



【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。

予定しています。

■上映時間 69分
（開場：午後1時45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

■土曜子どもシアター
「日本の昔ばなし」
三つの斧ほか



日時 2月8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、入場無料。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。

日時 2月8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、入場無料。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。

日時 2月8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、入場無料。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

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

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

■午後のキネマ
「次郎長三國志」
大馬鹿者でござんす

日時 2月18日(土)
午後1時30分
（開場：午後1時15分）
上映時間 126分
定員 50人（先着順）

※申込不要、入場無料。隔月第3土曜日に一般向け映画の上映を予定しています。

■図書館バックヤードツアー

普段は見る事ができない、図書館の裏側をのぞいてみませんか？書庫や移動図書館ルリビタキの車庫などへ案内します。体験コーナーも用意しています！
開催日・対象 2月26日(日)
●午前の部：午前10時～11時（開場：午前9時50分）・小学生以上
※保護者の同伴1人可
●午後の部：午後2時～3時（開場：午後1時50分）・中学生以上
定員 各回5人（先着順）
持ち物 蓋つきの飲料水
申込 2月14日(水) 午前9時30分以降に電話で
※参加無料



対象 16歳以上

■手打ちうどん作り
生地から作って「こねる、ねかす、のばす、切る、ゆでる」の工程を経て、1番美味しいできたてのうどんを好みの味付けで楽しみましょう。
日時 2月21日(火)
午前10時～正午
対象 16歳以上

長南公民館
☎4655・0786
Fax 4655・1103



■図書館SDGs
身近にある古新聞やチラシを使って、簡単な小物を作ってみませんか？また、この機会に防災や環境問題についても考えてみませんか？
日時 3月18日(土)
午前10時～11時30分
場所 北部公民館
対象 18歳以上
定員 5人（先着順）
持ち物 はさみ、のり
申込 2月24日(金) 午前9時30分以降に電話で
※参加無料

日時 3月18日(土)
午前10時～11時30分

講師 笹田 智さん（調理師）
材料費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、マスク
申込 2月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月14日(火)まで

定員 8人（先着順）
講師 笹田 智さん（調理師）
材料費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、マスク
申込 2月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月14日(火)まで

■手軽に作るうヘルシーごはん
朝食をおいしく、
元気を保ちましょう！
日時 2月28日(火)
午前10時～午後1時
メニュー サンドイッチ、キャベツシウマイ、にんじんラペ、コーンポタージュスープ
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 2月8日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月21日(火)まで





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申込専用番号(☎449・4760)へ

■カラフル米粉ドーナツ

米粉の生地の色粉で色をつけてドーナツを揚げ焼きにします。1人2個持ち帰ります。

日時 2月25日(日)

午後2時～3時30分

場所 南部市民交流センター本館

対象 小・中学生

定員 16人(先着順)

講師 森永直子さん

(bananastokus室)

材料費 3000円

申込 2月14日(火)以降に電話で。

材料費の納入・キャンセルは2月22日(火)まで

■春の陶芸教室

～お皿を作りましょう～

日時 3月4日(日)

午後2時～4時

場所 らいふらいんぐらびーず

みさの2階

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 2月14日(火)以降に電話で。材料費の納入・キャンセルは2月22日(火)まで

※子どものみの参加可。大人のみ参加不可。見学も不可



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

「今日は楽しいひな祭り」

～一年中使える一品～

(健康マイレージ対象)

日時 2月28日(火)

午前10時～午後1時

メニュー そぼろ寿司、小田巻き

蒸し、れんこんとごぼうの炒め煮

、鶏ささみの磯辺和え、挽茶(抹茶)

茶) ようかん

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 2月7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2月21日(火)まで

■手づくりお菓子の教室

「リースババロアケーキ」

土台はサクツとしたクッキー生地、まわりに苺をいっぱい飾ったババロアケーキを作ります。他にもう一品作ります。

※1人1/2ずつ持ち帰ります。

日時 3月6日(月)

午前10時～正午

定員 12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(直径約21cmの1/2サイズ)

申込 2月7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2月27日(月)まで

日根野公民館

☎4500・3900
Fax 4680・0011

■レジンを使った

アクセサリー作り

日時 3月3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 1,100円

持ち物 ハサミ、ピンセット、ウ

エットディッシュ

申込 2月7日(火)以降に電話、F

A Xで。材料費の納入・キャンセルは2月24日(金)まで



■フラワーアレンジメント講座

～お花で心と身体を癒しませんか!～

日時 3月10日(金)

