



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

佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

■音楽講座

「荒城の月」「サンタ・ルチア」などの名曲を歌いあげる、世界にたつたひとつのあなたの声を輝かせましよう。

日時 5月24日(金)・31日(金) 午前10時～正午(全2回)

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 釜田 仁さん(音楽家)

持ち物 飲料水

※服装はリラックスでできるもので
申込 5月9日(休)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月21日(火)まで

※受講無料

■料理講座

「元気になる野菜たっぷりランチを作ろう!」

日時 6月4日(火)

午前10時～午後1時

メニュー 牛肉とゴーヤのかき揚げ、いんげんの天ぷら、アスパラガスの生クリームソース、水なすのお浸し、ソフトクッキー

対象 16歳以上

定員 12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、マスク、筆記用具

申込 5月15日(休)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月28日(火)まで

クラブ員募集

「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・2・4水曜日 午前10時～11時

対象 6カ月～就園前の親子

問合せ 矢野 ☎090・8988・1407



▶Instagram

レイクアルスタープラザ・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 5月8日(火)

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。



■Board Game Day

ボードゲームには論理的な思考力やコミュニケーション能力を育てる効果があると注目され、世界各地の図書館で行われています。ワイワイ楽しむものから1人でじっくり遊ぶものまで、奥が深いボードゲームを市立図書館でも体験してみませんか?

日時 5月26日(日) 午前10時～正午、午後2時～4時

(開場: いずれも開始15分前)

定員 各15人(先着順)

対象 4歳以上

※家族、友だちグループでの参加可

申込 5月12日(日) 午前9時30分以降に直接または電話で

■育ててみよう!

ノギリクワガタ

カブトムシブリーダーユウキャンさんを講師で招き、今年はノギリクワガタの生態・飼育方法とそのコツを伝授していただきます。午前の部では実際に国産ノギリクワガタを持ち帰れます。おうちで育てて観察しよう!

開催日 6月9日(日)

時間・対象・定員(先着順)

●午前の部: 10時30分～正午(講座とノギリクワガタ持ち帰りあり)・小学生(保護者の付き添い可)・20組

●午後の部: 午後1時30分～3時(講座のみ)・30人

講師 カブトムシブリーダーユウキャンさん(田尻町ふるさと大使)

参加費 午前の部のみ1,000円(国産ノギリクワガタ オスとメス、虫かご、足場持ち帰り)

申込 5月18日(土) 午前9時30分以降に直接または電話で

※当日のムシの健康状態により、内容を変更する場合があります。午後の部はノギリクワガタの持ち帰りはありません。



文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■手作りお菓子講座

「作るの楽しく、食べても美味しいお菓子作りを体験しませんか!」

今回は「フルーツタルト」ともう一品(当日のお楽しみ)を作ります。

日時 5月25日(出)

午前10時〜正午

対象 16歳以上

定員 12人(先着順)

講師 木村明美さん

材料費 1,500円

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、マスク、持ち帰り用容器

申込 5月8日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月22日(水)まで

■雨に歌えば♪

初夏の彩り発酵ごはん
光が恋しい梅雨の朝、雨に洗われた紫陽花に心が晴れ晴れ♪そんな紫陽花のように、鮮やかな初夏のめぐみと発酵パワーで食卓に彩りを!

日時 5月31日(金)

午前10時〜午後0時30分

メニュー 紫陽花ごはん、トマトと切干大根のうまみスープ、鶏肉

のさっぱり梅焼き 玉ねぎマリネ 添え、初夏野菜ととうす揚げのグラスサラダ、さらさら梅と糍のゼリー

対象 16歳以上
定員 12人(先着順)
講師 辻井侑里子さん(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、ふきん、三角巾、タオル、筆記用具、マスク

申込 5月11日(出)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月25日(出)まで



■楽しく美味しいパンづくり講座
「かぼちゃのベーグルを作ろう!」

日時 6月13日(水)
午前10時〜午後1時

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 池田由加さん

材料費 1,000円
(TBS認定教師)

