



【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

南部市民交流センター 本館
☎4666・1641
Fax 4666・4744

■かんたん手づくり講座
「つぎのおひな様」

今年の干支「卯」をおひな様にしました。自分用やプレゼントに楽しく作ってみませんか。
日時 1月27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 700円
持ち物 裁縫道具、糸(白・黒・赤)、手芸用ボンド、手拭きタオル、筆記用具
申込 1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1月20日(金)まで



■手づくりお菓子の教室
「ヌガーショコラ」
ナツとフルーツいっぱいのお菓子。人なチョコともう一品作ります。
日時 2月6日(月)午前10時～正午
定員 12人(先着順)



■パパ・ママクッキング
「身体に優しい中華」
「パパッと中華」
(健康マイレージ対象)
日時 1月31日(火)
午前10時～午後1時
メニュー 芙蓉蟹、鶏もも肉の醤油煮、ヘルシー中華スープ、白菜のラー油漬け、酒まんじゅう
定員 15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 1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1月24日(木)まで

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(約20cm×20cm)
申込 1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1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。

佐野公民館
☎4633・6181
Fax 4699・2243

■初めてさんのパッチワーク2
「シャドーキルト」

ハワイアン気分～
やわらかい雰囲気シャドーキルトによる、簡単なパッチワークです。フォトフレームサイズのキルトを作って、お部屋に飾りませんか。
日時 1月27日(金)午前10時～正午
対象 16歳以上
定員 10人(先着順)
講師 西尾成美さん(佐野公民館登録クラブ講師)
材料費 800円
持ち物 裁縫道具(縫い針、まち針10本程度)、縫い糸(白)、糸切りバサミ、布切りバサミ(先がよく切れるもの)、チャコペンシル、紙切りバサミ、鉛筆、定規(20～30cm)、ステイックのり、洗濯ばさみ4個

申込 1月5日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月20日(金)まで



■和菓子づくり講座

梅ヶ枝餅とよもぎ道明寺をつくってみませんか。梅ヶ枝餅は、学問の神様として知られる大宰府天満宮の名物で、小豆餡を薄い餅の生地でくるんだ焼餅です。梅は入っていません。
日時 1月31日(火)
午後1時30分～3時30分
対象 16歳以上
定員 8人(先着順)
講師 谷 由美さん(生涯学習ボランティア講師)
材料費 1,100円
持ち物 エプロン、ふきん(台ふき用1枚、食器ふき用2枚)、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器
申込 1月6日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月24日(木)まで



文化・教養 (つづき)

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

■薬膳講座

第1弾〜自分で作る「薬膳茶」〜
(健康マイレージ対象)

「薬膳茶」とは中医学の考え方である「気・血・水」といった、気の流れを良くしたり補う事ができる食材を使って、お茶にしたものです。風邪の予防や不調改善、美肌やデトックスなどの美容効果が期待でき、使う素材によって効果が異なります。まずは、薬膳の知識を学び、毎日飲むお茶に薬膳素材を加え、無理なく身体に取り入れてみませんか。受講後、自分でブレンドしたお茶を持ち帰りま

す。おやつ、お土産付きです。

日時 1月23日(月)
午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 宮脇 香さん(和学薬膳士)

受講料 1,000円(材料費含む)

申込 1月6日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月19日(木)まで



■本物そっくり!? レンゲラーメンとミニチャーハン

食品サンプルでレンゲラーメンとミニチャーハンを作ります。本物そっくりで見ているだけのおなか鳴りそう…。ミニチャーハンは参加してからのおたのしみ。

日時 1月28日(日)
午後1時30分〜2時30分

対象 4歳以上

※小学生以下は要保護者同伴

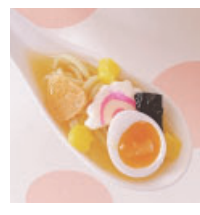
定員 10人(先着順)

講師 吉元梨紗さん(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 1,200円(材料費含む)

