

## 【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。

# イベント インフォ メーション



## 文化・教養

北部市民交流センター本館・  
北部公民館

☎464・5725  
Fax 469・2284

### ■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、初心者でも安心です。

時 2月24日～3月24日の毎週火曜  
日 午前11時～正午（全5回） 16  
歳以上 定10人（先着順） 料1,000円  
（本館登録講師） 2月5日（月）以降に電  
話、FAXで。受講料の納入・キャン  
セルは2月19日（木）まで



### ■香り立つ手作りバスボム

心も身体も温まる精油（アロマ）と重曹、クエン酸と海塩でつくるシユワシユワの入浴剤作りです。地球と心と身体に優しいバスボムを自分へのご褒美やプレゼントにいかがですか？

## 文化・教養

## 福祉

## 歴史

## 健康

## 相談

## その他

時 3月5日（木）●午前10時30分～  
11時30分 ●午後1時～2時 ●午  
後3時～4時 定4歳以上（未就  
学児は要保護者同伴） 各4人  
（先着順） 料若林宏美さん（stafin  
moms） 2,200円（材料費  
含む） 2月9日（月）以降に電話、  
FAXで。受講料の納入・キャン  
セルは2月25日（木）まで 作  
る型で大きさが違うため、人により持  
ち帰り個数が4～5個になります。



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

### ■土曜子どもシアター

### ■映画 すみっこぐらし

### ■ツギハギ工場のふしぎなこ

時 2月21日（土）午後2時～（開場：  
午後1時45分） 定50人（先着順）  
無料 不要 上映時間69分。  
隔月第3土曜日に子ども向け「映  
画会」を予定

### ■図書館バックヤードツアー

普段は見ることができない、書  
庫や移動図書館リビタキの車庫  
などをめぐるツアーに参加しま

んか？また、昨年好評いただいた  
自分で展示コーナーを作る企画  
「みてみて！私のオススメ本」に  
も挑戦してください。  
時 2月22日（日）●午前の部：午前  
10時～11時30分（開場：午前9時45  
分）●小中学生・保護者の同伴1人可  
●午後の部：午後1時30分～3時  
（開場：午後1時15分）●中学生以上  
各8人（先着順） 2月7日（土）  
午前9時30分以降に電話で

日根野公民館

☎450・3900  
Fax 468・0011

### ■15分で出来るお弁当づくり

### ■朝、15分で作るお弁当づくりの

コツを伝授します！

（健康マイレージさのぼっ歩対象）



朝の忙しい時間でも、バランス  
よく安心安全な材料で手早くでき  
るお弁当づくりを提案します。

時 3月7日（土）午前10時～午後0時  
30分 定油揚げのサモサ風、旬菜三  
種 定16歳以上 定12人（先着順）  
料柴田由美子さん（美りの木主宰）  
1,000円 エプロン、ふき  
ん、三角巾、タオル、マスク、い

つも使っているお弁当箱（保存容  
器でも可）、筆記用具 2月10日  
（火）以降に電話、FAXで。材料費  
の納入・キャンセルは2月27日（金）  
まで

### ■エシカルクッキング

健康で環境にも配慮した料理を  
学びながら、美味しいご飯を作っ  
て食べませんか！

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

人や自然環境、またお財布にも  
優しく、健康的で美味しい、エシ  
カル（環境に配慮した）な料理講  
座です。

時 3月15日（日）午前10時～午後1時  
●春の幸海の幸の和え物と混ぜご  
はん、甘辛チキン、ほんのりピリ  
辛スープ ※残り野菜で米粉のケイ  
クサレ（塩ケーキ）を講師がデモ  
ンストレーションの予定です 定16  
歳以上 定12人（先着順） 料奥野博  
美さん（いなほ料理教室主宰）  
1,000円 エプロン、ふき  
ん、三角巾、タオル、マスク、筆  
記用具 2月14日（土）以降に電話、  
FAXで。材料費の納入・キャン  
セルは3月6日（金）まで



文化・教養（つづき）

佐野公民館

☎463・6181  
Fax 469・2243

■和菓子づくり講座

「春の定番『うぐいす餅』と『州浜（すはま）』をつくってみませんか」  
「州浜」はきな粉を練って形を作る素朴なお菓子です。

時 2月27日（金）午前10時～午後0時  
30分 定 16歳以上 12人（先着順）  
講 谷 由美さん（生涯学習ボランティア講師） 料 1,200円 持 エプロン、ふきん（台ふき1枚・食器ふき2枚、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器） 2月5日（木）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月19日（木）まで