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、マスク、持ち帰り用袋

申込 5月16日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは6月5日(水)まで



■リップクリームorハンドクリーム
ム手作り講座

シンプルな天然素材で、肌にするおいを与えるリップクリームかハンドクリームのどちらかを選んで作ります。また、肌に優しい石けんの話もあります。

日時 6月15日(出)

午前10時〜11時30分

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 橋本健一さん(オレンジ・オレンジ代表)

材料費 1,000円

持ち物 筆記用具

申込 5月17日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは6月7日(金)まで



■土を使わない
観葉植物の寄せ植え講座

部屋に置くことで、癒しやリラククス効果のある、インテリアにもなる観葉植物の土を使わない寄せ植えを体験します。

日時 6月20日(水)

午前10時〜11時30分

対象 16歳以上

定員 16人(先着順)

講師 藪 晋一さん

(すみれの森代表)

持ち物 持ち帰り用袋

材料費 1,500円

申込 5月28日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは6月11日(水)まで



長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

■手軽に作ろう

ヘルシーごはん(春)
いろいろな食材で
バランスよく食べましょう!

日時 5月31日(金)

午前10時〜午後1時

メニュー チキン南蛮(野菜ぞえ)、丸ごとレンジ玉葱ベーコンのせ、切り干し大根の煮物、れんこんのすり流し汁、水ようかん

対象 16歳以上
定員 12人(先着順)
講師 松尾登美子さん(管理栄養士)

材料費 1,000円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク

申込 5月8日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月25日(出)まで



■体験講座 日本民謡

「つぼんのおどりを再発見」
炭坑節やソーラン節、東京音頭や大阪音頭も、人々の生活から生まれてきた踊りです。踊りを楽しむことで、頭と体の体操を続けましょう!

日時 6月6日(水)

午後1時30分〜3時

対象 16歳以上

定員 8人(先着順)

講師 中西実恵さん(長南公民館登録クラブ講師)

持ち物 上靴、飲料水
※服装は動きやすいもので

申込 5月11日(出)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月30日(水)まで

※受講無料



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

■腸すごい！ヤクルトで

カラダの中から健康パワー
〜すごろくゲームに参加して
プレゼントをもらおう〜
開催日・内容 (全3回)
●5月21日(火)・10年先も丈夫な歯
のために〜口弱(くちよわ)が
足弱(あしよわ)をまねく〜
●6月25日(火)・がん予防のための
健康習慣〜がんの危険性を減ら
すために〜
●9月17日(火)・オンライン工場見
学 (YAKULT1000ができるまで)
&ヤクルト健康教室

時間 午後1時30分〜3時
対象 16歳以上
定員 35人(先着順)
講師 戸川真美さん
(近畿中央ヤクルト販売㈱)
申込 5月9日(休)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月16日(休)まで
※受講無料



■手のひらサイズのモロッコカゴ
編み図なしで自由に編むだけで
す。布製品の端材や古着なども活
用でき、好きな色をたくさん使っ
ても不思議となじみます。
日時 5月22日(火)午前10時〜正午
対象 16歳以上
定員 10人(先着順)
講師 南 真樹さん (モロッコカ
ゴ認定講師)
受講料 1,700円
(材料費含む)

■初心者でも作れる
スタンドブーケ
ドライフラワーとハンドメイド
フラワーを使ってインテリアとし
ても、お洒落なギフトとしても使
えるスタンドブーケを作ります。
持ち物は全て貸し出しますので手
ぶらで参加できます。
※バッグの色はホワイトまたはピ
ンクベージュのどちらかを選択
日時 5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 辻 晶江さん (北部市民交
流センター本館登録講師)



■ガラス容器をタイルでデコろう
好きなタイルで自分だけのガ
ラス容器をデザインしてみませ
んか？調味料入れや小物ケース・
キャンドルホルダーなど使い方は
無限大です。蓋付きで、直径約5
cm×高さ約7cmです。
日時 5月25日(出)午前10時30分
午後0時30分
対象 4歳以上
※未就学児は保護者同伴
定員 10人(先着順)
講師 大西美里さん (北部市民交
流センター本館登録講師)
受講料 1,400円
(材料費含む)
申込 5月8日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは5月17日(金)まで



