



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
健康
福祉
相談
歴史
その他



文化・教養

長南公民館
☎ 465・0786
Fax 465・1103

■季節の発酵食料理
～風薫る5月発酵パワーで
体の中も風通し良く！～

日時 4月22日(出)
午前10時～午後1時
メニュー 新玉ねぎとパセリの爽やかサラダ、筍シャキシャキ鶏団子、新玉ねぎのころとろ煮、さっぱり春色じゃこご飯
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、ふきん、マスク
申込 4月5日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月14日(金)まで



ワイヤークラフト

ワイヤー（針金）を曲げたり、ねじったりして、壁飾りを作ります。玄関ドアやお部屋のインテリアとして飾ることができお洒落なアイテムです。

日時 4月25日(火)
午前10時～正午
対象 16歳以上
定員 10人（先着順）
講師 山崎澄子さん（Heart工房ChaChaクラフト作家）
材料費 1,000円
持ち物 ニッパー、ペンチ（あれば）
申込 4月5日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月18日(火)まで



体験講座 大正琴

楽譜が読めなくても数字譜で簡単に弾く事ができます。心にしみる音色を楽しみましょう。

日時 5月2日(火)
午後1時～3時
対象 16歳以上
定員 10人（先着順）
講師 水嶋由美子さん（長南公民館登録クラブ講師）

パパ・ママクッキング

「旬の食材で ちよつとごちそうを」（健康マイレージ対象）
日時 4月18日(火)
午前10時～午後1時
メニュー 鯛めし、鯛の潮汁、ふきの信田煮、長芋のみどり酢かけ、草もち
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
申込 4月4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4月11日(火)まで



南部市民交流センター本館

☎ 466・1641
Fax 466・4744

簡単スマホ教室

「初級～スマートフォン 基礎を学びましょう」
開催日・内容（全4回）
●5月9日(火)：スマホの基本（電源、電話、写真など）
●5月16日(火)：アプリについて（インストール方法、使い方（災害アプリ・地図アプリ）など）
●5月23日(火)：LINEを使って（友だち追加、グループ、LINE E電話など）
●5月30日(火)：Zoomをやってみよう！・まとめ（Zoom体験・総復習）
時間 午後1時～3時
対象 スマホ初心者・全回参加できる人
定員 10人（先着順）
講師 江阪詩朗さん
持ち物 自分のスマホ、筆記用具
申込 4月4日(火) 午前9時以降に本人が電話で。キャンセルは5月2日(火)まで
※受講無料



文化・教養(つづき)

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■楽しく美味しいパンづくり講座

〜塩パンを作ろう!〜

日時 4月20日(木)

午前10時〜午後0時30分

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 池田由加さん

(JBS認定教師)

材料費 800円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、持ち帰り用袋

申込 4月5日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月15日(出)まで



■DIYセミナー

大人向け工作講座

簡単な組み立てを体験し、インテリア小物を製作します。

日時 5月12日(金)

午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

講師 北林敦子さん

(my life * BOX暮らしカスタムアドバイザー)

材料費 2,000円

持ち物 エプロン、手袋(軍手など)、持ち帰り用袋

※服装は汚れてもよいもので

申込 4月11日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月28日(金)まで



■親子であそぼう!音育あそび

〜音楽で身体と心が動き出し、想像力豊かな成長を!〜

日時 5月13日(出)

午前10時30分〜11時30分

対象 幼児(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

●中西裕美さん

(NPO法人おやとこらいぶねつと音育あそび講師)

持ち物 飲料水

※服装は運動しやすいもので

申込 4月14日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

■親子でつくろう!