■料理講座

「冬本番。温かい料理を食べて寒い冬を乗り切ろう！」

時 2月28日（土）午前10時～午後1時  
内 クリームシチュー、ひとくちチーズカツ、春キャベツのマカロニサラダ、ヨーグルトポムポム（りんご）ヨーグルトのケーキ 基 本 的 な 切 り 方 が で き る 16 歳 以 上 14 人（先着順） 講 玉木英子さん（佐野公民館登録クラブ講師） 料 1,000円 持 エプロン、ふきん、三角巾 2月7日（土）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月20日（金）まで

■春の寄せ植え講座

「ランキュラスなど春らしいお花で、寄せ植えを楽しもう」

時 3月5日（木）午後1時～2時15分  
定 16歳以上 16人（先着順） 講 数 晋一さん（園芸店すみれの森代表） 料 1,800円 持 新聞紙、持ち帰り用袋 2月6日（金）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは2月19日（木）まで 仕 入 れ 状 況 により、花の種類が変わる場合があります



南部市民交流センター  
青少年センター

☎466・1745  
Fax 466・1779

いずれも、申込は2月5日（木）午前10時までに申込フォームで。定員を超えた場合は抽選。申込したeメールアドレスに2月6日（金）以降に返信します。教材費、受講料の納入・キャンセルは2月12日（木）正午まで。詳しくは問い合わせください。



■楽しい英会話レッスン（高学年）

スミス先生と楽しい英会話のレッスンです。初めてでもお気軽に！

時 2月14日（土）・21日（土）・28日（土）午後2時～3時 所 ちいふらいんぷらざいずみさの 小 学 4 ～ 6 年 生 定 15人 講 デビン・スミスさん 料 300円



■カップブラウニーをつくらう！

デコレーションをしてかわいいカップブラウニーを作ります。  
時 3月7日（土）午後2時～3時30分  
所 南部市民交流センター本館 小・中学生 定 16人 講 森永直子さん（banarashokun） 料 400円

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

■花王「ラクでかんたん」

「家事の時間を短く、安全に簡単に」

家事の効率化を重視し、時短でラクに家事ができるコツを学べる講座です。衛生的で安全・快適に暮らすために役立つ掃除方法などを伝授します。

時 2月20日（金）午前10時30分～正午 定 20人（先着順） 講 花王グループカスタマーケティンング（株）

スタッフ 無 料 持 筆記用具 2月5日（木）以降に電話、FAXで 他 一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に

■うたごえ喫茶 part.10

「みんなで楽しく歌いましょう」  
歌いたい人、歌好きな人、楽しいひと時を過ごしたい人、誰もが知っている懐かしい歌をみんなで一緒に思いっきり歌いましょう！

時 3月18日（木）午後2時～3時30分  
定 30人（先着順） 講 OMAKE&の は な 料 300円 持 タンバリン・マラカスなど（あれば） 2月6日（金）以降に電話、FAXで。キャンセルは3月11日（木）まで



各種文化・教養

■バレンタイン企画！男性の参加も大歓迎！大切な人に作りたい時短メニュー

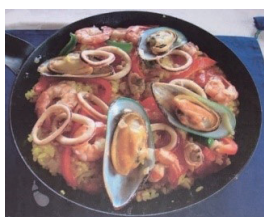
「大切な人を喜ばせる」

「ひと皿」を学ぼう！

時 2月14日（土）午前10時～午後1時 所 レイクアルスタープラザ・カワ



▲写真はイメージです



▲申込フォーム

サキ生涯学習センター 海鮮パエリア、スープ、サラダ、ガトーショコラ ※季節によって食材を変更する場合あり 他 テーマに関心のある人 定 16人（先着順） 講 神田貴子さん（女と男のクッキングナイト） 料 1,300円 持 エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク 持 電話、FAXまたはeメールでいずみさの女性センター（☎・Fax 469・7125 eメール：hichito@city.izumi.saitama.jp）へ。材料費の納入・キャンセルは2月12日（木）まで 一時保育（若干名・3カ月・就学前）あり、希望者は申込時に（締切：2月6日（金）午後5時）。持ち帰り不可。アレルギーを持っている人には対応していません