■レザーで小ぶりなトートバッグ
端革やスタンプ、刻印で自分だ
けのオリジナル作品を作れます。
日時 5月29日(火)午前10時〜正午
対象 16歳以上
定員 15人(先着順)
講師 谷川千恵子さん (北部市民
交流センター本館登録講師)
受講料 4,200円
(材料費含む)
申込 5月7日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは5月15日(休)まで
※黒かキャメルを申込時に選択



■スタンドグラスで
おやすみライト
たくさんの色の板ガラスを图案
に合わせてカットし、金属(ハン
ダ)で繋ぎます。スタンドグラス
の基本を学び制作しましょう。
日時 6月6日(休)・13日(休)・20日(休) (全3回)
●午前の部：午前10時〜正午
●午後の部：午後1時〜3時
対象 16歳以上
※未受講者優先
定員 各5人(先着順)

講師 鎌刈優子さん
(Stained glass アトリエタンポポ)
材料費 3,000円
申込 5月10日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月31日(金)まで



佐野まちライブラリー
☎447・7088

■絵本読み聞かせ会
絵本や手遊び、わらべ歌で楽し
い時間を一緒に過ごしましょう。
日時 5月26日(日)
午前11時〜11時30分
対象 未就学児と保護者
定員 3組(先着順)
申込 5月8日(火)以降に直接また
は電話で
※参加無料。読み聞かせは15分
(予定)

来館者に
特製しおりプレゼント！
日時 5月19日(日)
午前9時30分〜午後5時
※先着50人に1人1枚をプレゼ
ントします。

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

■手ごねパン作り講座

【抹茶とお芋のミニ食パン】

日時 5月24日(金) 午前10時～午後1時

対象 16歳以上

定員 10人(先着順)

材料費 1,000円



【親子でもちもちピザ】

日時 5月26日(日) 午前10時～正午

対象 小学生と保護者

定員 親子10組(先着順)

材料費 1組1,000円

いずれも

講師 遠山智美さん(手作りパン教室Mon-pain主宰)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2～3枚

(手拭き用・拭き上げ用・台拭き用)

申込 5月9日(木)以降に電話、FAXで。

材料費の納入・キャンセルは5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

■「アンコール企画」

梅加工講習会

～こんなにすごい！健康

食品「梅」の効能～

梅ジュースの試飲と梅ジャムの

試食用あり。梅シロップと梅ジャム、

梅味噌を持ち帰ります。

日時 5月29日(火)

●午前10時～正午

●午後1時30分～3時30分

対象 受講したことがない人優先

定員 各20人(先着順)

講師 田辺市役所 農業振興課 梅

振興室職員

材料費 300円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、手拭き用タオル、

広口の1ℓ容器、350g入る容器2つ、筆記用具

申込 5月8日(水)以降に電話、FAXで。

材料費の納入・キャンセルは5月21日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順・午

前の部のみ)あり、希望者は申込

時に



■初心者のための

いきいきピアノ講座

楽譜が全くわからなくても何歳

からでも大丈夫。脳の活性化にも

効果的です。ピアノで楽しい時間

をすごしてみませんか。

日時 5月30日(木)

●午前10時～10時50分

●午前11時～11時50分

定員 各10人(先着順)

講師 高野真理子さん(生涯学習

センター登録クラブ講師)

持ち物 筆記用具

申込 5月9日(木)以降に電話、FAXで ※受講無料

■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

く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。

日時 5月31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 1,500円(鉢代・ス

タンド代込み)

持ち物 持ち帰り用袋(約35cm×

15cmの物を寝かせた状態で入れら

れるもの)、花ばさみ、手拭き用

タオル、薄手のビニール手袋(必

要な人)