持ち物 ハサミ、エプロンまたは汚れてもよい服装

申込 1月6日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月19日(木)まで



■魔法の宝石鉛

〜アケアマリン〜

子ども時代にタイムスリップ!? ドキドキしながら実験とキラキラお菓子作りを学びましょう! 講師は「食べられる実験」と「本格的なお菓子作り」で、現在たくさんメディアで活躍中です。

日時 1月31日(火)
午後1時〜2時30分

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 半田久美さん(サイエンスお菓子教室・ベーシックアマリカンデYPロマコース)

受講料 1,000円(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、拭き用タオル、マスク、持ち帰り用容器

申込 1月11日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月23日(月)まで



■パソコンでひな壇を作ろう

簡単な操作でひな壇のとびだすメッセージカードを作ります。パソコンが苦手な人でも先生が丁寧に教えてくれるので、誰でも気軽に参加できます。

日時 2月2日(木)
午後1時30分〜3時30分

対象 16歳以上

※マウス操作ができる人

定員 15人(先着順)

講師 今井万寿美さん(カリッコリー主宰)

受講料 350円(材料費含む)

持ち物 ハサミ
申込 1月10日(火)以降に電話、F

A Xで。受講料の納入・キャンセルは1月20日(金)まで



■スマホカメラで

きれいに写真を撮るテクニック
ちょっととしたコツできれいに素敵な写真へ変わる撮影のテクニックを学びませんか。

日時 2月3日(金)
午前10時〜11時30分

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 藤田智也さん(北都市民交流センター本館登録講師)

受講料 200円

持ち物 スマートフォン

申込 1月11日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月31日(火)まで

■アイシングクッキー講座

〜可愛いバレンタインモチーフのアイシングクッキーを作っちゃおう!〜
アイシングクリームで、ラインや丸などの絞り出しのコツや、着色のコツ、仕上げから保存方法をレクチャーしますので1週間後のバレンタインにもピッタリです。

日時 2月7日(火)
午前10時30分〜11時30分

対象 16歳以上

※子どもの参加も可

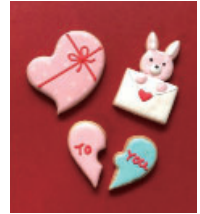
定員 8人(先着順)

講師 見阪早織さん(ぷりんとおやつのお店 咲楽つさぎ)

受講料 1,000円(材料費含む)

持ち物 エプロン、持ち帰り用袋、拭き用タオル

申込 1月12日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは1月30日(月)まで



■李先生の韓国語講座

〜韓国ツアーLet's go!〜
入国緩和が進む今、韓国に出かけてみましょう! 空港やショッピング、レストランで旅のはじまりから終わりまで使える韓国語を学びましょう!

日時 2月18日(土)・25日(土)、3月4日(土) 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(北都市民交流センター本館登録講師)

受講料 600円

申込 1月12日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月9日(木)まで

※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

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

☎469・7120
Fax 469・7121

■初心者向けフルート講座

フルートを持っていないくても、楽譜が読めなくても大丈夫。運動不足解消、脳の活性化にも効果的です。フルートできれいな音色を奏でてみませんか。

日時 1月24日(火)・31日(火)、2月7日(火) 午後1時〜3時 (全3回)

定員 15人 (先着順)

講師 竹代芳一さん (生涯学習センター登録クラブ講師)

持ち物 筆記用具

申込 1月6日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

■新春演奏会 ～箏×和太鼓～

生涯学習センター登録クラブが新春を邦楽の音色で彩ります。箏の響きと力強い和太鼓でお楽しみください。

日時 1月29日(日) 午後2時〜

定員 70人 (先着順)

出演 生涯学習センター箏クラブ、和太鼓クラブ泉州雅

申込 1月5日(休)以降に整理券を配布(電話での申込はできません)

※参加無料

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

■シニア向けスマートフォン教室 (Android)

基本的な操作方法を

学びましょう

タッチパネルで簡単に使える教材にて、初めてのインターネット体験をサポートします。アンドロイドを楽しく使うコツやアプリを体験しませんか?