文化・教養（つづき）

健康料理教室

「ひと手間かけたひな祭り料理」

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

■2月17日（火）午前10時～午後1時  
■手綱寿司、あんかけ空也蒸し、白菜巻きのおひたし、れんこんの直かつお煮、三色団子 ■栄養や料理に関心のある人 ■15人（先着順）

■伊崎眞弓さん（栄養士）

■1,000円 ■エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、筆記用具

■2月3日（火）～10日（火）に本人が電話（聴覚障害者のみFAX）で南部市民交流センター 本館（☎466・1641 Fax 466・4744）へ。材料費の納入・キャンセルは2月10日（火）まで ■内容は予告なく変更になる場合あり

癒されweek

テーマ「春の贈りもの」

開催日 （2月）	講座名
①17日（火）	プリザーブドフラワーアレンジメント
②17日（火）	ハーバリウム デイフューザー
③21日（土）	ハーバリウム

■①②午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分  
■③午前10時30分～午後0時30分  
■各12人（先着順） ■太田知佳子さん（アトリエフルール） ■各3,200円 ■はさみ、持ち帰り用袋 ■事前開催日の3日前まで

文化・教養 福祉

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

手軽に作るヘルシーごはん

「食材をまんべんなく取り入れ、免疫力を高めましょう！」

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

■2月26日（木）午前10時～午後1時  
■豚の角煮（煮卵・青菜添え）、人参と昆布のナムル、大根の塩こうじ漬、豆腐のすまし汁、白玉団子きなこソースかけ ■16歳以上 ■12人（先着順） ■松尾登美子さん（管理栄養士） ■1,000円 ■エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク ■2月6日（金）以降に電話、FAXで長南公民館（☎465・0786 Fax 465・1103）へ。材料費の納入・キャンセルは2月19日（木）まで



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 ～までまで遊び～

■3月6日（金）午前10時30分～11時15分 ■レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター ■就学前の子どもと保護者 ■25組（先着順） ■無料 ■2月2日

健康

相談

歴史

その他

（月）以降の平日 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。

■3月18日（水）午前10時～11時30分  
■地域子育て支援センターつくしんぼ ■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 ■15組（先着順） ■無料  
■2月2日（月）以降の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

子育て講座

「赤ちゃんとおふれあいマッサージ」

赤ちゃんとおふれあい触れ合いながら、コミュニケーションをとってみませんか？

■3月19日（木）午後1時30分～2時15分 ■地域子育て支援センターつくしんぼ ■3～7カ月頃の子どもと保護者 ■15組（先着順） ■北美智代さん（きた助産所助産師） ■無料 ■2月16日（月）以降の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で



泉佐野市社会福祉協議会

☎464・2259  
Fax 462・5400

小地域ネットワーク活動報告集会

地域で暮らし支援者の見守りや交流活動にとりくむ小地域ネットワーク活動の報告会です。

■2月25日（水）午後1時30分～3時30分 ■エプロン 泉の森小ホール  
■実践報告：長坂地区福祉委員会（見出し住宅支部）、中央地区福祉委員会（葵町支部） ●記念講演：「協働」と「居場所」から考える地域共生社会・上野山裕士さん（摂南大学現代社会学部現代社会学科 講師） ■300人（先着順） ■無料 ■2月13日（金）までに直接または電話で



▲上野山裕士さん

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。

■2月25日（水）午後1時30分～3時 ■社会福祉センター ■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。

各種福祉

介護負担を軽くするための備え

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

介護負担の備えを見直し、男女ともに無理なく関われる視点と古武術の知恵を活かした安全な身体の使い方を学ぶ講座です。

■2月13日（金）午後1時～3時  
■レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター ■テーマに関心のある人 ■50人（先着順） ■木下星集さん（社会福祉士のフォトグラファー）：介護リスクと向き合うお金の知識

●石田泰史さん（武術操身法遊武会 主宰）：古武術を活かした疲れないカラダづくり ■無料

■電話、FAX、eメールまたは申込フォームでいずみさの女性センター（☎469・7125 eメール：hironito@city.unisano.jp）へ ■一時保育（若干名・3カ月～就学前）あり、希望者は申込時に（締切：2月6日（金）午後5時）。服装は動きやすいもので