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

申込 5月10日(金)以降に電話、FAXで。

材料費の納入・キャンセルは5月24日(金)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



■自分の魅力を100%引き出せる骨格診断を学ぼう！

あなたの骨格タイプを

一緒に見つけましょう！

「骨格診断」は持つて生まれた

体の質感やラインの特徴から、自

分の体型を最もキレイに見せるデ

ザインと素材を知ることができま

す。骨格診断ファッションアナリ

ストの講師がわかりやすく解説し

ます。

日時 6月2日(日)

午後1時30分～3時30分

対象 16歳以上の女性

定員 20人(先着順)

講師 Sabineさん

(Shine Styling主宰)

資料代 200円

持ち物 筆記用具

※体のラインがわかる(なるべく

鎖骨・手首・膝が見える) 服装で

申込 5月15日(水)以降に電話、FAXで。

キャンセルは5月28日(火)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 6月6日(木) 午前10時～正午

対象 昨年度未受講者優先

定員 20人(先着順)

講師 神藤知治さん(金久)主宰

材料費 2,000円

※盆栽の高さ約30cm、苔玉のサイ

ズ直径約10cm。植物のため、サイ

ズは若干の高低差があります。

持ち物 はさみ、エプロン、ビニ

ール手袋(両手分)、持ち帰り用袋

手拭き用タオル

申込 5月14日(水)以降に電話、FAXで。

材料費の納入・キャンセルは5月30日(木)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」苔玉盆栽を作って育てよう！

苔玉(用土を丸めて苔を周囲に

貼り付けた育て方もの)にヤマ

アジサイを植栽します。

日時 6月6日(木) 午前10時～正午

対象 昨年度未受講者優先

定員 20人(先着順)

講師 神藤知治さん(金久)主宰

材料費 2,000円

※盆栽の高さ約30cm、苔玉のサイ

ズ直径約10cm。植物のため、サイ

ズは若干の高低差があります。

持ち物 はさみ、エプロン、ビニ

ール手袋(両手分)、持ち帰り用袋

手拭き用タオル

申込 5月14日(水)以降に電話、FAXで。

材料費の納入・キャンセルは5月30日(木)まで

※一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

日時 6月2日(日)

午後1時30分～3時30分

対象 16歳以上の女性

定員 20人(先着順)

講師 Sabineさん

(Shine Styling主宰)

資料代 200円

持ち物 筆記用具

※体のラインがわかる(なるべく

鎖骨・手首・膝が見える) 服装で

申込 5月15日(水)以降に電話、FAXで。

キャンセルは5月28日(火)まで

文化・教養 (つづき)

南都市民交流センター本館

☎4666・1641
Fax 4666・4744

健康料理教室
「伝えたいなつかしい家庭の味」
〜地味だが身体に良いおかず〜
(健康マイレージさんのぽっ歩対象)
日時 5月21日(火)
午前10時〜午後1時
メニュー 鯛のかば焼き(手開きの仕方)、青菜の白和え、和風サラダ、とろろ汁、シナモンのスイートポテト
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
申込 5月7日(火)〜14日(火)
※材料費の納入・キャンセルは5月14日(火)まで

手づくりお菓子教室
「ティーロールケーキ」
紅茶の風味豊かなロールケーキを作ります。1人1/2サイズ(約12cm)を持ち帰ります。午後のおやつにいかがでしょうか。他に一品作ります。

日時 6月3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
申込 5月7日(火)〜27日(月)
※材料費の納入・キャンセルは5月27日(月)まで

各種文化・教養

癒されWeek
テーマ「初夏のさわやかカラーのアレンジ」
開催日 (5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アレンジメント
③21日(火) ハーバリウム
デイフューザー

時間
①午前10時30分〜午後0時30分
②③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
(アトリエフルル)

受講料 各2,800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

陶芸教室

ネームプレート作り
日時 6月1日(出)午後2時〜4時
場所 らいふらいんぷらざいずみさの2階
対象 小・中学生、保護者
定員 15人
※申込多数の場合は抽選
講師 岩橋徳治さん
材料費 1,000円
申込 5月10日(金)午前10時まで
に申込フォーム