てのひら御朱印帳

自分だけののひらサイズの御朱印帳を作ってみませんか。

日時 4月23日(日)

午前10時30分〜11時30分

対象 小学生と保護者

定員 5組(先着順)

講師 佐野公民館図書室スタッフ

申込 4月5日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは4月21日(金)まで

※受講無料



■季節を感じる料理講座

旬の食材を使って栄養バランスのとれた春を感じる和食料理を作ります。

日時 4月25日(火)

午前10時〜午後1時

メニュー 山菜ご飯、鯖の香り揚げと新玉ねぎのグラッセ、鶏と水ナスの鍋しぎ、若竹汁

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、おふき1枚、食器(ふき2枚)、三角巾、筆記用具

申込 4月6日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月18日(火)まで

日時 4月6日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月18日(火)まで

申込 4月6日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月18日(火)まで

クラブ員募集

「Buton」と英語で話そう会

自分で選んだテーマを英語で約5分間プレゼンをし、Buton先生とメンバーでディスカッションをしています。

日時 第2水曜日 午後1時〜3時

問合せ先 大工(☎080・6128・2768)

日時 第1:3:4水曜日 午前10時〜11時

対象 6カ月〜就園前の親子

問合せ先 矢野(☎090・8998・1407)

「レッツキッズ」

親子で楽しく身体を動かそう♪ボール遊びやダンス、体操をしています。

日時 第1:3:4水曜日 午前10時〜11時

対象 6カ月〜就園前の親子

問合せ先 矢野(☎090・8998・1407)



佐野まちライブラリー

☎447・7088

■佐野まちライブラリー開設1周年記念特別企画

ライブラリーに3回来て

特製ブックカバーを

もらっちゃおう!

本を借りてくれた人にポイントカードをお渡しします。1回の来館と本の貸出しで1ポイントを付与します。3ポイントたまったら佐野まちライブラリー特製ブックカバーをプレゼントします!

期間 4月16日(日)〜5月16日(火)

※参加無料。ブックカバーは先着30人です。



■絵本読み聞かせ会

ぜひ参加してください。

日時 4月28日(金)

午前10時〜10時15分

対象 未就学児と保護者

定員 3組(先着順)

申込 4月6日(木)以降に直接または電話で

※参加無料



文化・教養 (つづき)

ライフスタイルプラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎46997120
Fax 46997121

■アンコール企画 エコ紙バンド で作るお洒落なバッグ講座

針や糸を使わずにエコな紙バンドを編むだけでスクエア型のお洒落なバッグが出来上がります。
※大きさは横27cm×縦20cm×まち部分10cmです。

日時 4月20日(休)・27日(休) 午前10時〜午後0時15分(全2回)

定員 12人(先着順)

講師 名倉明代さん(クラフトA 主宰)

材料費 1,100円

持ち物 洗濯ばさみ20個、ウェットティッシュ、木工用ボンド、はさみ、メジャー、文鎮(ある人)、持ち帰り用袋

申込 4月5日(休)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月16日(日)まで。材料費納入時に「もえぎ色」か「オールドローズ」か選んでください。



■酵素フード

映える!! 甘酒スムージー

〜身体の中から〜

綺麗にデトックス!

酵素フードは、基礎代謝が上がり、体脂肪が減ったり便秘や冷え性が改善したり美肌に繋がります。

日時 4月28日(金) 午後1時〜3時

定員 15人(先着順)

講師 南條陽代さん(一社) 酵素フード協会認定講師

材料費 400円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具

申込 4月7日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月23日(日)まで
※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■アンコール企画 もうすぐ母の日

感謝の気持ちを贈ろう!

〜ペーパーフラワーで〜

作る素敵なアレンジ!

ペーパーフラワーのカーネーションなどで作るミニブーケのアレンジです。母の日のプレゼントを手作りしてみませんか?