▲申込フォーム

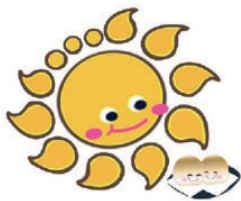
## 福祉(つづき)

■おひさまとおまんじゅう横丁  
〜認知症になっても自分らしく暮らすヒントを見つける会〜

市内で暮らす仲間とともに、やりたいことの実現を目指して伝え合い、取り組んでみませんか。

時 2月14日(出) 午後1時〜2時30分  
所 岡本町内会館 毛糸コースターづくりではつくりたいアイテム

■認知症の理解を深めたい人 無料  
片木谷(☎090・7880・9191) 他参加に応じておひさまポイント(おひば)をプレゼント



## ■認知症カフェ 「オレンジカフェつむぐ」

時 2月15日(日) ①午前10時〜11時30分 ②正午〜午後2時(2月から第三日曜日に開催) オレンジホール(羽倉崎3丁目10番32号) ①ミニらいとモルック体験練習試合 ②専門職が対応する福祉・介護・心の相談、認知症予防改善体操・ゲーム・クイズ、音楽タイム(歌・楽器・その他) 無料 不要 泉州つむぐ会(☎477・8059) 他車椅子可

## 「よりみちカフェ」

「なんとなく気になる」で大丈夫。毎月第3木曜日は、よりみちカフェでお待ちしています。

時 2月19日(内) 午後1時〜2時30分  
所 コープ泉佐野店2階集会室

■「お薬との上手な付き合い方」多すぎるを防ぐコツ」薬剤師と飲みすぎ・飲み忘れの前に薬のことを一緒に考えてみませんか？

100円 不要 問 つかのまの会 代表奥村(☎070・2312・2525) 他車椅子可

## ■愛の献血

献血車が来ます。ご協力お願いします。

時 2月15日(日)、3月1日(日) 午前10時〜午後4時 所 いこらもる 泉佐野 地域共生推進課



## ■ルリエバザー

時 2月28日(出) ●午前10時〜正午 ●午後0時45分〜2時30分 内 物品販売 所 地域活動支援センタールリエ(☎050・1559・0531) 他家庭にある不用品(新品・未使用品)を、バザー用品として提供をお願いします。(締切:2月16日(月))

## ■心の整理、暮らしの整理 「メッセージノート活用方法・生前整理・家じまいセミナー」

参加者全員に泉佐野市メッセージノートをプレゼント！実際にノートを使って、生前整理や家じまい、終活に役立つ知識を学びます。セミナーを通じて、より具体的な人生設計を考えるチャンスです。

時 2月28日(出) 午前10時〜正午 所 レイアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター 他 テーマに関心のある人 60人(先着順) 泉佐野市メッセージノートについて

：泉佐野市社会福祉協議会・生前整理セミナー：屋宜明彦さん(家じまいアドバイザー) ●家じまいセミナー：(情報都市) 無料

申 電話、eメールまたは申込フォームでいずみさの女性センター(☎469・7125 eメール: hitonjo@city.zunisano.jp)へ。一時保育(若千名・3カ月〜就学前)あり、希望者は申込時に(締切:2月20日(金)午後5時)

■精神保健の映画を見る会  
精神障害のある人もない人も互いに助けあふ地域について考えましょ。



▲申込フォーム

時 2月28日(出) 午後1時30分〜3時

30分 所 社会福祉センター 内 「不安の正体 精神障害者グループホームと地域」上映 20人(先着順) 無料 問 直接、電話またはeメールで泉佐野市こころのバリアフリーを考える会(☎453・6326 eメール: subetinyu6@gmail.com)へ

## ■わたぼうし子育て講座 音育

「親子で楽しむ音育あそび」

音楽に合わせて子どもと一緒にからだを動かしてみませんか？歌やリズムに合わせて親子で、笑顔いっぱい楽しみましょう。

時 3月2日(月) 午前10時〜11時

1歳〜就学前の子どもと保護者 15組(先着順) 問 おやとこらいぶねつと 無料 所 2月2日(月)以降の平日 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(☎447・6223)へ

## ■自殺対策講座

依存症は、本人の意思の弱さではなく、脳の仕組みや心理的・社会的要因が複雑に絡み合う病気だと言われています。周りの人たちが、依存症について知り、理解を深めることで、悩み苦しんでいる人たちを温かく見守ることができ、自死を選んでしまう人を減らすことができるかもしれません。その一人になってみませんか？

