



【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。

■季節の料理（春）
「春野菜を使ったヘルシー料理」
日時 3月28日（火）
午前10時～午後1時
メニュー 春野菜のミモザサラダ、新玉ねぎのステーキ、ブロッコ



■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・病気の対応など、野菜の植え方に関する奥深い内容を学びます。
日時 3月25日（土）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（苗代）
持ち物 苗を入れる箱
申込 3月7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（出）まで

長南公民館
☎465・0786
Fax 465・1103
文化・教養

■パパ・ママクッキング
「家庭の味！ホワイトシチュー」
〜たんぱくも野菜もたっぷり〜
（健康マイレージ対象）
日時 3月28日（火）
午前10時～午後1時
メニュー 鶏肉のホワイトシチュー、スパニッシュオムレツ、ピクルス、シュークリーム
定員 15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3月20日（月）まで

南部市民交流センター本館
☎466・1641
Fax 466・4744

コリーの玉子あんかけ、春野菜スープ、ケーキ作り（甘くないケーキ）
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7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（出）まで

■パンづくり講座
手ごねを基礎から覚えて、バタ〜たっぷりコッペパンを作ります。他にお楽しみメニューもあります。
日時 3月24日（金）
午前10時～午後1時
対象 16歳以上
定員 8人（先着順）
講師 木村明美さん

佐野公民館
☎463・6181
Fax 469・2243



■かんだん手づくり講座
「かぶとの色紙」
端午の節句にむけて「かぶと」を作りまます。
日時 3月24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 はさみ、目打ち、手芸用ボンド、手拭き用タオル、筆記用具
申込 3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3月17日（金）まで

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。
日時 毎週日曜日
午前10時～正午
問合せ 濱野
☎090・5056・1152

■春休み企画
「エレクトロダンス教室（入門編）」
ダンサーのように
カッコよく踊ろう！
リズム取りやステップなど基礎から指導します。
開催日 4月1日（出）
時間・対象
●午前10時～10時45分：小学1～3年生
●午前11時～正午：小学4年生～中学3年生
定員 各14人（先着順）
講師 JSDS講師
持ち物 上履き、マスク
申込 3月10日（金）以降に電話、FAXで。キャンセルは3月29日（水）まで
※受講無料



文化・教養 (つづき)

佐野まちライブラリー

☎447-7088

■Happy face art!

佐野まちライブラリーにアートの扉が出現！好きな動物と顔のパーツを選んで、福笑いのように動物たちに素敵なお顔を作ってください！本を借りた人に、動物の顔とパーツをお渡しします。作った顔をライブラリーの扉に貼りに来ていただくと、少しずつアートの扉が完成していきます！

期間 3月7日(火)～なくなり次第終了
定員 30人(先着順)
※参加無料



■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 3月17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)
申込 3月7日(火)以降に直接または電話で
※参加無料。定員に空きがあれば当日参加可

日根野公民館

☎450-3900
Fax 468-0011

■色福

色でああなたの人生をカラフルに！

日時 3月24日(金)午前10時～正午
対象 16歳以上
定員 10人(先着順)
講師 道井依里さん(トータルカラーアドバイザー)
材料費 100円
申込 3月9日(木)以降に電話、FAXで

■手作りお菓子講座

作るのが楽しく、食べても美味しいお菓子作りを体験しませんか？
日時 3月31日(金)午前10時～正午
メニュー 苺のショートケーキ

対象 16歳以上
定員 8人(先着順)
講師 木村明美さん
材料費 1,000円
持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器
申込 3月10日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月25日(木)まで
日時 4月7日(金) 午前10時～正午
対象 16歳以上

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

定員 10人(先着順)
講師 嶋口金治さん
(JCS色鉛筆画協会 主宰)

材料費 500円(画用紙・色鉛筆など含む)
申込 3月8日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月31日(金)まで



■創作和紙人形体験講座

五月人形を創作和紙人形で表現してみます。
日時 4月5日(水)午後1時～4時
対象 16歳以上
定員 10人(先着順)
講師 山中セツ子さん
(創作和紙人形作家 人間国宝)

材料費 1,500円(額縁色紙など含む)
持ち物 はさみ、手拭き用タオル、筆記用具
申込 3月14日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月31日(金)まで



レイアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター
☎4699-7120
Fax 4699-7121

■おおさか元気広場

YouTube体験講座

現代の子どもたちが将来憧れる職業の上位にランキングされる「YouTuber」になって、動画制作の基本を体験します。YouTubeを使用した撮影・編集で動画作成の流れを楽しみながら学ぶことができます。(PCなど撮影に関する専用機器は講師が準備します。)完成した動画は後日YouTubeに限定公開します。
日時 3月29日(水) 午後1時30分～3時
対象 小学生
※新小学1年生不可。保護者の同伴可(要事前申請)
定員 21人(先着順)
講師 森本裕之さん(レッドホースコーポレーション(株))
申込 3月10日(金)～25日(出)に電話、FAXで(3月25日は午後4時まで)
※受講無料。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■最適な「Myライフ&エンディング」を考えましょう
ライフ&エンディングノートを活用して、自分の想いの実現を考えます。これからのこと、家族に託したいもの、残したいものなど記録の仕方を学びます。
日時 3月30日(木) 午後1時～2時30分
定員 18人(先着順)
講師 園田文子さん(明治安田生命保険相互会社 堺支社 チーフ・コンシエルジュ)

申込 3月8日(水)以降に電話、FAXで
※受講無料



■知っておきたらNISA・iDeCo

ライフプラン、マネープラン、金融商品の基礎知識、NISA、iDeCoを中心にお話しします。
日時 4月18日(火)午前10時～正午
定員 30人(先着順)
講師 芝 正則さん(日本証券業協会 金融・証券インストラクター)
資料代 100円
申込 3月9日(木)以降に電話、FAXで。キャンセルは4月12日(水)まで
※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

※各施設の受付時間は、28ページをご覧ください。

文化・教養 (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

■明治発見!

チヨコレートのひみつ

くなるほどがいつばい!

カカオ・チヨコレート教室

チヨコレートという身近な食材を通じて、自然の恵みに対する感謝の気持ちを育みます。

※チヨコレートの試食あり。アレルギーの人はご注意ください。試食なしの講座参加可

日時 3月24日(金)

午後1時30分〜2時30分

対象 小学生以上

定員 40人(先着順)

講師 榎明治

申込 3月6日(月)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月16日(休)まで ※受講無料

■ワンコインから楽しめる

スプリングワークショップ

各ブース、ワンコインから体験できるワークショップです。無料で楽しめる塗り絵コーナーや体験に参加した人には、お楽しみ抽選会あり。SNSをフォローした人にはすてきなプレゼントがあります。

日時 3月25日(出)

午前10時〜午後1時

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

対象 3歳以上

※未就学児は保護者同伴

定員 各ブース3〜5人

内容・講師

● レジンアクセサリー…若狭亜友美さん

● スライム・フォトフレーム…藤山なおこさん

● キッズアクセサリー…猿渡穂波さん

● シリコンビーズ…竹内夏奈さん

● スイーツデコ…湯川綾子さん

受講料 各500円

申込 3月6日(月)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月17日(金)まで

※各体験、30分ごとの申込(複数の体験申込可)

対象 3歳以上

定員 10人(先着順)

講師 ジョン・ヴァデルナ(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 1,000円

持ち物 筆記用具

申込 3月9日(木)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月22日(火)まで

■となりの人間国宝和菓子職人が指導する初めての和菓子作り

「となりの人間国宝さん」に認定された前田崇之先生による目・舌・手で楽しめる練り切り和菓子の講座です。和菓子作りが初めての人でも大丈夫!日本の伝統文化の練り切りを気軽に、楽しく体験してみませんか?和菓子のデザインは当日のおたのしみです。

日時 3月29日(水)

午後1時30分〜3時

対象 小学生以上(保護者同伴可)

※保護者も参加する場合は別途材料費が必要

定員 10人(先着順)

講師 前田崇之さん(宝泉菓子舗)

受講料 1,200円(材料費含む)