▲申込フォーム

問合せ先 南都市民交流センター青少年センター(☎4666・1745)
※子どものみの参加可。大人のみ参加不可、見学も不可

健康
佐野公民館
☎4663・6181
Fax 4699・2243

ピラティス体験講座
〜体幹を鍛えて、カラダのバランスを整えよう〜
日時 5月21日(火)
午前10時30分〜11時45分

対象 16歳以上
定員 16人(先着順)
講師 北川りょうこさん(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
申込 5月8日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月18日(出)まで ※受講無料

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 5月25日(出)
午前10時30分〜正午
対象 16歳以上
定員 16人(先着順)
講師 垣谷伊都子さん(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
申込 5月14日(火)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月23日(水)まで ※受講無料

長南公民館
☎4655・0786
Fax 4655・1103

体の神秘
〜生命を支える自律神経〜
自律神経を乱す生活要因やストレスは思わぬ疾患につながりかねません。大切な腸内環境を守り、

自律神経を整える生活習慣、食事、運動について学びます。
日時 5月30日(水)
午後1時30分〜3時
対象 16歳以上
定員 16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 5月8日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月23日(水)まで ※受講無料

声のアンチエイジング

〜うきうきヴォイス&脳トレ〜
喉と声の老化は放置しておく、声のかすれや嚥下機能の低下につながります。楽しい喉トレ&声トレ、脳のトレーニングにより、いつまでも若々しさを保ちましょう。
日時 5月31日(金)
午後1時30分〜3時
対象 おおむね40歳以上の人
定員 20人(先着順)
講師 安藤ひろえさん(フリーアナウンサー)
持ち物 上靴、飲料水
※服装は動きやすいもので
申込 5月9日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは5月23日(水)まで ※受講無料

※各施設の受付時間は、31ページをご覧ください。

健康(こづき)

健康推進課

☎463・1212
Fax 464・9314

■はじめてみよう！健康体操
〜楽しく安全にできる運動を

知って健康を維持しよう！

(健康マイレージさのぼっ歩対象)
開催日・内容(全2回)

●5月9日(木)・自宅のできるストレッチ体操や簡単筋トレ

●7月11日(木)・2カ月続けたからだの変化を話し合おう

時間 午前9時45分〜11時

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(全回受講できる人)

※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 10人

※申込多数の場合は抽選。初めての人の優先

持ち物 タオル、飲料水

※服装は動きやすいもので

申込 5月8日(水)までに電話で

※受講無料

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！

(健康マイレージさのぼっ歩対象)

日時 5月13日(月)

午前9時30分〜10時30分

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

※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

※申込不要、参加無料。服装・靴

は運動のできるもので

歯の健康教室(予約制)

「歯科医師から学ぼう」

〜歯周病を予防して

歯と体の健康を保ちましょう！

(健康マイレージさのぼっ歩対象)

健康で生活するために、からだにいいことはじめましょう！ぜひ

参加してください。

日時 5月23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 西田栄昭さん(泉佐野泉南

歯科医師会 歯科医師)

申込 5月1日(水)以降に電話で

※受講無料



南部市民交流センター 本館

☎466・1641
Fax 466・4744

いずれも申込は本人が電話で。
(聴覚障害者のみFAXで)

健康サポート教室

「がっつりウォークで汗をかこう」

(健康マイレージさのぼっ歩対象)

大きな筋肉を動かして続けて、全身をしっかりと動かすことで脳も活性化します。たくさん歩いてたくさん歩数を踏みませんか？

日時 5月27日(月)

午前10時〜11時

対象 おおむね50歳以上

定員 20人(先着順)

講師 堀田笑子さん

持ち物 ヨガマット(必須)、タオル、飲料水、室内用のひも靴

※服装は動きやすいもので

申込 5月7日(火)〜20日(月)

※受講無料

※受講無料

エンジョイスマイル体操

「みんなで笑顔に！」

〜楽しく脳を活性化！

(健康マイレージさのぼっ歩対象)

楽しく脳を刺激して、脳の血流量をアップさせましょう！血流量を上げることで、認知症予防や脳の活性化にも繋がります。

日時 5月29日(水)