午後1時～3時

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 神藤ちえみさん(フラワー

アレンジメントClover 主宰)

材料費 1,500円

持ち物 花ばさみ、持ち帰り用袋

申込 2月10日(金)以降に電話、F

A Xで。材料費の納入・キャンセルは3月3日(金)まで



文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

広告

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

■プレイパーク番外編

「黒板を作ろう!」

自分の好きな飾りつけをして

お気に入りの黒板を作りませんか。

日時 2月19日(日)

●午前10時～10時50分

●午前11時～11時50分

対象 小学生

※保護者の見学可

定員 各10人(先着順)

材料費 100円

※黒板のサイズは32cm×25cm

持ち物 ハサミ、定規、筆記用具、持ち帰り用袋

主催 泉佐野子育てネットワーク

三輪車

申込 2月5日(日)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセル

は2月14日(火)まで



文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

■アンコール企画

暮らしやすい収納の工夫

～時短家事を目指す、

キッチンとリビングの工夫～

暮らしやすい収納とは、今使う

ものが取り出しやすくなっている

状態のことです。当たり前のように

で、実はモノが整理できていなく

て使いづらい収納になっている家

が多いです。家の中の荷物を見直

し、スッキリ暮らしやすい生活に

変えるためのノウハウを学びま

す。

日時 2月22日(火)

午前10時～正午

対象 16歳以上

※昨年度未受講者優先

定員 18人(先着順)

講師 北林敦子さん

(my life * BOX 主宰)

申込 2月7日(火)以降に電話、F

AXで

※受講無料

■色彩心理講座「食・住編」

～日常生活パワーアップの

色彩術～

色の基礎(配色・各色の心理効

果など)を学び、生活に簡単に取

り入れることでちょっと気分が盛

り上げる色彩利用法を伝授しま

す。日々の暮らしの彩りを豊かに

しませんか?

日時 2月28日(火)

午前10時～正午

定員 16人(先着順)

講師 松林真奈美さん(カラー講

師)

資料代 100円

持ち物 色鉛筆

※色を使いたい部屋や料理の写真

などを持参すると具体的なアドバ

イス可

申込 2月9日(日)以降に電話、F

AXで。キャンセルは2月21日(火)

まで

※一時保育(若干名・先着順)あ

り、希望者は申込時に



■通園通学グッズを

一緒に作りませんか

ミシンがない・作り方が分から

ないなどで困っている人、洋裁フ

ラブがお手伝いします。ぜひ参加

してください。

日時

●2月3日(金)・8日(火)・17日(金)・

22日(火)・3月3日(金)・8日(火)・22

日(火) 午前10時～正午

●3月18日(土)・19日(日) 午前10時

～午後3時

講師 みんなの洋裁クラブ(生涯

学習センター登録クラブ)

持ち物 布地、ミシン糸など材料

一式、裁縫道具(ミシン貸与)

※申込不要、受講無料

■話し方&マナー講座

～ぐんぐんコミュニケーション力

がUPする声と表情～

日時、人と接する時に緊張した

り、焦ったりする人やスキルアッ

プしたい人のために、不安が自信

に変わる話し方&マナーを学んで

みませんか?

日時 3月4日(出)

午前10時～正午

対象 18歳以上

定員 15人(先着順)

講師 吉村佳美さん(和み協会代

表)

持ち物 手鏡(できれば顔全体が

映るもの)

申込 2月10日(金)以降に電話、F

AXで。キャンセルは2月28日(火)

まで

※受講無料。一時保育(若干名・

先着順)あり、希望者は申込時に



■色と光で癒されるモザイクキャ

ンドルランプ作り講座

色とりどりのモザイクガラスで

世界中の人々を魅了するトルコラ

ンプの幾何学模様を用いてキャン

ドルランプを作ります。

灯りを点した時の温かみのある

優しい光が部屋の空間をステキに

演出します。

日時 3月9日(日)

午後1時～4時

定員 12人(先着順)

講師 道井依里さん(日本文化交

流協会トルコモザイクランプ講

師)

