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者

定員 30人(先着順)

※受講無料

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

申込・問合せ 9月1日(木)以降に基幹包括支援センターいずみさの(☎464・2977 Fax462・5400)へ



■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 9月28日(水)

午後1時30分~3時

場所 社会福祉センター

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)

※申込不要。ボランティアアセンタ

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。

■三枝会精神保健講座

「一般的な精神科疾患のABC」心の病気を分かりやすく説明します。

日時 10月1日(土) 午後1時~

10月1日(土) 午後1時~

場所 社会福祉センター

※受講無料

定員 30人(先着順)

定員 30人(先着順)

講師 神足正道さん

(こつたりクリニック院長)

申込・問合せ 9月26日(月)までに

精神障がい者家族会 三枝会 事務局

(地域活動支援センタールリエ

☎050・1559・0531)へ

※受講無料

■愛の献血

献血車が来ます。ご協力お願いします。

日時 10月2日(日)

午前10時~午後4時

場所 いこらも〜る泉佐野

問合せ 地域共生推進課



けんけつちゃん

■高齢者ふれあい交流会

(敬老大会)

市内のこども園児や高齢者がふれあい、交流を行う催しです。ぜひ参加してください。

日時 10月14日(金) 午前10時30分~

10月14日(金) 午前10時30分~

場所 エブノ泉の森大ホール

内容 式典、こども園児による歌・踊り、泉佐野市長生会連合会による演芸大会など

※申込不要、参加無料。会場内は

飲食ができません。

対象 60歳以上の市内在住者

問合せ 地域共生推進課

※申込不要、参加無料。会場内は

飲食ができません。



■わたぼうし子育て講座

「ママとほっこり」

午後のお昼寝の時間帯を、子どもが心地よくなるような音楽を聴いたり、□ずさんだりして、ママ

がほっこりできる歌も聞きながら、ゆったりと過ごしませんか?

日時 10月25日(火)

午後2時~2時45分

定員 15組(先着順)

講師 中塚葉子さん

(ひよこ会リトミック講師)

場所・申込・問合せ 9月26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

で地域子育て支援センター分館わ

たぼうし(☎・Fax 447・622

3)へ

※受講無料。一時保育あり、希望

者は申込時に

■金婚を祝う会

金婚(婚姻届出後満50年)を迎えられたご夫婦の長寿をお祝いし「金婚を祝う会」を開催します。

既に50年を経過していても、これまでに参加したことのない場合は参加できます。

開催日 11月10日(木)・11日(金)

※10日(日)の場合あり

場所 ザ・ジョージアンテラス

対象 昭和47年12月31日までに婚姻届を出している夫婦

内容

●記念撮影

●式典(中止の場合あり)

●お祝膳、記念品など贈呈

申込・問合せ 9月30日(金)までに

戸籍謄本を持参し、地域共生推進課へ

※参加を希望する夫婦は必ず申し込んでください。





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
☎469・7140
Fax 469・7141

■歴史館いずみさの 秋季企画展
「せんごく縦断ー郷土玩具展」
期間 9月17日(出)～12月11日(日)
時間 午前9時～午後5時
※入館は午後4時30分まで
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、毎月最終木曜日
※入館無料

■秋季企画展 展示解説
日時 9月24日(出)、10月29日(出)、
12月3日(出)午後1時30分～2時
講師 橋本七海(学芸員)
定員 各20人(先着順)
※申込不要、参加無料

■れきし館ワークショップ
「紋切り遊びをしよう」
日時 9月17日(出)
午後2時～3時30分
※申込不要、参加無料



■画用紙で「コマをくぐる」
日時 10月1日(出)午後2時～3時

時30分
定員 15人(先着順)
申込 9月21日(火)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 469・5673

■新川家教室
●フルート教室…9月8日(木)・22日(木)午後1時～
●木彫り教室…9月9日(金)午前10時～
●仕舞・謡曲…9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 9月17日(出)午前9時～正午
※申込不要、参加無料