午前10時〜11時30分

定員 15人(先着順)

講師 川端恵美子さん

持ち物 ヨガマット、タオル、飲料水、室内用ひも靴

※服装は動きやすいもので

申込 5月7日(火)〜22日(水)

※受講無料

各種健康

■第1回生活習慣病予防教室

日時 5月9日(木)

午後1時15分〜2時

(開場：午後1時)

テーマ「検査のい・る・は」

場所 りんくう総合医療センター

研修棟3階

問合先 りんくう総合医療センター

医療マネジメント課(☎4

69・3111)へ

※申込不要、参加無料

■姿勢特化型

リハビリウォーキング

(健康寿命ウォーキング)

「介護予防」講演会

開催日・場所

●5月15日(水)・佐野公民館

●5月22日(水)・日根野公民館

●5月29日(水)・長南公民館

●6月5日(水)・上之郷コミュニティセンター

時間 午前10時30分〜正午

※午前10時15分より受付

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」

●姿勢特化型リハビリウォーキング体験

対象 泉佐野市の介護保険被保険者の人、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)

※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。

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

問合先 地域共生推進課

※参加無料



健康(つづき)

■おやこヨガ パパ・ママと子どもの

健康づくりにも！

スキンシップでヨガを取り入れて、心も体もリフレッシュ＆リラックスママ・母親のみの参加、付添いのきょうだいの参加も大歓迎です。

開催日 5月22日(水)

内容・時間・対象

●なでなでヨーガ・午前10時～10時45分・生後5カ月～満1歳までの乳児と保護者

●まねまねヨーガ・午前11時15分～正午・1～満3歳までの乳幼児と保護者

定員 各8組(先着順)

講師 井上照子さん(こどもヨーガ専門士)

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・問合先 5月11日(出)

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

■地域健康教室

いつまでも若々

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

(健康マイレージさのぼっ歩対象)

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。

日時 6月6日(水)

●女性・午後2時30分～

●男性・午後3時10分～

※各10分前より受付

場所 羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)

テーマ 「脳トレ体操」 脳細胞の活性化！

対象 65歳以上の市内在住者と家族

定員 各10人(先着順)

問合先 地域共生推進課

※参加無料



福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ

☎469・0660

Fax 469・0670

■あそびの広場

〜リトミック&制作〜

日時 6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 25組(先着順)

申込 5月1日(水)～前日までの平日 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

親子でいろんな遊びをして交流しましょう。

日時 6月26日(水)

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 15組(先着順)

申込 5月1日(水)～前日までの平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

■子育て講座

土曜日のパパ参加企画子育て講座

「身体を使って遊ぼう！」

土曜日に行うパパ参加企画の講座です。普段よく遊んでいる体育遊具などを出して遊びます。子どもと一緒に身体をいっぱい使って遊びましょう。

日時 6月29日(土) 午前10時～11時

場所 次世代育成地域交流センター

対象 未就園児

定員 20組(先着順)

講師 子育て支援センター保育教諭

申込 5月27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

■愛の献血

ご協力をお願いします。

日時 5月5日(祝)

午前10時～午後4時

場所 いこらもぐる泉佐野

問合先 地域共生推進課



■認知症カフェ

「オレンジカフェつむぐ」

開催日 5月12日(日)

時間・内容

●午前10時30分～11時30分：ミニらいとモルック体験・練習会

●午前11時30分～午後0時30分：カフェタイム

●午後0時30分～1時：生演奏タイム

場所 オレンジホール(羽倉崎3丁目10番32号)

問合先 泉州つむぐ会

(☎477・8059)

※申込不要、参加無料。車椅子可

【よりみちカフェ】

暮らしのなかでのちよつとした悩みごとは、誰にでもあるものです。ここは医療・福祉のプロたちが集う場でもあります。

日時 5月16日(水)

午後1時～2時30分

場所 コープ泉佐野店2階集会所

内容 ミニ講座「グループホームってなあに？」

参加費 100円

問合先 奥村(☎070・2312・2525)