材料費 2,000円

※作品サイズは高さ約10cm、LE

Dキャンドルライト付き

持ち物 持ち帰り用袋、眼鏡(必

要な人)

申込 2月14日(火)以降に電話、F

AXで。材料費の納入・キャンセ

ルは3月1日(火)まで

※材料費納入時に3色(青、赤、

茶の各色限定5個)の中から選ん

てください。一時保育(若干名・

先着順)あり、

希望者は申込時





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

■ワイヤークラフト講座

ワイヤークラフトとは柔らかいワイヤー(針金)をペンチで切ったり、曲げたり、ねじったりして作るアートアークセサリーのことです。初めてでも参加できます。



日時 2月20日(月)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

講師 山崎すみこさん(Heart工房Chacha)

受講料 1,200円(材料費含む)

持ち物 ニッパー、ペンチ(あれば) 申込 2月7日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月16日(木)まで

■調査の仕方を伝授

～ホルルスパイスを極めよう!

本格スープカレー編

家で簡単にできる本格スープカレーのスパイス調査を学びます。

日時 2月21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 島岡祐輔さん(株)キャニオンスパイス

受講料 500円(材料費含む)

申込 2月6日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月14日(火)まで

■パッチワークでミニポーチ

布の間をわたをはさみ、キルトを作るころから始めます。色柄は数種類から選べます。

日時 2月22日(水)、3月1日(木)

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 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 2月6日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月15日(水)まで



■Let's Try English!

日本語も話せる、カナダ出身のJohn先生とゲームやボディアランゲージを使って英会話を楽しもう。

日時 2月25日～3月25日の毎週土曜日 午後3時～3時45分(全5回)

対象 8歳～12歳

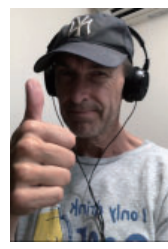
定員 10人(先着順)

講師 John Vadenさん

受講料 1,000円

持ち物 筆記用具

申込 2月8日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月20日(月)まで



■米麹と麦麹の手作りあわせみそ

「2つの麹で健康効果を最大限に」

～手作りみそでからだの中から

キレイに健康～(健康マイレージ対象)

日時 2月27日(月)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 26人(先着順)

講師 あぐり酢房

受講料 2kg2,400円(材料費含む)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク、手袋(必要な人)、味噌を入れる容器

申込 2月8日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月20日(月)まで

■ダスキンおそうじセミナー

意外と知らないおそうじのポイントや知って得する情報をおそうじのプロから学びましょう!ステキなプレゼント付きです。

日時 2月28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 熊野一郎さん、中尾佳子さん(株)ダスキン)

申込 2月8日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは2月21日(火)まで

※受講無料

■「自分」を知る、似合うをみつめる

テレビ業界でスタイリストを経験したパーソナルスタイリストが

体型、顔の印象など様々な要素から骨格毎にオススメのスタイリングを紹介いたします。

※コーディネートに悩んでいる洋服や写真の持参可

日時 3月2日(木)

午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 村田友紀さん(パーソナルスタイリスト)

受講料 200円

持ち物 コーディネートに悩んでいる服(あれば)、鏡(顔と首が映るもの)

※服装は首元が見えるもので(首と鎖骨を確認するため)

申込 2月9日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月28日(火)まで

■スマートフォン活用講座

～自分のスマートフォンで学べる!～

日時 3月6日(月)・13日(月)・20日(月) 午前10時～11時30分(全3回)

内容 ●1日目:スマホの基本操作(基礎)インターネットの使い方 ●2日目:アプリとは?(アプリの取り方消し方)地図の使い方 ●3日目:LINEのスタンプ、写真や動画の送り方・写真保存方法

対象 3回受講できる人優先

※他館と重複受講不可

定員 12人(先着順)

持ち物 スマートフォン、筆記用具

※スマートフォンは充電を済ませた状態で持参してください。

講師 スマートフォン専任講師(株)Minadia)

申込 2月10日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは2月27日(月)まで

※受講無料

※受講無料

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

文化・教養(つづき)

各種文化・教養

■癒されWeek

開催日(2月)	講座名
①18日(出)	ハーバリウム
②21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

- 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(☎469・3332)へ

■佐野まちライブラリー

絵本読み聞かせ&絵本に出てくるお菓子を探しに行ってみよう!