日時 1月31日(火) 午後1時〜3時

対象 購入を検討している人または初心者

定員 15人 (先着順)

講師 KDDI(株)認定講師

持ち物 筆記用具

※教材 (スマートフォン) は1人1台貸出します。Android OSのスマートフォンを使用します。受講者持参のスマートフォンは使用しません。

申込 1月5日(休)以降に電話、FAXで。キャンセルは1月24日(火)まで

※受講無料



長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

■季節の発酵食料理講座

春に向けて

発酵食でお肌つるつるに

日時 1月28日(日)

午前10時〜午後1時

メニュー コラーゲンたっぷり鶏肉の大根おろし煮、春菊の塩糍豆腐和え、白菜塩糍スープ、炒り豆とじゃこのご飯

対象 16歳以上

定員 8人 (先着順)

講師 竹本信子さん (いなほ醸し人インストラクター)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、ふぎん、マスク

申込 1月7日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月21日(出)まで



■伝えたい日本の手仕事

心が醸す無添加の白味噌作り

作る楽しみ、待つ楽しみ、世界にひとつのお味噌を作りましょう!

日時 1月31日(火)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 10人 (先着順)

講師 今口早織さん (発酵Labo つなぐ主宰)

材料費 1.5kg 1,500円

持ち物 エプロン、三角巾、ふぎん、タオル、マスク、2ℓの味噌が入る持ち帰り用容器

申込 1月7日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは1月21日(出)まで



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

■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 1月11日(水)

午前11時〜11時30分

定員 30人 (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。

■土曜子どもシアター

「くまのアーネストおじさんとセレスティータ」 雪のネズミほか

日時 1月14日(日) 午後2時〜

(開場: 午後1時45分)

上映時間 50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。

各種文化・教養

■癒されweek

開催日 (1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

①②2,500円 (材料費含む)

持ち物 ハサミ、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 (☎

469・3332) へ

文化・教養 (つづき)

■楽しく学ぼう

〜1歳からEnglish School〜
 小さな子どもが絵本や歌から楽しく英語を学べる英会話教室です。
日時 1月20日(金) 午前10時〜10時30分(予定)

対象 未就学児と保護者

定員 3組(先着順)

場所・申込・問合せ 1月6日(金)以降に直接または電話で佐野まちライブラリー(☎447・7088)へ

※参加無料。定員に空きがあれば当日参加可

■親子クッキング

「スフレチーズケーキ」

〜お父さんの参加も大歓迎〜

日時 1月29日(日) 午前10時〜正午

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 小学生と保護者

定員 5組(先着順)

講師 木村明美さん(生涯学習センター登録クラブ講師)

材料費 1組1,200円

持ち物 エプロン、ふきん2枚、バングナ、マスク、持ち帰り用容器(直径18cmのケーキが入るもの)

申込・問合せ 1月6日(金) 午前9時以降に電話でいずみさの女性センター(☎・Fax 469・7125)へ。

材料費の納入・キャンセルは1月20日(金)まで

20日(金)まで

※一時保育(3カ月)就学前・若

干名・先着順)あり、希望者は申込時に(締切:1月20日(金))。食物アレルギーをお持ちの人には対応できませんので、あらかじめご了承ください。

20日(金)まで

■賢い家計運用術

〜無理せず、お金を貯めるには〜

日時 2月17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 八束和音さん(大阪府金融広報委員会金融広報アドバイザー)

場所・申込・問合せ 1月13日(金)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)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 1月16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

■ファミリー教室(予約制)

赤ちゃんを迎える家族のために、助産師による話や赤ちゃんのお風呂の入れ方の実習をします。

日時 2月19日(日) 午後1時〜4時

(受付:午後0時45分)

場所 健診センター

定員 8組(先着順)