時 3月7日(出) 午前9時30分〜11時

30分(受付:午前9時10分)

所 社会福祉センター 内 「男性の自殺と依存症について」地域で自殺を防ぐために」 市内在住・在勤者 50人(先着順) 問 角田三穂子さん(阪和いずみ病院精神科医師) ほか 無料 3月4日(水)までに電話、FAXまたは申込フォームで

基幹包括支援センターいずみさの(☎464・2977 Fax 462・5400)へ 他 手話通訳希望者は申込時に



▲申込フォーム

## ■社会福祉センターふれあい交流会 「笑いの力で日々の健康と生きがいをつくる」

笑いは健康生活の基本。「笑いヨガ」や大道芸でリフレッシュしましょう。

時 3月13日(金) 午後1時30分〜3時30分(開場:午後1時) 60歳以上 60人(先着順) 問 たつきゆうさん(大道芸人) 無料 泉佐野市社会福祉協議会 所 2月9日(月)午前9時以降に電話で社会福祉センター(☎464・2563)へ



福祉（つづき）

■映画上映会  
フルマル17歳。

「わたしたちはADHD」

「普通のものさし」で見ると、彼女たちは問題児。そんな「普通のものさし」で生きづらさを感じている2人の女子高校生が「普通」から脱出し、「本当の普通とは何か」へと目ざめていく映画です。

時 3月19日（木）午後6時～8時  
レ  
イクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター 定 80人（先着順）  
料 無料 開 2月9日（月）午前9時以降に電話または申込フォームでNPO法人 ゆまにて（☎458・7522）へ



▲申込  
フォーム



■第26回

大阪府障がい者スポーツ大会

■内訳

- 陸上競技（身体・知的障害者）  
5月10日（日）・万博記念競技場
- 水泳競技（身体・知的障害者）  
5月16日（出）・東和薬品RACCTA Bドーム
- アーチェリー競技（身体障害者）  
5月17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17日（日）・ファインプラザ大阪
- ボウリング競技（知的障害者）  
5月23日（出）・マグスミノエ
- フライングディスク競技（身体・知的障害者）  
5月24日（日）・ファインプラザ大阪
- 卓球・サウンドテーブルテニス競技（身体・知的・精神障害者）  
5月30日（出）・東和薬品RACCTA Bドーム
- 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 開 3月6日（金）までに地域共生推進課へ 他 内容が変更になる場合あり



健康

長南公民館

☎465・0786  
Fax 465・1103

■初めての太極拳体験講座

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

ゆったりとした全身運動により筋力やバランス機能を養います。高齢者でも安心して受講でき、転倒予防や健康維持につながります。

時 2月20日（金）・27日（金）、3月6日（金）午後3時30分～5時（全3回）  
定 16歳以上 25人（先着順）  
中野千代子さん（日本武術太極拳連盟公認インストラクター）  
料 200円 室内用運動靴、タオル、飲料水（服装は動きやすいもので） 不要 2月5日（木）以降に電話、FAXで。資料代の納入・キャンセルは2月18日（木）まで

■肩甲骨ストレッチ&

室内ウォーキング講座

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

肩こり解消と正しいウォーキングで、血行を改善して春の訪れを迎えましょう。

時 2月28日（出）午前10時～11時30分  
定 16歳以上 16人（先着順）  
堀田笑子さん（フィットネスウォーキングインストラクター）  
料 無料 ヨガマットまたはバスタオル、上靴、タオル、飲料水（服装は動きやすいもので） 2月7日（出）以降に電話、FAXで

北部市民交流センター本館・北部公民館

☎464・5725  
Fax 469・2284

■お医者さんに頼らない

からだづくり

「からだの仕組みを知ること」で病気を予防しよう

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

からだの仕組みを知り、病気になるにくい生活習慣を学びます。

時 2月25日（水）午前10時30分～11時30分  
定 16歳以上 20人（先着順）  
数内恭子さん（理学療法士）  
料 300円 筆記用具 2月5日（木）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月18日（木）まで



■フラダンストライアルレッスン

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

初めての人大歓迎！ハワイの音楽を聴きゆったり癒されながら一緒に楽しく踊りましょう。

時 3月2日（土）30日の毎週月曜日午前10時～11時（全5回）  
定 16歳以上 25人（先着順）  
山本類さん（フラ・ハワイアンリトミック講師）  
料 1,000円 パウ（ない人は動きやすい服装で）  
2月6日（金）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月24日（木）まで