絵本に出てくるお菓子はどれもすごく美味しそう!絵本を読んでみると食べたくなりませんか?読み聞かせ終了後に希望者のみで絵本に出てくるお菓子が食べられるお店を案内します。

日時 2月23日(木)午前10時～

文化・教養 健康

※読み聞かせは約10分予定

対象 未就学児と保護者

定員 3組(先着順)

場所・申込・問合先 2月7日(火)

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

■泉佐野市人権対策本部

男女共同参画共同企画講座

男性向け料理教室「餃子と豚まん」

餃子と豚まんを皮から作りま

す。ぜひ、チャレンジしてみま

よう!

日時 3月7日(火)

午前10時～午後1時30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 16歳以上の男性

定員 10人(先着順)

材料費 1,000円

講師 神田貴子さん(女と男のク

ッキングナイト)

持ち物 エプロン、ふきん2枚、

バンダナ、マスク

申込・問合先 2月9日(木)午前

9時以降に電話、FAXでいずみ

さの女性センター(☎469・7125)へ。材料費の納入・キヤ

ンセルは2月28日(火)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。食物アレルギーをお持ち

福祉 歴史

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。

「自分のスマートフォンで学べる!」スマートフォン活用講座

3月開催分の申込は広報いずみさの1月号34ページをご覧ください。

問合先 生涯学習課

(☎469・7132)



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 2月13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(二松風台

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

その他

■生活習慣病

予防健康教室(予約制)

一緒に考えましょう!

今すぐできること

(健康マイレージ対象)

日時 2月24日(金)

午前10時～11時30分

場所 エブノ泉の森ホール マル

チスペース

内容 生活習慣病が気になる人に

おすすめしたい運動や食事につ

て

※会場での血圧値が最高180mm

Hgまたは最低100mmHg以上の人

は運動実技が見学となります。

対象 市内在住者

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 2月6日(月)以降に直接また

は電話で

※受講無料

■骨粗しょう症予防教室(予約制)

「医師から学ぼう!」

骨粗しょう症!!

誰でもできる生活習慣改善のポ

イントをお届けします!

(健康マイレージ対象)

日時 3月2日(木)

午後1時30分～3時30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 市内在住者

定員 50人(先着順)

講師 中村 卓さん(泉佐野泉南

医師会 医師)

持ち物 健康手帳、健康マイレ

ジカード(お持ちの人)

申込 2月6日(月)以降に電話で

※受講無料

■特定健診結果の見方(予約制)

「医師から学ぼう!」

健診結果の見方!!

誰でもできる生活習慣改善の

ポイントをお届けします!

(健康マイレージ対象)

健康診断を受けたけど、検査結

果の意味がわからない?何に注意

すればいいの?そんな疑問に医

師がお答えします。

日時 3月12日(日)

午前10時～正午

場所 エブノ泉の森 レセプショ

ンホール

対象 市内在住者

定員 50人(先着順)

講師 岡田武夫さん(大阪がん循

環器病予防センター 医師)

持ち物 健診の結果、健康手帳、

健康マイレージカード(お持ちの

人)

申込 2月6日(月)以降に電話で

※受講無料。健康フェスタ併設予

定

健康(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

■ジャイロキネシス®

(健康マイレージ対象)

日時 2月24日(金)、3月10日(金)
午後3時30分～5時、3月20日(月)
午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 各15人(先着順)

講師 白井真優さん

受講料 各200円

持ち物 飲料水、タオル

※服装は動きやすいもので

申込 2月7日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月21日(火)まで

■認知症予防のための

アロマヘッドトリートメント

～いつまでも自分らしく～

いるために～

香りで嗅覚を活性化させながら、頭皮や首のトリートメントをします。認知症予防のために、今から出来るセルフケアをお伝えします。オイルを使って行う頭皮と首のトリートメントです。

日時 3月1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 榎 恭子さん(日本アロマコーディネーター協会トッピンストラクター)

受講料 1,200円(材料費含む)

持ち物 汚れてもよいフェイスタオル

※服装は首を出せるもので

申込 2月9日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月22日(水)まで



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! Part2～

日時 2月22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 2月7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

「背骨を動かすエクササイズ」
「背骨をしっかり動かして、しなやかな身体になりませんか?」
(健康マイレージ対象)

日時 2月27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 2月7日(火) 午前9時以降に本人が電話で

※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(先着順)

●2月9日(木)・午後2時10分～

なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・14人

●2月16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。受付時に10人を超えた時点で2部制になります。

テーマ 身体機能向上・転倒予防のための運動「今からでも遅くない筋力アップ術」骨折しないカラダを作る!