持ち物 母子健康手帳、飲料水、タオル、筆記用具

申込 2月17日(金)までに電話で健康推進課へ

※受講無料

南部市民交流センター 本館

☎466・1641
 Fax 466・4744

■New!体操教室

〜筋力アップ、体力アップ、リズムで身体を整えよう!〜

日時 1月25日(水)

午前10時〜11時30分

対象 おおむね50歳以上

定員 15人(先着順)

講師 辰森泉美さん

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

申込 1月10日(火) 午前9時以降に本人が電話で ※受講無料

■健康サポート教室

〜正月太り撃退!リズム体操〜

(健康マイレージ対象)

年末年始に暴飲暴食してしまっ

た人は、ぜひ参加してください。

音楽に合わせてしっかりと脂肪燃焼

しませんか?

日時 1月30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

申込 1月10日(火) 午前9時以降に本人が電話で ※受講無料

北部市民交流センター 本館・北部公民館

☎464・5725
 Fax 469・2284

■POLA tierra rica

セルフマッサージ講座

マスク生活が長期化し緩んだ表情筋。なかなかエステに行く時間が取れない人、マッサージ・お手入れ方法がわからない人、POLA

ビューティーディレクター講師が座学とお顔のセルフマッサージを丁寧指導します。講座終了後、お土産をプレゼントします。

日時 1月20日(金) 午前11時〜正午

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 辻本春菜さん

(POLA tierra rica 脇浜店)

持ち物 大きめの手鏡、フェイス

タオル

申込 1月6日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは1月17日(火)まで

※受講無料

■痩せる食習慣講座

(健康マイレージ対象)

食習慣から太らない、老けない

体を身につけよう。

日時 2月15日(水)、3月15日(水) 午後2時〜3時(全2回)

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 星野光一さん

(腹筋アドバイザー)

受講料 400円

申込 1月11日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月10日(金)まで



※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

健康(こころ)

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(先着順)

●1月12日(休)午後2時10分〜
なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・14人

●1月19日(内)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。受付時に10人を超えた時点で二部制になります。

テーマ 健康増進のための食事「野菜いっぱい簡単調理法」健康長寿食を紹介します!

対象 市内在住の65歳以上の人と家族

問合せ 地域共生推進課

※参加無料

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

■おやこヨガ

パパ・ママとお子さんの健康づくりに! スキンシップにヨガを取り入れて、心も体もリフレッシュ&リラクセス!

開催日 1月25日(水)

内容・時間・対象

●などででヨーガ・午前10時〜10時45分・生後5、6カ月のおすわり期〜はいはい期の乳児と保護者
●まねまねヨーガ・午前11時15分〜正午・よちよち期〜2歳の乳幼児と保護者

定員 各6組(先着順)

講師 井上照子さん(こどもヨーガ准専門士)

持ち物 バスタオル、飲料水

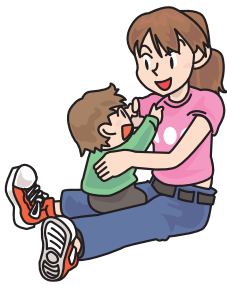
※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合せ 1月11日(水)午前9時30分以降に電話でレイフ

アルスタープラザ・カワサキ中央

図書館(☎469・7130)へ

※参加無料



■健康講座

〜その手の痛み我慢しないで〜

手は加齢や仕事・家事・趣味などによる使い方や使い過ぎによ

り、痛みが生じることがあります。手の痛みに関連する病気とその対処法について学びましょう。

日時 1月27日(金)午後1時〜2時

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 小出真也さん(佐野記念病院リハビリテーション部 作業療法士)

場所・申込・問合せ 1月5日(内)以降に電話、FAXで長南公民館

(☎465・0786 Fax465・1103)へ。キャンセルは1月22

日(日)まで

※受講無料



■温水プール体験教室
「水中エクササイズ」

(健康マイレージ対象)