■聴こえ・記憶・思考を支える

「血流のチカラ」

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

血管は全身を通っているとても重要な器官です。生活習慣や食事を改善して育て直すこともできます。今回は、血管の視点から食を通して認知症予防について教えてくれます。

時 3月3日（火）午後1時30分～2時50分  
定 16歳以上 30人（先着順）  
井端由起さん（認知症予防生活支援指導員リーダー）  
料 200円  
2月9日（月）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは2月24日（木）まで

## 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！

### （健康マイレージさのぼっ歩対象）

☎2月9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：檀波羅公園（松風台西）交差点西側）内の広場  
●コース：大細利池周囲コース  
☎医師から運動を止められていない市民  
☎無料  
☎タオル、飲料水（服装・靴は動きやすいもので）  
☎不要

☎不要

### 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

### （健康マイレージさのぼっ歩対象）

☎2月20日（金）午前10時～11時30分  
☎エブノ泉の森ホールマルチスペース  
☎生活習慣病が気になる人におすすりしたい運動や食事について  
☎市内在住者（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）  
☎30人（先着順）  
☎無料  
☎タオル、飲料水（服装は動きやすいもので）  
☎2月4日（水）以降に電話で

### まちな保健室

様々な健康問題を身近に相談できる場です。

☎2月26日（木）午後2時～4時

☎泉佐野市役所市民ロビー  
☎市内在住者  
☎「少しずつ弱ってきた、調子が悪い等、これからの生活に不安がある方、またそのご家族様お気持ちに語ってみませんか？身体の整え方、状態悪化時の対応、相談窓口など、新たな気づきが得られるようアドバイスいたします。」  
☎急性・重症患者看護専門看護師  
☎「床ずれの事や人工肛門の事など悩まれていますか？お気軽にご相談下さい。」  
☎皮膚排泄ケア認定看護師  
☎不要

☎不要

### 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！！

### （健康マイレージさのぼっ歩対象）

誰でもできる生活習慣改善のポイントをお届けします。  
☎3月5日（木）午後1時30分～3時30分  
☎レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター  
☎市内在住者  
☎50人（先着順）  
☎田中雅博さん（泉佐野泉南医師会 医師）  
☎無料  
☎自分の骨粗しょう症検診結果（あれば）  
☎2月4日（水）以降に電話で

### 特定健診結果の見方

お伝えします（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！

### （健康マイレージさのぼっ歩対象）

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答えます。  
☎3月8日（日）午前10時～11時30分  
☎エブノ泉の森レセプションホール  
☎市内在住者  
☎50人（先着順）  
☎岡田武夫さん（滋慶医療科学大学 医療科学部 教授）  
☎無料  
☎健診の結果  
☎2月4日（水）以降に電話で

☎不要

### 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

「骨盤底筋群エクササイズ」

### （健康マイレージさのぼっ歩対象）

マイナートラブル予防に、一緒にエクササイズしませんか？  
☎2月16日（月）午前10時～11時  
☎おおむね50歳以上  
☎15人（先着順）  
☎堀田笑子さん  
☎無料  
☎ヨガマットまたはバスタオル（必須）、タオル、飲料水、室内用ひも靴（服装は動きやすいもので）  
☎2月3日（火）～12日（木）

### エンジョイスマイル体操

「リズム体操でいきいきと」

### （健康マイレージさのぼっ歩対象）

音楽に合わせて、全身を動かします。頭で考え身体を動かし、ポカポカになりますよ！  
☎2月25日（水）午前10時～11時30分  
☎15人（先着順）  
☎川端恵美子さん  
☎無料  
☎タオル2枚（汗拭き用、約80cm×30cmの体操用）、飲料水、室内用ひも靴（服装は動きやすいもので）  
☎2月3日（火）～18日（水）

☎不要

### 各種健康

### 地域健康教室

いつでも若く

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）。  
☎2月12日（木）午後2時10分～  
☎なごみ湯（笠松1丁目3番23号）  
☎20人（先着順）  
☎3月5日（木）女性：午後2時30分、男性：午後3時10分  
☎羽倉崎温泉（東羽倉崎町6番10号）  
☎男女各10人（先着順）  
☎受付はいずれも10分前  
☎2月：「今からでも遅くない筋力アップ術」こけない！骨折