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

■姿勢特化型

リハビリウォーキング

「介護予防」講演会
(健康寿命ウォーキング)

日時 2月15日(水)

午前10時30分～正午

場所 上之郷コミュニティセンター

内容 「いつまでも自分の足で歩けるからだづくり」

●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、シルバーカー・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ない人

※裸足になれるようにして参加してください。

定員 25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 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

※参加無料

■肩甲骨ヨガ体験講座

肩こり解消には肩甲骨周りのストレッチで筋膜をリリースし、肩をほぐすことが大切です。肩こりを和らげ、スッキリした気分度過ごせることを目指します。

日時 3月4日(土)

午前10時～11時30分

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 池本奈美さん(日本総合ヨガ普及協会正指導者)

持ち物 飲料水、タオル、ヨガマットまたは大きめのバスタオル

場所・申込・問合せ 2月8日(水)以降に電話、FAXで長南公民館(☎465・0786 Fax 465・1103)へ。キャンセルは2月28日(火)まで

※受講無料

健康(こころ)

■ピラティス体験講座

心と身体のバランスを整え、
柔軟な身体づくりを！

日時 3月7日(火)

午前10時30分～正午

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 福島りょうこさん(Charis Ballet Studio 代表)

場所・申込・問合せ先

2月9日(休)

以降に電話、FAXで日根野公民館

(☎450・3900 Fax468

・001)

※受講無料

■自力整体を体験してみよう！

自分で身体をゆつくり動かすことで、
「凝り」や「歪み」を調整します。

日時 3月14日(火)

午前10時30分～11時45分

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 MIKIKOさん(健康運動指導士)

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル

場所・申込・問合せ先 2月8日(休)

以降に電話、FAXで佐野公民館

(☎463・6181 Fax469・2

243)へ。キャンセルは3月10

日(金)まで

※受講無料

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他



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

〜つながり遊び〜

日時 3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 前日までの午前9時～午後

4時に直接または電話で

■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 3月22日(火)

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 16組(先着順)

申込 前日までの午前9時～午後

4時に直接または電話で

■つくしんぼ子育て講座

「ママだけヨーガ」

子育て中のママ向けヨーガです。
日頃の疲れをゆったり身体を動か

してリフレッシュしませんか？

日時 3月16日(休)

午後1時30分～2時15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 井上照子さん(こどもヨー

ガ准専門士)

申込 2月13日(月)以降の午前9時

～午後4時に直接または電話で

※参加無料。一時保育あり、希望

者は申込時に

泉佐野市社会福祉協議会

☎464・2259

Fax462・5400

■ボランティア活動説明会

「ボランティアに興味があるけど
何をしたらいいかわからない」な
ど、少しでもボランティアに興味
がある人は、ぜひお越しください。

日時 2月20日(月)

午後1時30分～

定員 10人(先着順)

申込 前日までに電話、eメール

(sanovc@izumisano-shakyo.

or.jp)へ

■ボランティアのついで

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 2月22日(火)

午後1時30分～3時

※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。

■災害ボランティア

事前登録事業研修会

災害ボランティア活動を取り組
む中で、被災者と関わる機会があ
ります。悩みがある被災者に対し
て、災害ボランティアとして適切
な対応を考えることができるよう
に「ゲートキーパー養成研修」を
組み入れた研修内容を行います。

日時 3月4日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 社会福祉センター

対象 災害ボランティア事前登録

者、研修に関心がある人

定員 40人(先着順)

テーマ 被災者に寄り添うボラン

ティア活動について

申込・問合せ先 2月17日(金)までに

電話、eメール(sanovc@izumi

sanoshakyo.or.jp)を名前、住所、

連絡先を伝えてください。

■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 2月12日(日)

午前10時～午後1時

内容 本格カフェ、音楽、ジャズ

ダンス、ミニモルック体験

場所・問合せ先 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 2月16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