※作品サイズは高さ15cm×横10cmです。

日時 5月9日(火) 午前10時〜正午

定員 15人(先着順)

講師 山崎澄子さん

(Teacher 工房 Cha-Cha主宰)

材料費 1,200円

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

申込 4月12日(休)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月28日(金)まで。材料費納入時に3色(ピンク・イエロー・ブルー)各色限定7個の中から選んでください。
※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■手ごねパン作り講座

アールグレイのメロンパン

茶葉の香りが食欲をそそる紅茶のメロンパンを作ります。

日時 5月12日(金)・13日(土) 午前10時〜午後1時30分

対象 16歳以上

定員 各10人(先着順)

講師 遠山智美さん(手作りパン教室 Non-pain主宰)

材料費 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、綿ふきん2枚、筆記用具

申込 4月11日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月7日(日)まで
※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■多肉植物の寄せ植え講座

多肉植物を根腐れさせずに上手に育てるための水やりや育て方のコツを教えてもらいながら寄せ植えしていきます。

バラエティーに富んだ多種類の多肉植物を植えることができます。

※サイズは12cm四方、高さ18cmです。

日時 5月19日(金) 午前10時30分〜正午

定員 18人(先着順)

講師 りんくう公園管理事務所 スタッフ

材料費 1,000円(鉢代込み)

持ち物 花ばさみ、手拭き用タオル、持ち帰り用袋、薄手のビニール手袋(必要な人)

申込 4月13日(休)以降に電話 FAX

Xで。材料費の納入・キャンセルは5月10日(休)まで
※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



クラブ員募集 「キッズ将棋クラブ」

初めての子から自信がある子まで大歓迎です! みんなで将棋を楽しもう!

対象 おおむね6歳〜中学3年生

活動日時 第1・3・5水曜日 午後6時〜8時

※活動時間に直接見学にお越しください。



将棋ホームズ キッズクラブページ

「茶道 なごみ会」

一服の抹茶が心を和らげます。一緒に楽しみませんか。(裏千家)

活動日時 第2・4水曜日 午後1時〜5時15分

※活動時間に直接見学にお越しください。

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

■電源ボタンから始める

パソコン講座

開催日 4月20日～9月28日(6月29日、8月17日・31日除く)の毎週木曜日
時間 午後1時30分～3時30分(全20回)

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 今井万寿美さん(パソコンクラブ「カリッコーリ」主宰)

受講料 7,210円(テキスト代含む)

申込 4月6日(休)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月17日(月)まで

■私たちができるSDGs!～エコクラフトで

かごバッグを作ろう!

日時 4月21日(金)・28日(金) 午後1時～2時30分(全2回)

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 松川扶美さん(北部市民交流センター本館登録講師)

受講料 2,200円(材料費含む)

持ち物 木工用ボンド、洗濯ばさ

文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

み20個、はさみ、メジャー、持ち帰り用袋

申込 4月5日(休)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月14日(金)まで



■デコ巻き寿司

～カーネーション～

日時 4月24日(月) 午後1時30分～3時

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 うずまきこさん(デコ巻き寿司マスターインストラクター)

受講料 1,700円(材料費含む)

持ち物 エプロン、ふきん2枚、ラップ、持ち帰り用袋

申込 4月5日(休)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月17日(月)まで



■明治未来はみんなで作るもの

「やってみよう!SDGs」

日時 4月25日(火) 午後1時～2時

定員 30人(先着順)

講師 (株)明治 食育担当 管理栄養士

申込 4月6日(休)以降に電話、FAXで。キャンセルは4月18日(火)まで

※受講無料

■春の生花アレンジメント

ラッピングを学ぼう!

日時 4月26日(水) 午後1時～2時30分

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 土居千絵さん(ヨーロッパアンフラワーアレンジメント)

受講料 2,200円(材料費含む)

持ち物 はさみ(花用)、持ち帰り用袋

申込 4月7日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月21日(金)まで



▲写真はイメージです

■ゆび編みでミニマルシェバッグ

日時 5月1日(月)

午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 藤山尚子さん(北部市民交

流センター本館登録講師)

受講料 900円(材料費含む)
申込 4月7日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月24日(月)まで



■木工の基礎が学べる

「レタートレイ」づくり講座

日時 5月2日(火)

午前10時～正午

●午後2時～4時

対象 10歳以上(工具を1人でもって使用できる人)

定員 各6人(先着順)

講師 (株)ナツク

受講料 1,740円(材料費含む)