泳げない人や、泳ぎに自信がない人でも参加できます。

コース・開催日(各全6回)

●木曜コース・

2月2日〜3月9日

●金曜コース・

2月3日〜3月10日

時間 午前11時〜正午

※集合時間は午前10時30分

場所 健康増進センター

対象 健康維持や生活習慣病予防

などを目的とした水中運動が可能。な市内在住者

定員 各20人(先着順)

受講料 1回620円(60歳以上は310円)

申込・問合せ 1月6日(金)〜20日(金)に本人が国保年金課または健康増進センター(☎469・1000)へ

■目指せ10歳若見え!

体幹エクササイズ

簡単な体操で自然と体幹が鍛えられます!

日時 2月7日(水)

午後1時30分〜2時30分

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 別当麻津子さん(一社)オーブフォーワントレーナー協会

プラスウェルセミナー認定講師)

場所・申込・問合せ 1月17日(水)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax468・0011)へ

※受講無料



■「アンコール企画」

自律心体美ヨガストレッチ講座
〜自律神経を整えて快適生活〜
排泄機能を高め、自律神経を整える独自のメソッドで、日々の緊張を解きほぐして快適に過ごしたい人にお勧めのエクササイズです。足裏マッサージも含まれます。

日時 2月16日(内)

午後1時〜2時30分

定員 20人(先着順)

※昨年度未受講者優先

講師 石川さん

(自律心体療法マスター)

持ち物 テニスボール、ヨガマットまたは大判バスタオル、飲料水、フェイスタオル、ハンドクリーム

※裸足または5本指ソックスで手技します。

場所・申込・問合せ 1月11日(水)以降に電話、FAXでレイフアル

スタープラザ・カワサキ生涯学習センター(☎469・7120 Fax469・7121)へ

※参加無料。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

12時〜13時

13時〜14時

14時〜15時

15時〜16時

16時〜17時

17時〜18時

18時〜19時

19時〜20時

20時〜21時

21時〜22時

22時〜23時

23時〜24時

24時〜25時

25時〜26時

26時〜27時

27時〜28時

28時〜29時

29時〜30時

30時〜31時

31時〜32時

32時〜33時

33時〜34時





福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎ 4699・06660
Fax 4699・06670

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 1月12日(木)午前10時～11時

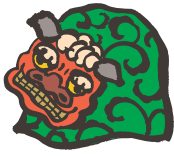
場所 次世代育成地域交流センター

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 前日までの平日午前9時～午後4時に直接または電話で

※受講無料



■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 2月1日(水)

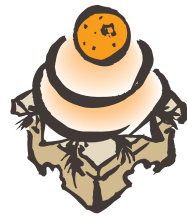
午前10時～11時30分

場所 地域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



■つくしんぼ子育て講座

「罰、指示、命令、ご褒美に頼らない子育て」

就学前に、どんなことが大切かを考えてみましょう。

日時 2月2日(木)

午前10時～11時30分

場所 地域子育て支援センターつくしんぼ

定員 15組(先着順)

講師 地頭所孝子さん

申込 1月10日(火)以降の午前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



■あそびの広場

く節分(こっこ)

日時 2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



■つくしんぼ子育て講座

「卒乳・断乳・授乳の悩み」

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？

日時 2月7日(火)

午後1時30分～2時15分

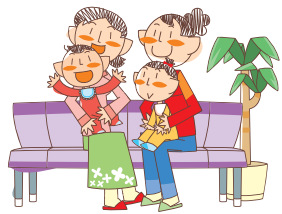
場所 地域子育て支援センターつくしんぼ

定員 15組(先着順)

講師 北 美智代さん

申込 1月10日(火)以降の午前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 1月8日(日)

午前10時～午後1時

内容 本格カフェ、健康ヨガ・音楽

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 1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

参加費 100円

問合先 家治(☎090・3873・1769)