問合せ先 家治(☎090・387

3・1769) ※申込不要

■ルリエバザ

日時 2月25日(土)

午前10時～午後1時

場所・問合せ先 地域活動センター

ルリエ(☎050・1559・05

3・1)

※物品販売のみで、飲食はありま
せん。来場者多数の場合は入場制
限あり

福祉(つづき)

■わたぼうし子育て講座
「おきななぐ」

日時 3月6日(月)

午前10時30分～11時15分

定員 15組(先着順)

公演 ひまわり

場所・申込・問合せ 2月6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

で地域子育て支援センター分館

わたぼうし ☎・Fax 447-62

23)へ

※参加無料。お子さんと一緒に参

加してください。

■第23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14日(日)・万博記念競技場

●水泳競技(身体・知的障害者)・

5月20日(土)・東和薬品RACCTA

Bドーム

●アーチェリー競技(身体障害者)

・5月21日(日)・浜寺公園アーチェ

リー場

●ボッチャ(身体「肢体」障害者)・

5月21日(日)・フラインプラザ大阪

●ボウリング競技(知的障害者)・

5月27日(土)・牧野公園ボウル

●フライングディスク競技(身体・

知的障害者)・5月28日(日)・フ

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)・
6月3日(土)・東和薬品RACCTA
Bドーム

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・問合せ 2月7日(火)～3月

10日(金)までに地域共生推進課へ

歴史

レイクアルスタープラザ・カフサキ
歴史館いずみさの

☎469-7140
Fax 469-7141

■冬季企画展「展示解説」

日時 2月11日(祝)・25日(土)

午後1時30分～2時

定員 各20人(先着順)

講師 府立弥生文化博物館 学芸

員

※申込不要、参加無料

■泉佐野の中世城郭

日時 3月12日(日)

午後1時30分～3時

定員 30人(先着順)

講師 西村 歩(当館副館長)

申込 2月21日(火)以降に直接また

は電話で

■冬季特別展「関連ワークショップ」
「弥生土器の立体パズルで遊んで
みよう!」

日時 3月12日(日)まで(毎週月曜

日、2月24日(金)除く)

※申込不要、参加無料

「木彫りをつくろう!」

日時 2月11日(祝)・12日(日) 午前

10時～正午、午後1時～4時

定員 各25人(先着順)

※申込不要、参加無料

「れきし館ワークショップ」

「はまぐり雛をつくろう!」

日時 2月19日(日)

午後2時～3時30分

定員 15人(先着順)

申込 2月7日(火)以

降に直接または電話

で

※参加無料

「ミニ鼓をつくろう!」

日時 3月5日(日)

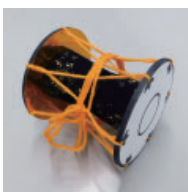
午後2時～3時30分

定員 20人(先着順)

申込 2月21日(火)以降に直接また

は電話で

※参加無料



泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)

☎469-5673

■新川家教室

●木彫り教室：2月10日(金)

午前10時～

●フルート教室：2月16日(木)

午後1時～

●謡曲教室：2月21日(火)

午後1時～

申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市

日時 2月18日(土)午前9時～正午

■子ども餅つき大会

日時 3月5日(日)午前11時～

参加費 1人200円

※なくなり次第終了

訂正

広報1月号32ページに掲載

した「結城紬を知ろう」の記事に誤りがありましたので訂

正します。

(誤)紫蘭堂

←(正)芝蘭堂

問合先 NPO法人泉佐野

にぎわい本舗(☎469-56

73)

各種歴史

■全国中世荘園サミットin泉佐野
「中世から伝わる先人の知恵
日本の農業用水」

今年度は本市の「井川用水」が、
世界かんがい施設遺産として登録
されたことを記念して日根野地区
で開催します。

日時 2月26日(日)午後1時～

場所 日根野公民館

内容 井川用水と他の水路に関す

る内容の講演とパネルディスカッ

ション

定員 100人(先着順)

講師

●海老澤 表さん(早稲田大学

名誉教授)

●松本卓也さん(豊後高田市教育

委員会)

●奥 久男さん(日根野土地改良

区理事長)

●中岡 勝(市教育委員会 日本

遺産推進担当理事)

●鎌田和栄さん(河内長野市立図

書館 認証アーキビスト)