申込 4月10日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月27日(休)まで

※服装は汚れてもよいもので。エプロンや工具などすべて貸出しします。



■タオル筆で母の日に 絵てがみを贈ろう

日時 5月8日(月)

午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 20人(先着順)

講師 北川長一郎さん(絵てがみ作家)

受講料 300円(材料費含む)

申込 4月10日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは5月1日(月)まで

■クラフト体験

～モザイクコースターor デイフューザー～

日時 5月8日(月)

午後1時30分～3時30分

対象 16歳以上

定員 各6人(先着順)

講師 道井依里さん(カラーセラピスト)

受講料

●コースター:1,000円(材料費含む)

●デイフューザー:1,500円(材料費含む)

申込 4月6日(休)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月20日(休)まで



※各施設の受付時間は、25ページをご覧ください。



文化・教養 (つづき)

中央図書館
レイクアルスタープラザ・カワサキ

☎4699・71330
Fax 4699・71331

■午後のキネマ

「マチネの終わりに」

日時 4月8日(出)
午後1時30分～
(開場：午後1時15分)

上映時間 124分

定員 50人(先着順)

※申込不要、入場無料。毎月第2土曜日に一般向け映画の上映を予定しています。

■土曜子どもシアター

「パンビ」

日時 4月15日(出) 午後2時～

(開場：午後1時45分)

上映時間 70分

定員 50人(先着順)

※申込不要、入場無料。毎月第3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 4月12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。



■紙面パネルで振り返る

「読売新聞が伝えた

1970年大阪万博」

1970年に開催された大阪万国博覧会の様子を読売新聞の紙面をパネルで展示します。当時を知る人には懐かしく、若い世代で当時から知らない人には歴史に残るこの博覧会を新聞紙面でリアルに体験できます。また、2025年大阪・関西万博のテーマ「いのち輝く未来のデザイン」を考える図書も併せて展示しています。

期間 4月19日(水)～5月17日(水)

協力 読売新聞社

※申込不要、入場無料

■図書館なぞ解きイベント

ひゃっか王からの挑戦

図書館にかくされた

宝物をさがせ！

ひゃっか王が図書館のどこかに宝物を隠しました。図書館に貼っているポスターや、百科事典を使つてなぞを解いてみましょう！すべてのなぞを解いて、ひゃっか王が隠した宝物を見つけてください。

期間 4月1日(出)～30日(日)

対象 小学生以上

※申込不要、参加無料



各種文化・教養

■癒されWeek

開催日 (4月)	講座名
①15日(出)	ハーバリウム
②18日(水)	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

①②2,800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

■男性の参加も大歓迎!!

家計を助ける節約術

「知ってトクする節約のお話」

物価高騰を乗り切るため、スマホ代や光熱費、保険などの固定費を見直し、お得なポイント活用などの今すぐできる節約術を教えます。

日時 4月22日(出)

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

定員 15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

申込・問合先 4月6日(休)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。一時保育(若干名・

3カ月(就学前)あり、希望者は

申込時に

■第46回春のプレイパーク

子どもたちの「やってみよう」を満たしてくれる自然がいっぱいの広い公園で、のびのびと外遊びを楽しみませんか？

子どもが「自分の責任で自由に遊ぶ」あそび場作りを目指しています！運営スタッフも随時募集中です。

日時 4月22日(出)

午前10時30分～午後3時

場所 壇波羅公園(大細利池横)

内容 竹馬、コマまわし、ダンボール遊び、木工遊び、ドッジボール、鬼ごっこ、ままごとなど

持ち物 飲料水、タオル、着替えなどの各自必要なもの

主催 泉佐野子育てネットワーク

三輪車

問合先 生涯学習課

(☎4699・7132)

※申込不要、参加無料



文化・教養(つづき)

■南部市民交流センター

青少年センターInyc習字講座
コース・開催日(各全32回)
開催日

●火曜日コース:5月9日~来年3月19日

●水曜日コース:5月10日~来年3月27日

●木曜日コース:5月11日~来年3月21日

●金曜日コース:5月12日~来年3月22日

時間 午後4時30分~5時15分
場所 らいふらいんぷらざいずみさの

※水曜日のみ南部市民交流センター青少年センター3階

対象 小学2~6年生
定員 各曜日若干名

※申込多数の場合は4月13日(木)午前10時から公開抽選

講師 村上松龍さん(文化書道学会師範)