持ち物 エプロン、手拭き用タオル

申込 3月7日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月20日(月)まで

※未受講者優先

対象 16歳以上

定員 16歳以上

※未受講者優先

対象 16歳以上

定員 16歳以上

※未受講者優先

※未受講者優先



▶レジンアクセサリー ▶スイーツデコ

■英語に触れてみよう

カナダ出身のネイティブ講師と楽しく英語に触れてみませんか。日本語も堪能なので、初心者も安心です。

日時 3月28日〜4月25日の毎週

火曜日 午前11時30分〜午後0時

30分(全5回)

対象 16歳以上

定員 16歳以上

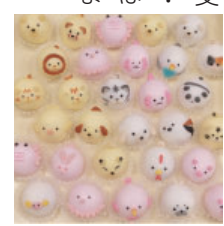
※未受講者優先

※未受講者優先

※未受講者優先

※未受講者優先

※未受講者優先



■木漏れ日のような優しい灯りのフラワースーラーランタン
直径8cm・高さ13cmのランタンの瓶に沢山の花から好きなものを選んでアレンジ。ランタンの蓋に付いているソーラーパネルが太陽光を集め、ライトを点灯させます。センサー付きで、暗くなれば自動点灯、明るくなれば自動消灯するので、面倒な操作は不要です。

■保湿たつぷり シアバターのベーシックソープ
初めてでもつくりやすい、カップでつくる春色のベーシックソープです。お好きな精油で香り付けできます。1つ70gで4つ持ち帰ります。

※各施設の受付時間は、28ページをご覧ください。



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

■ステキな彩り巻き寿司作り

作ったものは持ち帰ります。

日時 3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 市内在住の小・中学生

定員 16人(先着順)

講師 森永直子さん

(bananastokushu)

材料費 3000円

申込 3月6日(月)以降に電話で。

材料費の納入・キャンセルは3月

16日(木)まで

■工作教室

「ブルバックカーを作ろう」

後ろに引いて手をはなしたら走り出すゴム動力の車です。

日時 3月27日(月)午前10時～正午

場所 らいふらいんぷらざ いずみさの

みさの

対象 市内在住の小・中学生

定員 10人(先着順)

講師 越後谷亮祐さん

参加費 3000円

申込 3月7日(火)以降に電話で。

参加費の納入・キャンセルは3月16日(木)まで

■楽しい英会話レッスン

スミス先生と歌ったり、ゲームをしたりする楽しいレッスンです。

日時 3月27日(月)・28日(火)・31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

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

(A1英語クラブ)

教材費 3000円

申込 3月6日(月)以降に電話で。

教材費の納入・キャンセルは3月

16日(木)まで

■カスタードクリーム入りの

うさぎパン作り

作ったものは持ち帰ります。

日時 3月29日(水)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 11人(先着順)

講師 木村明美さん

材料費 5000円

申込 3月7日(火)以降に電話で。

材料費の納入・キャンセルは3月

16日(木)まで

■色鉛筆画入門教室

「鉛筆画の世界によろこべ」

色の造り方、形の描き方を学びます。

日時 3月30日(木)午前10時～正午

場所 らいふらいんぷらざ いずみさの

対象 市内在住の小学4～6年生

定員 10人(先着順)

講師 嶋口金治さん

参加費 1000円

申込 3月8日(火)以降に電話で。

参加無料



■ジャズ入門講座

「音を感じよう、ジャズを知ろう」

オーケストラの演奏に触れ、生の音を体験してください。

日時 4月1日(日)午前11時～正午

場所 南部市民交流センター本館

対象 市内在住の小・中学生

※小学1～3年生は要保護者同伴

定員 30人(先着順)

協力 せんしゅつ JAZZ パラダイスオーケストラ

申込 3月8日(火)以降に電話で

※参加無料

レイクアルスタープラザ・カワサキ中央図書館
☎4699・7130
Fax 4699・7131

■土曜子どもシアター

「うっかりペネロペ おもしろいこと大好き編、楽しくて大忙し編」

日時 3月11日(土)午後2時～

(開場：午後1時45分)

上映時間 60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 3月22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。

■映画会

「家康、江戸を建てる」

日時 3月28日(火)午後1時30分～

(開場：午後1時15分)

上映時間 145分

場所 北部市民交流センター本館

■癒されweek

開催日 (3月)

①14日(火) プリザーブドフラワー

②18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

①②2,800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 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