※申込不要

■ボッチャ体験講座

障害のある人もない人も楽しめる、パラリンピックの正式種目競技「ボッチャ」を体験してみませんか。

日時 5月18日(土) 午後1時～3時

場所 南部市民交流センター体育分館(オークアリーナ)

対象 小・中学生(保護者の参加も可)

定員 36人

※申込多数の場合は抽選

内容 ボッチャの対戦

講師 曾根裕二さん(大阪体育大学教育学部准教授)

協力 泉州ボッチャクラブ

持ち物 体育館シューズ(必須)、タオル、飲料水

申込 5月10日

(金) 午前10時まで

に申込フォーム

▲申込フォーム



▲申込フォーム

問合先 南部市民交流センター青少年センター(☎466・1745)

※各施設の受付時間は、31ページをご覧ください。

福祉(つづき)

■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 5月22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
(☎464・2259)

※申込不要。ボランティアアセンタール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。



■第11回ボランティアフェスティバル

日時 5月25日(土)

午前11時～午後2時

場所 エブノ泉の森ホール広場

※小雨決行、ステージは雨天中止
ボランティア活動ってどんなのがあるの? スタンプラリーで楽しくボランティアについて学び、景品をGETしよう!

お楽しみ抽選会も予定しています。

内容

●すえひろこども園のステージ、ボランティアグループのダンス、

文化・教養

健康

福祉

歴史

その他

特技ボランティアによる音楽の生演奏や南京玉すだれ(皿回し体験あり)

●模擬店: 豚汁とおにぎりセット、焼きそば、フランクフルト、ワッフル、ポップコーン、ジュースやお茶

●体験コーナー: ボッチャ、輪投げ
※市内で行っているボランティア活動のパネル展示

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)

※詳しくは泉佐野市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

■第1回

シャッピーハウス振り出し市

ハンドメイド作品やリサイクル品などの物品販売を予定しています。入場無料のフリーマーケットです。ぜひお立ち寄りください!

日時 6月5日(水)

午後1時～3時30分

場所 シャッピーハウス(佐野公民館隣)

問合先 泉佐野市社会福祉協議会
(☎464・2259)

※詳しくはホームページ(<https://izumisano-shakyo.or.jp/>)をご覧ください。

■わたぼうし子育て講座

「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、子育てで困っている人、悩んでいる人、この機会に話を聞いてみませんか?

日時 6月25日(水)

午後1時30分～2時15分

定員 12組(先着順)

講師 北 美智代さん(きた助産所助産師)

場所・申込・問合先 5月27日(月)以降の月・火・木・金曜日の午前9時～午後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

※受講無料



歴史

レイクアルスタープラザ・カフェ
歴史館いずみさの
☎469・7140
Fax 469・7141

■歴史館いずみさの夏季特別展

葛飾北斎 浮世絵

【展示会】

期間 5月24日(金)～6月30日(日)

●前期: 5月24日(金)～6月9日(日)

●後期: 6月13日(木)～30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 毎週月曜日、毎月最終木曜日
展示替日 6月11日(火)～12日(水)

【夏季特別展展示解説】

日時 5月25日(土)、6月15日(日)

午後1時30分～2時

※申込不要、参加無料

【夏季特別展講演会】

葛飾北斎とは? 風景画

日時 6月2日(日)

午後1時30分～3時

定員 45人(先着順)

講師 浅野秀剛さん(あべのハルカス美術館館長)

申込 5月6日(休)以降に直接または電話で



【子ども向け講座】

塗り絵で完成

色鉛筆で描く「富嶽三十六景」
日時 6月8日(土) 午後1時30分～2時30分



■れきし館ワークショップ

「絵巻物をつくらう!」

日時 5月18日(土)

●午前10時～11時30分

●午後2時～3時30分

定員 各15人(先着順)

申込 5月6日(休)以降に直接または電話で

※参加無料



対象 幼児～小学生(幼児は要保護者同伴)
定員 20人(先着順)
講師 大田真規子さん(日本美術家連盟会員)

参加費 110円(材料費含む)