受講料 年間10,000円(作品展台紙、手本、半紙、墨汁含む)

持ち物 習字道具一式

申込・問合せ先 4月10日(月)(必着)までに往復ハガキの返信用表面に

申込者の住所、氏名を、往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、新学年、第1希望曜日、第2希望曜日を記入し、

T598・0035 南中樫井47

文化・教養 健康

6番地の2 南部市民交流センター
青少年センター(☎466・1745)へ。受講料の納入・キャンセルは4月28日(金)まで。ハガキ1枚で1人のみ申込可。4月19日(水)までにハガキが届かない場合は問い合わせください。

■自学自習学習会

今年度も左記の要綱で実施します。

【小学生の部】

日時 5月13日(出)~来年3月9日(出)午前10時~11時30分

※詳しい実施日程は説明会時にお知らせします。

内容 国語・算数の教科書準拠問題集・文章読解問題集で復習する質問形式の学習会

場所・対象・定員(先着順)

●らいふらいんぷらざいずみさの・20人

●日根野中学校・20人

●レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター・18人

対象 小学2~6年生

【中学生の部】

開催日 各定期テスト前5日間(日曜日、祝日、休館日除く)

※詳しい実施日程は説明会時にお知らせします。

時間 午後7時~8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

福祉 相談

内容 テスト前の5日間、毎日数人の数学・英語の講師が在籍しています。自分が学習したい数学・英語の教材を持参し自習する質問形式の学習会です。

※必ず、各自で学習する教材を持参してください。

対象 中学1~3年生
定員 18人(先着順)

保護者説明会

●4月21日(金)午後7時~

●4月22日(土)午前10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

持ち物 筆記用具

※小学生は保護者が、中学生は本人(保護者同伴可)が必ず参加してください。

※説明会当日に学習会で1年間使用する指定の問題集(小学生のみ1教科1,100円~1,400円×3冊)も販売しますので購入してください。

いずれも

申込・問合せ先 4月10日(月)~16日(日)(4月11日(火)除く)の午前9時

~午後5時に電話でNPO法人ゆまにて(☎458・7522)へ。

正式申込は4月21日(金)・22日(土)の保護者説明会で、申込書を記入してください。



歴史 その他



健康

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

■イスに座ってできる健康体操

自分の体力に合わせてムリなく柔軟性と筋力を高める体操をしましょう。

日時 4月21日(金)
午後1時~2時15分

対象 16歳以上
定員 15人(先着順)

講師 河野宏美さん(佐野公民館登録クラブ講師)

持ち物 上履き、飲料水、タオル

申込 4月5日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは4月18日(火)まで

※受講無料

■体質改善が期待出来るヨーガ

~瞑想美容と健康に役立つ
話題のヨーガ~

日時 5月2日(火)
午前10時~10時50分

●午前11時10分~正午

対象 16歳以上
定員 各14人(先着順)

講師 山路明子さん(国際文化友好協会ヨーガ指導員)

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲料水、5本指靴下を着用(あれば)

申込 4月7日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは4月28日(金)まで

※受講無料

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■初心者向け「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生涯続けられる健康法です!