※申込不要

■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います。

日時 1月13日(金)、2月10日(金)、3月10日(金)午後2時～4時

施設協力金 100円

問合先 地域活動支援センター

ルリエ(☎050・1559・0531)

■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 1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ください。

福祉(つぎ)

■介護支援サポーター養成講座

住み慣れた地域で、いつまでも元気に輝きながら暮らすことができるように、自らの健康づくりを行いながら、地域社会で活動してみませんか？

講座を受講した人は、「介護支援サポーター」として、市内の介護施設などで話や趣味の相手、レクリエーション・行事の手伝いなどの活動を行っていただきます。この活動には「さのぼ」ポイントが1回100ポイント(100円)受けとれます。

※1年間で上限5,000ポイント
日時 1月30日(月)
午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター

内容 「介護支援サポーターの活動」 「認知症を理解して、ボランティア活動をしてみよう！」 「先輩サポーターさんの体験談」

対象 介護保険の事業対象者・要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の市民

申込・問合先 1月26日(木)までに
基幹包括支援センターいずみさの
(☎464・2977 Fax 462・5400)へ



文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

■わたぼうし子育て講座

「絵本の読み聞かせ」
子どもに人気の絵本の数々を紹介する中で、お気に入りの1冊に出会えるかもしれません。

日時 2月21日(火)
午後1時30分～2時15分
定員 15組(先着順)

講師 ルピナス(おはなし会ボランティアアサークル)

場所・申込・問合先 1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分館わたぼうし(☎・Fax 447・6223)へ

※受講無料。一時保育はありません、お子さんと一緒に参加してください。

歴史

歴史館いずみさの

レイクアルスタープラザ・カワサキ
☎469・7140
Fax 469・7141

■冬季特別展

「大阪の弥生文化―和泉と河内―」

【展示会】

期間 1月21日(土)～3月12日(日)

時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

【冬季企画展展示解説】

日時 1月21日(土)・28日(日)
午後1時30分～2時

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

「くろみボタンをつくろう！」

日時 1月22日(日)
午後1時30分～
午後2時15分

●午後3時～
定員 各6人(先着順)

申込 1月6日(金)以降に直接または電話で
※参加無料

■大阪の自由民権運動

第2回「大阪の演説会(仮)」

日時 1月29日(日)
午後1時30分～3時

定員 30人(先着順)
講師 松井 萌(学芸員)

申込 1月6日(金)以降に直接または電話で
※受講無料

■冬季企画展開催記念講演会

「ここまでわかった！河内の弥生」

開催日 2月12日(日)

講師 榊田佳男さん(大阪府立弥生文化博物館館長)

申込 1月21日(土)以降に直接または電話で

【和泉・池上曾根遺跡の

大形建物とその復原

開催日 2月18日(土)

講師 秋山浩三さん(大阪府立弥生文化博物館 副館長)

申込 1月21日(土)以降に直接または電話で

いずれも

時間 午後1時30分～3時
場所 エブノ泉の森ホール
会議室(大)

定員 50人(先着順)
※受講無料

泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)
☎469・5673

■新川家教室

●木彫教室：1月13日(金) 午前10時～

●謡曲・仕舞：1月17日(火) 午後1時～

●フルート教室：1月19日(木) 午後1時～
申込 開催日の3日前まで

■新春「引き札」展

引き札とは江戸・明治・大正にかけて商家が、我が店の宣伝・広告として作成された現在のチラシ・ポスターにあたるものです。鮮やかな色使いをお楽しみください。

日時 1月14日(土)～27日(金)
午前10時～午後3時30分

場所 旧新川家住宅外蔵

入場料 200円



▲昔のポスター 田中商店

■結城紬を知ろう

結城紬とは茨城県、栃木県を主な生産の場とする絹織物です。来て、見て、知ってください！

日時 1月14日(土)・15日(日)
午前11時～午後4時

場所 ●第1会場：ふるさと町屋館(旧新川家) 一部展示 ※入場無料

●第2会場：芝蘭堂(旧山本家) 華やかに展示

入場料 1,000円

■恒例朝市

日時 1月21日(土) 午前9時～11時
※申込不要、参加無料

■ふるしき手づくりマーケット
日時 1月21日(土)
午前10時～午後4時

※申込不要、参加無料



歴史(つづき)