各種文化・教養



定員 50人(先着順)
※申込不要、入場無料。映画を見た後に北部公民館図書室で本を借りた人には、プレゼントがあります。引換券の有効期限は映画会当日から14日間です。

※各施設の受付時間は、28ページをご覧ください。



健康

南部市民交流センター本館

☎4666・1641

Fax 4666・4744

健康サポート教室

「肩周りをほぐす」

すつきりエクササイズ

(健康マイレージ対象)

ボールを使って肩周り、固まった肋骨をほぐしてからエクササイズします。一緒にすつきりしませんか？

日時 3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 3月7日(火)午前9時以降に本人が電話で

※受講無料

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! Part3」

日時 3月29日(木)

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

文化・教養 健康

※服装は動きやすいもので

申込 3月7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～来年3月の通年講座です。

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、ウォーキングで、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

●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

●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

対象 医師から運動を止められていない人

定員 各25人(先着順)

講師 堀田笑子さん

申込 3月14日(火)午前9時～3月17日(金)午後4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。

福祉 歴史

その他

ライフスタイルプラザ・カワサキ生涯学習センター

☎4699・7120

Fax 4699・7121

心と身体を癒す

アロマテラピー講座

「疲労回復のための

セルファアロマトリートメント」

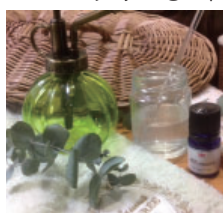
癒しのメカニズム、リンパ・血行のしくみ、精油の効果・効能を学び、アロマトリートメントの方法を実習します。

日時 3月26日(日)午前10時30分～午後0時30分

持ち物 長めのフェイスタオル2枚、ウェットティッシュ

※デコルテをアロママツサージするので、オイルで汚れても良い服で。ア

ロマオイルの持ち帰り有り



「症状別メディカルハーブティ」

眼精疲労や便秘など体の不調を改善する効果のあるメディカルハーブティについて学びます。

日時 3月26日(日)午後1時30分～3時30分

※ハーブティの持ち帰り有り



いずれも

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 井 泰子さん (MASマリールゴールドアロマスクール代表)

材料費 500円

申込 3月7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(休)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

「あなたは大丈夫? フレイル予防講座」

最近よく耳にする「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態の事です。フレイル予防に欠かせないチェック方法を講師とともに体験しながら学びます。

日時 3月28日(火)午後1時～2時30分

定員 18人(先着順)

講師 園田文子さん(明治安田生命保険相互会社 堺支社 チーフ・コンシェルジュ)

申込 3月8日(水)以降に電話、FAXで

※受講無料



健康(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

■第1期 セルフ整体ヨガ (健康マイレージ対象)

からだのゆがみからくる、コリや痛みを自分自身で整え、自然治癒力をたかめていきます。

日時 4月4日～6月20日(4月18日、5月2日除く)の毎週火曜日午後6時30分～7時40分(全10回)

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 山崎浩子さん(日本総合ヨガ普及協会指導員)

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 3月10日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月31日(金)まで

■第1期 はじめての太極拳 (健康マイレージ対象)

ゆったりとした呼吸や動きで、下半身のバランス機能の向上、筋力強化や免疫力を高め、心と身体とのゆとりを育みます。初心者でも運動経験の少ない人でも無理なく楽しく参加できます。

日時 4月7日～6月23日(6月

16日除く)の毎週金曜日午後1時～2時10分(全10回)

対象 16歳以上

※未受講者優先

定員 20人(先着順)

講師 馬場豊美さん(日本武術太極拳連盟公認4段)

受講料 2,000円

持ち物 飲料水、タオル、上靴 ※服装は動きやすいもので

申込 3月10日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月31日(金)まで

■第1期 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 4月12日～6月21日の毎週水曜日午後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 3月10日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月31日(金)まで

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!」

(健康マイレージ対象)

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9日(木)午後2時10分～なごみ湯(笠松1丁目3番23号)・14人

●3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 誤嚥予防・口腔内健康管理「お口の悩み解消術」ブラッシング指導など義歯・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 地域共生推進課
※申込不要、参加無料

■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 3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(「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