申込・問合せ 2月22日(火)までに

ホームページ、FAXでいずみ

さの日本遺産講演会運営事務局

(☎06-6131-7868 [平

日 午前10時～午後5時] Fax 06-

4797-9208)へ

※参加無料



▶ホームページ
QRコード

※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。



その他イベント

■泉佐野丘陵緑地

シイタケの菌打ち体験

泉佐野丘陵緑地の公園ボランテ
ィア「パーククラブ」と一緒に公
園内で伐採した、ほだ木にシイタ
ケの菌打ちをします。ミニほだ木
のお土産つきです。

日時 2月11日(日)

午後1時～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 5歳以上(小学3年生以下
は要保護者同伴)

定員 12組(1組3人まで)

※申込多数の場合は抽選

参加費 500円

持ち物 軍手、飲料水(パークセ
ンター内に自動販売機あり)

※服装・靴は汚れてもよい長袖、
長ズボン、運動靴で

申込・問合せ先 2月1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-kyuryo.jp/>)を
ご覧ください。ホームページからも申
込できます。

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

■icaイベント

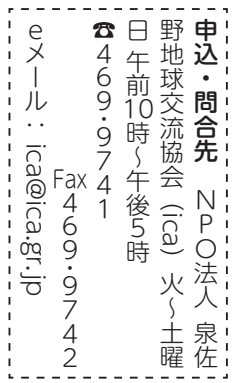
申込・問合せ先 NPO法人 泉佐
野地球交流協会(ica) 火土曜

日 午前10時～午後5時

☎469・9741

Fax 469・9742

エメール: ica@ica.gr.jp



▲QRコード

「KIX泉州国際マラソンランナ ー歓迎会」

KIX泉州国際マラソンに参加
する泉佐野市と友好関係にあるウ
ガンダ、モンゴル、中国、ブラジ
ル、ベトナムからのランナーたち
と友好交流をします。

日時 2月13日(月)

午前11時～午後0時30分

場所 (一財) 泉佐野電力2階会
議室(大西1丁目16番5号)

定員 20人(先着順)

申込 2月7日(火)まで

※参加無料。駐車場はありません。

「講演会 世界を知ろう」

「外国籍の子どもたちが
日本社会で直面する課題」

～医療・教育の面から考える～

外国籍の子どもたちが増えてい
る昨今、学校や医療の現場で彼ら
はどのような問題を抱えているの
かを学びます。

あつまれ☆さのキッズ!

「人形劇団 京芸」

佐々木マキさん原作の「へろへ
ろおじさん」が楽しい人形劇にな
りました!大人も子どもも楽しめる
作品です。ゆかいな人形劇3本
立ての「へろへろおじさん」「ね
ずみの歯医者はじめます」「おな
まえダンス」です。ご家族、みな
さんでご覧ください。

日時 3月12日(日)午後2時～

(開場:午後1時45分)

定員 100人(先着順)

入場料 400円(1歳以下無料)

後援 泉佐野市教育委員会

場所・チケット販売 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)

申込・問合せ先 泉佐野おやこ劇
場(☎415・0222) eメ
ール: izumisanooyako@rinku.zaq.ne.jp

2月26日(日) 午前9時40
分～午後3時(予定)

開催日 2月26日(日) 午前9時40
分～午後3時(予定)

集合場所 日根神社前

解散場所 JR「日根野」駅

コース 集合→慈眼院・日根神社
→ろじ深谷→泉佐野丘陵緑地(向
井池周遊・昼食予定)→意賀美神
社→梅の並木道→茅渟宮跡→解散
(約7km)

※小雨決行

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

申込・問合せ先 2月23日(祝)までの
午前10時～午後4時に電話、FA
X、eメールまたはホームページ
で泉佐野観光ボランティア協会
(☎458・3901 Fax 415・1
427) eメール: sanoneen@rinku.zaq.ne.jpへ。ホー
ムページ(<https://www.izumisano-kanvora.com/>)からも
申込できます。

※当日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・38
49・3001)へ

▲QRコード

▲QRコード



■泉佐野

観光ボランティア協会企画

とくくとくツアー

日根荘寒梅&茅渟宮跡!

早春の梅並木を歩き、古代史上
のヒロイン・衣通姫を思う～



▲人形劇団 京芸

※各施設の受付時間は、26ページをご覧ください。