日時 4月21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 土原千秋さん(日本武術太極拳連盟公認指導員)

持ち物 タオル、飲料水

※服装は運動のできるもので
申込 4月7日(金)以降に電話、FAXで

※受講無料

■今日から始める健康生活

~腸の若返りが健康の秘訣~

日時 4月21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 戸川真早美さん(近畿中央ヤクルト販売㈱)

申込 4月6日(木)以降に電話、FAXで

※受講無料



健康 (つづき)

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 4月10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

※申込不要、参加無料。服装・靴
は運動のできるもので

■健康づくり

健康の大切さを伝えるポランテ
ィアを募集します。講座終了後「み
んなの健康づくり応援団」または
「食生活改善推進員」として活動
をしていただきます。

開催日 5月11日(月)・18日(月)・25
日(月)、6月1日(月)・8日(月)・15日
(月) (全6回)

時間 午後1時30分～3時30分

※6月1日のみ午前10時30分～午
後3時

場所 健診センターほか

内容 身体の健康チェック、健康
づくりの基本(運動・食・休養)
についての実習や講話など

対象 市民

定員 25人(先着順)

講師 保健師、管理栄養士、健康
運動指導士、食品衛生監視員など

申込 電話で

※受講無料。市ホームページ↓市
民公益活動情報サイト) ↓「市民
公益活動団体一覧(活動分野別)」
↓「保健・医療・福祉の増進」に
も記載しています。

泉佐野市食生活改善推進協議会

家族・地域の健康増進・減塩・
食育推進などの活動をしている
グループです。

イベントなどで食育活動をした
り、調理実習をしたりして生活
習慣病予防のためのレシピを学
んでいます。

メンバーは24人です。30～80
歳代まで幅広い年代の人が活躍
されています。



いずみさの

みんなの健康づくり応援団

市民のみなさんの健康を応援
するグループです。地域に出か
けて手作りの紙芝居で介護予防
の大切さを呼びかけています。
現在のメンバーは11人です。
ぜひ一緒に活動しましょう。

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®

日時 4月17日(月) 午前10時～11時30分
● 4月21日(金) 午後3時30分～5時

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 白井真優さん(ジャイロキ
ネシス®講師)

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 4月5日(水)以降に電話、F
AXで。受講料の納入・キャンセ
ルは4月14日(金)まで

■美魔女&簡単フィット講座

女性の「美」は

水と腸でできる

腸美人は肌美人！

体の水分量が見た目にも影響し
やすい部位は「肌」「髪」「体型」
の3つです。

若々しい自分であるために「美
と「水」と「腸」の関係を学びま
しょう。

日時 4月24日(月)

午前10時～正午

対象 16歳以上

定員 15人(先着順)

講師 榎田沙織さん(ウエルネス
コーチ)

受講料 200円

持ち物 飲料水、筆記用具

※服装は動きやすいもので

申込 4月7日(金)以降に電話、F
AXで。受講料の納入・キャンセ
ルは4月20日(水)まで

各種健康

■健康サポート教室

リズム体操でしっかりと有酸素運動
♪音楽に合わせて

全身を動かしませんか？

(健康マイレージ対象)

脳への活性化にも繋がります。
定期的に行けることで、体力向上
にもなります。

日時 4月24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、室
内用のひも靴、飲料水

※服装は動きやすいもので

場所・申込・問合せ 4月4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

■睡眠と健康の知恵袋講座

よい睡眠とれていますか？

ちょっとした工夫で

睡眠満足度アップ！

「なかなか眠れない」「眠りが浅
くなった」などの睡眠のお悩みは
ありませんか？眠りと健康の意外
な関係をご紹介します。

日時 4月27日(木)

午後1時～3時

定員 16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)

場所・申込・問合せ 4月6日(水)
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(☎4
69・7120 Fax 469・71
21)へ。キャンセルは4月22日
(土)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



文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

健康(つづき)

■体の動かし方を学ぶ

理学療法士のヨーガ
〜筋力低下予防！
理にかなったやり方で、
無理のない運動で動きやすい体
を目指します。床に座りにくい人
は椅子に座ってできますので、安
心して参加してください。

日時 5月6日(日)
午前10時〜11時30分
対象 65歳以上
定員 12人(先着順)
※付き添いの人も参加可
講師 新谷友子さん(メイトモコ
スタジオ主宰)

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
※服装は運動のできるもので
場所・申込・問合せ 4月11日(火)
以降に電話、FAXで長南公民館
(☎465・0786 Fax465・1
103)へ。キャンセルは4月28
日(金)まで
※受講無料