問合せ 健康推進課

※申込不要、参加無料



■初めての太極拳体験講座

太極拳は健康づくりを目的とした全身運動で、筋力やバランス機能を養い、転倒予防や健康効果が期待できます。また、動きがゆったりしているので、高齢の人も安心して受講できます。

日時 3月24日(金)・31日(金)午後3時30分～4時45分(全2回)

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 中野千代子さん(泉佐野市生涯学習ボランティア講師)

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合せ 3月8日(木)以降に電話、FAXで長南公民館

(☎465・0786 Fax 465・1103)へ。キャンセルは3月19日(日)まで

※受講無料

■第16回ウォーキングチャレンジ

ツール・ド・大阪いずみさのウォーキングコースを歩こう!

(健康マイレージ対象)

日時 3月26日(日)午前9時～正午(受付:午前8時30分)

※雨天中止(小雨の場合はコースを変更して行います。)

集合場所 りんくうアイスパーク(りんくう野外文化音楽堂前)

※集合場所はりんくう公園から変更となっていますので、ご注意ください。

コース ツール・ド・大阪いずみさのウォーキングコース

●なみき通り・シーサイドコース(4km)

●町屋館・つばき通りコース(6km)

●なみき通り・町屋館・つばき通り・シーサイドコース(10km)

問合せ 国保年金課

※申込不要、参加無料。先着200人に参加賞あり。中止の場合は、市ホームページにてお知らせします。

健康(こづき)

■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14日(金)

午前10時～11時15分

対象 16歳以上

定員 15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・問合せ 3月11日(日以降に電話、FAXで佐野公民館

(☎463・6181 Fax469・2243)へ。キャンセルは4月7日(金)まで ※受講無料



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

親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。

日時 4月5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～就学前の子どもと保護者

※参加無料

文化・教養 健康

福祉 歴史

その他

定員 10組(先着順)
申込 4月4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。親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。

開催日(各全9回)

●4月18日～6月20日の毎週火曜日

●4月19日～6月21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14日(水)・15日(木)午後1時～4時に電話で

※参加無料

■地頭所孝子先生が本音で語る連続講座(全6回)

「いつでも間に合う、でも0歳児からの本当の意味での英才教育実践編」

実際の関わりの中から学ぶ講座です。寝てる時間の長い赤ちゃんとのコミュニケーションは貴重でもあります。でもいざ関わるとなると何をすれば良いのか?と悩む人も

多いです。赤ちゃんの頃から心の地味に関わりは「言葉」「食事」「トイレトレーニング」「睡眠」などいろいろな力に繋がります。また、最後のまとめの回は、妊婦さんとも話を聞くことができます。

定員 6組(先着順)
申込・問合せ 3月1日(水)～22日(水)に電話、eメール(sanove@nisanosha.com.jp)で泉佐野市社会福祉協議会(☎464・42259)へ
※参加無料。駐車場あり。駐車場はありません。

■認知症カフェ

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12日(日)

午前10時～午後1時

内容 本格カフェ、整膚、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 3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 家治(☎090・387

■愛の献血

ご協力お願いします。
【泉佐野市役所】
日時 3月16日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時30分

【いっしょに】泉佐野

日時 3月19日(日)
午前10時～午後4時

問い合わせ 地域共生推進課

■ひきこもり家族教室

「発達障がいとひきこもり」
～本人・家族等との
よりよい関係性を作るために～
日時 3月17日(金)
午後1時30分～4時

場所 泉佐野保健所3階講堂

対象 泉佐野市在住のひきこもり状態の家族がいる人

定員 20人(先着順)

講師 新田かなとさん(NPO法人アズウィッシュ共同代表)

申込・問合せ 2月27日(月)以降に泉佐野保健所 精神保健福祉チーム(☎462・4600)へ



ひきこもりちゃん

福祉(つづき)

■社会福祉センター指定管理事業 社会福祉センターふれあい交流会

社会福祉センターではひとりでも多くの市内高齢者の健康で長寿を目指し、今年もふれあい交流会を開催します。

日時 3月20日(月)午後1時30分～(開場:午後1時)