■ふろしき手づくりマーケット
日時 9月17日(出)
午前10時～午後4時
※申込不要、参加無料

■第2回 そば打ち体験
旧新川家住宅の外蔵で自身で打った「こー八そば」の打ちたて湯

がきたてを味わってみませんか?
日時 9月18日(日)
午前9時30分～午後1時30分
定員 8人(先着順)
参加費 2,500円

持ち物 エプロン、タオル、バナナ、マスク
申込 9月13日(火)までに電話または直接
※1人につき5人分作ります。うち4人分は持ち帰り用です。

各種歴史

■日本遺産「日根荘」講座
第3回 「日根荘と室町幕府」
日時 9月27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 家治清真
(文化財保護課 職員)

場所・申込・問合先 9月8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



その他イベント

■市内に居住する 外国人への食料等支援
生活に困っている市内に居住する外国人向けに、米・野菜などを無料配布します。

日時 9月10日(出)、10月15日(出)、11月12日(出)午前10時～11時
※なくなりしだい終了

場所 らいふらいんぐらざいずみさの1階シャッピールーム(大西1丁目16番5号)
共催 (一財)泉佐野電力、NPO法人泉佐野地球交流協会(CA)問合先 (社福) 泉佐野市社会福祉協議会(☎464・2977 eメール: info@zumisanofakyo.or.jp)

※詳しくは泉佐野電力のホームページ(https://zumisano-power.jp)を「見」ください。
■泉佐野丘陵緑地の「パークレンジャー養成講座」
泉佐野丘陵緑地の公園ボランティア「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!

日時 9月18日(日)
午前9時45分～午後3時30分
※雨天決行。全5回の講座です。第2～5回の日程は10月・11月の日曜日です。日時など詳しくはホームページをご覧ください。電話で問い合わせください。

場所 府営泉佐野丘陵緑地(上之郷90番地)
※無料駐車場あり
対象 18歳以上で全回参加できる人
定員 20人(先着順)
参加費 500円

持ち物 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、歩きやすい靴で
申込・問合先 9月8日(休)正午まで(月曜日除く)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・2491)へ
※詳しくはホームページ(https://zumisano-kyuho.jp)を「見」ください。ホームページからも申込可



その他(つづき)

■泉佐野観光ボランティア協会
てくてくツアー

日本遺産日根荘大木地区を巡る
〓 棚田を彩る彼岸花の咲く大木を
エンジョイ

日時 9月24日(出) 午前9時40分
〓 午後2時15分 ※雨天中止

集合場所 火走神社
解散場所

南海バス「境界橋」バス停

コース 集合↓毘沙門堂↓野那歩
の吊り橋↓マゼの肘突き石↓蓮華
寺↓香積寺跡〓東の池・棚田↓西
光寺(昼食予
定)↓禅徳寺

↓長福寺跡↓
円満寺↓雨山
隧道取水堰↓
解散(約9km)

定員 50人(先着順)

参加費 300円(小学生以下1

00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 9月21日(火)までの
午前10時〓午後4時に電話、F A

X、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: san
noemori@nikuzaq.ne.jp)へ

※当日午前7時に降水確率50%以
上で中止、催行確認は当日午前7
時以降に緊急連絡先(☎080-3



文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

849-3901へ

※泉佐野観光ボランティア協
会ホームページ ([https://ww
w.izumisano-kanvora.
com/](https://www.izumisano-kanvora.com/)) からでも申込可(下の
QRコードからもアクセスで
きます。)



QRコード



■ Show-gaku

オータムコンサート

クラシックの名曲からドラマ主
題歌まで、気軽に楽しんでいた
けるコンサートを管楽器アンサン
ブルでお届けします。楽曲や作曲
家のエピソードを交えたトークも
お楽しみください。

日時 10月2日(日)

午後2時〓3時30分(予定)

対象 6歳以上

定員 70人(先着順・要整理券)

出演

サザンウィンドアンサンブル

場所・整理券配布・問合せ

9月6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(☎469-7120 Fax
469-7121)へ

※参加無料



お詫びと訂正

広報8月号33ページ「観月祭
〓竹灯籠月あかり〓」の場所の
記載に誤りがありましたので、
お詫びして訂正します。

(誤) 大覺山

(正) 本覺山