文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

■第84回市民健康ハイキング (健康マイレージ対象)

日時 5月27日(土)

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 奈良県奈良市
コース 平城宮跡歴史公園と西ノ
京を巡る(約12km)
※雨天時は行き先を変更する場合
があります。

対象 本市に住民票がある人
定員 60人
※申込多数の場合は抽選
参加費 1人1,000円
申込・問合せ 4月20日(木)(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
84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。当選
者以外は原則、参加できません。

公開抽選会 4月25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5月12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

■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 5月2日(火)
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



■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
動をしてみませんか？

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 5月10日(火)
午後1時30分〜2時30分

場所 次世代育成地域交流センター

※受講無料

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 5月2日(火)までの平日 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

「リトミック」
〜音楽を聴いて
楽しく身体を動かそう〜
音楽を聴きながら身体を使って
遊びます。

親子で一緒に楽しみましょう。
動きやすい服装でお越しくださ
い。

日時 5月18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 中塚葉子さん(リトミック
講師)

申込 4月17日(月)以降の午前9時
〜午後4時に直接または電話で

※受講無料

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 4月9日(日)
午前10時〜午後1時

内容 ミニライトモルック、音楽、
ハンドマツサージ

※フィンランド生まれの競技用小
型室内用のミニライトモルック体
験と練習をします。

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 4月20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 奥村(☎070・231
2・2525)

※申込不要



福祉 (つづき)

■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 4月14日(金)、5月12日(金)、6月9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)



■愛の献血

ご協力をお願いします。

日時 4月22日(出)

午前10時～午後4時30分

場所 イオンモール日根野

協力 泉佐野中央ライオンズクラブ

問合先

地域共生推進課



■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 4月26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。

■手話奉仕員・点訳奉仕員 養成講座

視覚・聴覚・言語障害者の福祉向上のために開催します。

〔点訳奉仕員〕

開催日 5月8日～10月16日の毎週月曜日(祝日除く)

時間 午後1時30分～3時30分

内容 点訳技術の理論と実技、視覚障害者の福祉の概要

定員 20人

テキスト代 1,540円

〔手話奉仕員(入門・基礎課程)〕

開催日 5月12日～来年3月29日の毎週金曜日(祝日除く)

時間

●昼の部：午後1時30分～3時30分

●夜の部：午後6時30分～8時30分

内容 基本的な手話・指文字からレベルアップした手話まで

定員 各20人

テキスト代 3,300円

いずれも

場所 社会福祉センター

対象 市内在住・在勤・在学者

申込・問合先 4月3日(月)～20日(内)に地域共生推進課へ

※申込多数の場合は抽選



■要約筆記養成講座

障害者総合支援法第78条で定める「特に専門性の高い要約筆記者の養成を行うための「要約筆記者養成講座」を実施します。

開催日 6月10日(出)～12月2日(出)(全21回)

※基本的に土曜日に開催しますが9月23日のみ祝日

場所 府立福祉情報コミュニケーションセンター(大阪市東成区中道1丁目3番59号)

対象 府内に在住・在学・在勤で要約筆記者として活動する意思のある人

定員 手書きコース・PCコース各12人

申込 5月8日(月)(消印有効)までに郵送で〒537・0025 大阪市東成区中道1丁目3番59号府立福祉情報コミュニケーションセンター3階(要約筆記)NPO法人大阪府中途失聴・難聴者協会または府ホームページ(<http://www.pref.osaka.lg.jp>)からインターネット申込で

問合先 平日午前9時～午後6時に府民お問合せセンター(☎06・6910・8001)へ

※受講無料。テキスト代や登録受験料は自己負担



■わたぼうし子育て講座

簡単手づくりおもちゃとおしゃべりの会

子どもと一緒に作ったり、ママが作るのを見たりしながら、出来るまでの時間を楽しませよう。

子どもとの関わり方のよくなる悩みなどを、同じ子育て仲間でおしゃべりしませんか?