場所 社会福祉センター

内容・講師
●「笑つ門には福来る!生活に笑いを!人生にうつるおいを!」(45分)・桂 文五郎さん(桂 文珍一門)・笑いは健康生活の基本。小笑い大笑い、上方古典落語を2席聞きながら、リフレッシュします。

●「腸の若返りが健康の秘訣!素敵な幸齢者になりましょう!」(40分)・戸川真早美さん(近畿中央ヤクルト販売㈱)・腸を丈夫にする事は長生きへの秘訣。いつまでも健康で過ごす秘訣は?健康長寿についての話など、座りながらの体操も取り入れて楽しくお話しします。

対象 60歳以上の市民
定員 100人(先着順)
主催 泉佐野市社会福祉協議会
申込・問合せ先 3月7日(火)午前9時以降に社会福祉センター(☎464・2563)へ
※参加無料。飲料品の無料配布があります。

■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 3月22日(水)
午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター

問合せ先 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。

■精神保健福祉講座

精神疾患(統合失調症や感情障害)と精神障害者とのかわり方について講演します。

日時 3月28日(火)
午後1時30分～3時

場所 社会福祉センター

テーマ 心の病気とのかかわり方について

定員 30人(先着順)
講師 南川博彦さん(楓こころのホスピタル 院長)

申込・問合せ先 3月20日(月)までに地域活動支援センタールリエ(☎050・1559・0531)へ

■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・ボランティア

〔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・在学の小中学生以上の障害児(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・問合せ先 3月11日(出)以降の午前9時～午後5時15分(3月11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。親子でいろんな遊びをして交流しましょう。

開催日 4月18日～6月13日の毎週火曜日(全9回)

時間 午前10時～11時30分

対象 2歳～就学前の子どもと保護者 ※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・問合せ先 3月14日(火)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

【「ロクトレ教室」に参加しませんか?】
「ロクトレ教室」は参加者一人ひとりの身体状況に合わせて理学療法士による筋力アップの運動を3カ月間行い、運動機能の向上や日常生活での困り事を解決、元気で健康な自立した生活の継続を目指す教室です。

対象 市内在住で65歳以上の要支援1・2、事業対象者の人

申込 担当ケアマネジャーを通じて近くの地域型包括支援センターへ

問合せ先 地域共生推進課



歴史

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:3月10日(金) 午前10時～
●フルート教室:3月16日(木) 午後1時～

●仕舞・謡曲教室:3月21日(祝) 午後1時～
申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市
日時 3月18日(出) 午前9時～

■ふるしき手作りマーケット
日時 3月18日(出) 午前10時～午後4時

■新川塾「鳥居の話として」
～建築とのつながり～
日時 3月25日(出) 午後2時～3時30分

定員 20人(先着順)
講師 櫻井敏夫さん(「公財」和歌山県文化財センター 理事長)

資料代 200円
申込 直接または電話で

佐野八公民館

☎4663・6181
Fax 4669・2243

■アンコール企画

「榎井合戦〜泉野の大坂の陣〜」

慶長19(1614)年の大坂冬の陣の翌年、徳川方は大坂城の攻略に着手した。豊臣軍は紀州方面を制圧すべく、大野治房(おおの はるふさ)らの軍勢を派兵した。和歌山城からは浅野長晟(あさの ながあきら)らの軍勢が出陣、両軍が対峙し、軍事衝突が起こったのが、現在の泉野市榎井の地であった。これが世にいう榎井合戦で、大坂夏の陣の緒戦として、またその勝敗が後の両軍の将来を方向づけることにもなる重要な戦いに迫ります。

日時 3月25日(出)午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

※前回未受講者優先

講師 西村 歩
(歴史館いずみさの副館長)

持ち物 筆記用具

申込 3月8日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月22日(水)まで

※受講無料



■近世の地域経済

〜和泉国南部の諸産業の展開〜

日時 3月31日(金)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 岡田光代さん(大阪公立大学経済学研究科准教授)

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25日(出)まで

※受講無料



各種歴史

■葛城修験リレー講座

「葛城修験について」

〜日根野公民館まつりの記念講演〜

日時 3月19日(日)

午前10時〜11時30分

対象 16歳以上

定員 40人(先着順)

講師 樋野修司さん(泉野の歴史と今を知る会)、中岡 勝(日本遺産推進担当理事)