申込 5月14日(火)以降に直接または電話で



歴史(つづき)

泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)

☎ Fax 469・5673

■新川家教室

●木彫り教室…5月10日(金)

午前10時～

●仕舞・謡曲教室…5月14日(火)

午後1時～

●フルート教室…5月16日(木)

午後1時～

申込 開催日の3日前まで

■恒例朝市

日時 5月18日(出)

午前9時～午後4時

■ふるしき手づくりマーケット+

古布展 にぎわい本舗設立20周年記念として、外蔵で古布展を開催します。

日時 5月18日(出)

午前10時～午後4時



■そば打ち体験

旧新川家住宅の外蔵で自分で打った「二八そば」の打ちたて、湯がきたてを味わってみませんか? 出来上がり5人分のうち4人分は持ち帰ります。

日時 5月19日(日)

午前10時～午後1時30分

定員 8人(先着順)

講師 川谷裕之さん

参加費 2,000円

持ち物 エプロン、タオル、三角巾、マスク

申込 5月16日(木)までに直接または電話で

各種歴史

■歴史講座第1回 大阪学④

「中世山城の世界」大阪南部、楠木氏の城塞群から

日時 5月28日(火)

午後1時30分～3時30分

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

講師 和泉大樹さん

(阪南大学国際学部教授)

持ち物 筆記用具

場所・申込・問合先 5月10日(金)

以降に電話、FAXで日根野公民館

(☎450・3900 Fax468

・001)へ

※受講無料

その他イベント

■地球理解講座

サムルノリ・舞踊から知る韓国の伝統文化

～近くて近い国、

韓国のチングより～

知ってるようで知らない韓国。伝統的なリズムを整理、融合、舞台化した韓国音楽を代表する「サムルノリ」、踊り「フチエチュム」を楽しめます。

日時 5月26日(日)午後3時～

場所 エブノ泉の森レセプションホール

定員 150人(先着順)

出演 チャングチング

※泉州と和歌山を拠点に国際理解を目的に活動しているグループ。韓国の伝統楽器で奏でるサムルノリや韓国踊りを中心に活動しています。

申込・問合先 火～土曜日の午前10時～午後5時に電話、FAX

またはeメール (ca@ca.gr.jp) でNPO法人泉佐野地球交流協会 (icg) (☎429・9741 Fax

429・9742)へ

※参加無料



▶ホームページ

■泉佐野丘陵緑地

「ササユリ観賞会」

自生しているササユリの保全育成活動の一環として、今では希少になったササユリの自生地と育成活動をパーククラブがわかりやすく紹介します。

日時 6月2日(日)

●午前10時30分～11時30分

●午後1時～2時

※小雨決行、荒天中止

場所 泉佐野丘陵緑地 (上土郷90番地)

※無料駐車場あり

対象 小学生以下は要保護者同伴

定員 各20人

※申込多数の場合は抽選

持ち物 帽子、飲料水

※服装・靴は歩きやすいもので

申込・問合先 5月23日(木) 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できます。

「ササユリ自由散策」

日時 5月31日(金)～6月2日(日)

午前10時～午後2時に開催しています。

■田植え体験・見学会

親子で田植えしてみませんか。参加者には稲束をさしあげます。

日時 6月6日(木)

午前11時～正午

※小雨決行

場所 下瓦屋青少年広場西側の下瓦屋南ほ場整備地区

対象 就学前の子どもと保護者

申込 FAXで氏名、連絡先を記入し (Fax463・2147)へ

問合先 下瓦屋地域協議会(担当

☎090・8828・9878)

※参加無料

■上方講談体験講座

講談基礎知識講座と張り扇体験のあと、古典講談を鑑賞します。

日時 6月8日(土)午後2時～

(開場:午後1時30分)

対象 6歳以上

定員 80人(先着順)

出演 旭堂南雲さん(上方講談協会所属 講談師)

チケット代 500円

場所・チケット販売・問合先

5月8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(☎469・7120 Fax

469・7121)へ



※各施設の受付時間は、31ページをご覧ください。