日時 5月23日(水)

午後1時30分～2時15分

定員 10組(先着順)

講師 地域子育て支援センター保育士

場所・申込・問合先 4月24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(☎447・6223)へ

※参加無料。一時保育あり



相談

■4月1日は「不動産鑑定評価の日」

不動産鑑定士による「不動産無料相談会」

不動産に関する悩み・問い合わせがあるときは無料相談会を活用してください。

日時 4月22日(出)

午前10時～午後4時

(受付：午後3時30分まで)

場所 国際障害者交流センター(ビッグ・アイ)1階 中研修室3(堺市南区茶山台1丁目8番1号 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅より徒歩約3分)

問合先 (公社)大阪府不動産鑑定士協会(☎06・6586・6554)

※申込不要





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

■れきし館ワークショップ
つまみ細工で
髪飾りをつくろう！

日時 4月23日(日)
午後2時～3時30分

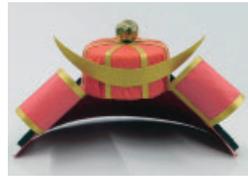
定員 15人(先着順)
申込 4月6日(木)以降に直接または電話で
※参加無料



【キャンプで兜をくわくわく！】

日時 4月29日(祝)
午後2時～3時30分

定員 15人(先着順)
申込 4月6日(木)以降に直接または電話で
※参加無料



文化・教養 健康

泉佐野ふるさと町屋館
(旧新川家住宅)
☎469・5673
Fax 469・5673

■新川家教室

●フルート教室：4月6日(木)・20日(木) 午後1時～

●木彫り教室：4月14日(金) 午前10時～

●仕舞・謡曲教室：4月18日(火) 午後1時～

申込 開催日の3日前まで

■樋口コレクション

「龍村の織物芸術」を学ぼう

日時 4月8日(土)～10日(月)
午前10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) 帯・敷物・資料など展示

入場料 1,000円

■恒例朝市

日時 4月15日(土)
午前9時～

■ふるしき手作りマーケット

日時 4月15日(土)
午前10時～午後3時



福祉 相談

その他イベント

■泉佐野丘陵緑地

茶摘み体験と

新茶づくりを楽しもう！

泉佐野丘陵緑地のポランティア「パーククラブ」は園内でお茶の木を育てています。八十八夜直後のやわらかい新芽を摘み、かまどで炒って手もみをして緑茶を手作ります。
新茶の良い香りに包まれながら、出来立てのお茶をお菓子とともに楽しみましょう。

日時 5月3日(祝)
午前10時～正午

※雨天中止

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3年生以上
※小学生は要保護者同伴
定員 20人
※申込多数の場合は抽選
参加費 300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、履きなれた運動靴で

申込・問合せ 4月25日(火)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

歴史 その他

※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。



■居合道奉納演武

日本伝統武道である居合道を通じて、おもてなしの心、人を思いやる心、美意識を高め、礼儀所作、身体動作などを身に付け、日本の伝統文化を伝承するための活動を行っています。

日時 4月29日(祝)
午前9時～正午

場所 意賀美神社

問合せ 基道館(高橋☎090・4767・1633)
※参加無料



■GW直前!!
家族で楽しむ
[SENSYU EXPO 2023]
〜家族で
思い出をつくりませんか〜
泉州地域内外より「大阪・関西万博2025」をテーマにした様々なブースが大集結します。体験ブースではドローンの操縦やVR体験、スマートモビリティC+walkの乗車体験、小さい子どもにも大人気のふわふわバルーンドームや人気のキッチンカーも勢ぞろいします。

お楽しみイベントでは、泉州地域のゆるキャラが大集合します。写真を撮影しフォトコンテストに参加して世界に一つだけのオリジナルグッズを手に入れましょう。すべての人が楽しめる内容になっていますので、ぜひ、来場してください。

日時 4月23日(日)
午前10時～午後4時

場所 SENZANLONG PARK

申込・問合せ 泉州地域青年会議所合同例会事務局エレクトチーム(☎463・3947)
※入場無料



▶ホームページ