場所・申込・問合先 3月7日(火)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ

※受講無料

■れきし館ワークショップ

「イースターバニーをつくらう!」

開催日 3月25日(出)

時間

●午後1時30分〜

●午後2時15分〜

●午後3時〜

定員 各5人

申込 3月7日(火)以降に電話または直接

※参加無料



「折り本をつくらう!」

日時 4月8日(出)

午後2時〜3時30分

※申込不要、参加無料

いずれも

場所・申込・問合先 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)

その他イベント

■人権研修講演会

「大阪砲兵工廠への誘い」『軍都大阪』の戦争遺跡を訪ねる

かつて、現在の大阪城ホールを含む広大な敷地に、東洋一の軍需工場があった。敗戦から78年を数える今、忘れ去られようとしている「戦争遺跡」を訪ねる意義を学びます。

日時 3月24日(金)

午後6時30分〜8時

場所 旧下瓦屋人権文化センター

2階 集会室

定員 80人(先着順)

講師 三宅宏司さん(武庫川女子大学名誉教授)

主催 下瓦屋地域協議会

申込・問合先 地域協同人権研修担当(☎090・8828・9878)

※参加無料

■泉佐野少年少女合唱団

第46回演奏会

日時 3月25日(出)午後2時〜

場所 エブノ泉の森小ホール

曲名 「サウンドオブミュージック」より「ドレミの歌」「エーデルワイス」ほか、「怪獣のパレード」ほか

問合先 生涯学習課(☎469・7132 Fax 469・7133)

※申込不要、入場無料

■泉佐野丘陵緑地

「驚き!?身近な植物の不思議」

泉佐野丘陵緑地のボランテイア「パーククラブ」の案内で早春の公園を楽しみましょう。園内を散策しながら、草花や樹の名前を紹介するだけではなく、身近な植物の不思議な生態に関するエピソードも一緒にわかりやすく説明します。

日時 3月26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 小学生以上

※園内を2時間程度歩けること。

小学生は要保護者同伴

定員 20人

※申込多数の場合は抽選

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、履きなれた運動靴で

申込・問合先 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

※参加無料。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可



その他 (つぎ)

■Show-gaku!コンサートvol.16
「JAZZ LIVE」

泉州出身のアルトサックス奏者
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
数々を楽しんでいただきます。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26日(日)
午後2時～4時(予定)

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、せ
んしゅジャズパラダイスオーケ
ストラ

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 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 Fax4699・
7121)



■泉佐野観光ボランティア協会

てくてくツアー

「桜花爛漫新滝の池と大井園公園」
「泉佐野丘陵緑地で春を感じ」

桜の名所を楽しむ！

開催日 4月1日(土) 午前9時30
分～午後2時20分(予定)

※小雨決行(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
淳宮跡↓意賀美神社↓新滝の池ダ
ム↓泉佐野丘陵緑地(昼食)↓大
井園公園桜まつりおよび野点お
茶券進呈↓日根神社↓解散(約
9km)



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 3月28日(火)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:
sanoneemon@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。

※進行確認は当日午前7時以降に
緊急連絡先(☎080・3849・
3901)へ



▲泉佐野観光
ボランティア協会

■京都大学複合原子力科学研究所

〔一般公開〕(事前申込制)

日時 4月1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 [BNCT加速器はパネル説明の
み]

申込 3月3日(金)～17日(金)にホー
ムページ(https://www.rikyo
to-u.ac.jp/prevent_intro/e_op
en)から

※事前登録なしの入場はできませ
ん(先着順)

〔桜公開〕

日時 4月2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。

申込 当日午後3時30分まで、守
衛所近くに設けたテントで受付け

ています。所定の用紙に氏名など
を記入してください。団体(10人
以上)の場合は名簿(ホームページ
に掲載の様式)に予め記入し、
持参してください。



いずれも

場所・問合せ 京都大学複合原子
力科学研究所総務掛(〒590・
0494 熊取町朝代西2丁目 ☎
451・2300 Fax451・2600
eメール: kokai2023@rikyot
o-u.ac.jp)

※参加無料。施設見学には、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1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 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@fi.co.jp)

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



※各施設の受付時間は、28ページをご覧ください。

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他