各種歴史

■日本遺産「日根荘」講座

第4回

「大阪府唯一の重要な文化的景観」

日時 1月31日(火)

午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 中岡 勝

(日本遺産推進担当理事)

場所・申込・問合せ 1月12日(休)

以降に電話、FAXで日根野公民

館(☎450・3900 Fax468・

0011)へ

※受講無料



その他イベント

■ルード・フェアリー単独公演

「Re:Start見えないチカラ・ミク

ロな世界に立ち向かう」

2000年より活動を始めたダ

ンスグループ「Dance Assemble

ルード・フェアリー」。大阪体育

大学ダンス部の先生と学生、OB・

OGの指導により、障害者とその家

族と一緒に活動しています。作品

発表を、練習会場でもある日根野

公民館で開催します。

日時 1月21日(土)

午前10時30分～11時30分

定員 40人(先着順)

出演 ルード・フェアリー、大阪

体育大学ダンス部ほか

場所・申込・問合せ 1月6日(金)

以降に電話、FAXで日根野公民

館(☎450・3900 Fax468・

0011)へ

※入場無料。空席がある場合は当

日受付も可



■泉佐野丘陵緑地

「冬の野鳥や園内の自然を

観察しよう」

冬は木の葉が落ち視界が開ける

ため、バードウォッチングに最適

な季節です。フィールドスコープ

や双眼鏡を使って野鳥などを観察

してみませんか?きしわだ自然史

資料館専門員の中村 進さんが水

鳥などの見分け方やいろいろな植

物の話をわかりやすく教えてくれ

る自然観察会を開催します。泉佐

野丘陵緑地のボランティア「パー

ククラブ」と一緒に冬の公園を楽

しましましょう。

日時 1月21日(土)午後1時～3時

※雨天決行

場所 泉佐野丘陵緑地

(土の郷90番地)

※無料駐車場あり

対象 小学生以上

※園内を2時間程度歩けること。

小学生以下は要保護者同伴

定員 20人

※申込多数の場合は抽選

持ち物 防寒具、筆記用具、あれ

ば双眼鏡・図鑑(鳥・植物など)、

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・

履きなれた運動靴で

申込・問合せ 1月11日(火)正午

までの毎週月曜日(月曜日が祝日

の場合は次の平日)除く午前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

※参加無料。中止やプログラム内

容を変更する場合があります。詳

しくはホームページ(<http://izumi>

izumikano-kurajo.jp/)をご覧ください。

ホームページからも申込可

■泉佐野観光ボランティア協会企

画して開催

「中世の山城

土丸・雨山城址へ登ろう」

～日根荘大木の農村風景や

大阪湾の眺望を楽しむ～

日時 1月22日(日)午前9時40分

～午後2時20分

集合場所 土丸バス停

解散場所 土丸春日神社前

コース 集合→土丸春日神社→土

丸登山口→土丸城址→月見亭→雨

山城址(昼食予定)→馬場跡→雨

山登山口→解散(約6km)

定員 50人(先着順)

参加費 大人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 1月19日(休)までの

午前10時～午後4時に電話、FAX

、eメールで泉佐野ボランティ

ア協会(☎458・3901 Fax41

5・1427 eメール: sanooe

emon@inkuzaq.ne.jp)へ。ホ

ームページ(<https://www.izumikano-kanvorac.com/>)からも申

込できます。QRコードからもホ

ームページにアクセスできます。

※当日午前7時に降水確率50%以

上で中止。催行確認は当日7時以

降に緊急連絡先(☎080・3384

9・3901)へ



▲QRコード

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

広告