しない！カラダを作る！！

●3月：誤嚥予防・口腔内健康管理「お口のお悩み解消術」ブラッシング指導等義歯・入歯のお悩み解決策！  
☎市内在住の65歳以上と家族  
☎無料  
☎地域共生推進課

### 「おやこヨガ」

パパ・ママと子どもの健康づくりに！スキップにヨガを取り入れて、心も体もリフレッシュ＆リラックス！  
☎2月25日（水）①午前10時～10時45分：なでなでヨーガ②午前11時15分～正午：まねまねヨーガ  
☎①生後5カ月～満3歳までの乳児と保護者②1歳～満3歳までの乳幼児と保護者  
☎お母さんのみの参加、付添いのきょうだいの参加も大歓迎！  
☎各8組（先着順）  
☎伊藤華野さん（こどもヨーガ研究家）  
☎無料  
☎バスタオル、飲料水（服装は動きやすいもので）  
☎2月14日（土）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





健康（つづき）

■自力整体を体験してみよう！  
（健康マイレージさのぼつ歩対象）

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。

■3月3日（火）午前10時30分～11時45分 ■16歳以上 ■16人（先着順） ■M・K・さん（佐野公民館登録クラブ講師） ■無料 ■ヨガマットまたは大きめのバスタオル、フェイスタオル ■所費 2月10日（火）以降に電話、FAXで佐野公民館（☎463・6181 Fax 469・2243）へ

■ピラティス体験講座  
〜心と身体バランスを整え、柔軟な身体づくりを〜

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

■3月15日（日） ●初級編：午前9時15分～10時30分 ●中級編：午前11時～午後0時15分 ■16歳以上 ■各16人（先着順） ■福島りようこさん（Charis Ballet Studio 代表） ■無料 ■ヨガマットまたは厚めで大きめのバスタオル、飲料水（服装は動きやすいもので） ■所費 2月13日（金）以降に電話、FAXで日根野公民館（☎450・3900 Fax 468・0011）へ

文化・教養

福祉

健康

相談

歴史

その他

■はじめてみよう！社交ダンス  
〜フレイル予防に効果的&  
健康寿命を延ばしましょう！〜  
（健康マイレージさのぼつ歩対象）

ダンスは多様な動作を含むため、下肢筋力・バランス・柔軟性を同時に鍛えることができます。また、脳の神経回路のつながりが良くなり、脳機能全体の活性化、認知機能低下の予防につながります。この機会にどうぞ。

■3月19日（木）午前10時～正午 ■20人（先着順） ■植田孝子さん（JDSF「公財」日本ダンススポーツ連盟プレミアデビジョン資格指導員2級） ■無料 ■上靴、タオル、飲料水（服装は動きやすいもので） ■所費 2月7日（土）以降に電話、FAXで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。キャンセルは3月12日（木）まで



相談

■大阪府下一斉無料法律相談（予約制）

大阪弁護士会が、本市定例の法律相談に加えて特別に開設します。  
■3月7日（土）午後1時～4時10分（相談時間は1人30分） ■市役所1階相談室 ■市内在住者（令和7年4月1日以降に本市の無料法律相談を利用したときと同一の相談は不可） ■6人（先着順） ■所費 2月2日（月）以降に人権推進課へ



歴史

泉佐野ふるさと町屋館（旧新川家住宅）

☎469・5673

■新川家教室

●フルート教室 ■2月5日（木）・19日（木）午後1時～

●仕舞教室 ■2月10日（火）午後1時～

●木彫教室 ■2月13日（金）午前10時～

●古文書講座 ■2月14日（土）午前10時～

■開催日の3日前まで

■百人茶会

立礼（椅子手前）です。気軽にどうぞ。

■2月15日（日）午前10時～午後3時 ※整理券必要 ■100円  
■2月7日（土）～13日（金）に整理券を配布

■恒例朝市

■2月21日（土）午前9時～午後4時 ■無料 ■不要

■子ども餅つき大会

■3月8日（日）午前11時～なくなり次第終了 ■100円 ■不要

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

■歴史学講座

■「政基公旅引付」に見る

日根荘・盗みは大罪

■2月15日（日）午後1時30分～3時 ■40人（先着順） ■梶田航平当館学芸員） ■無料 ■2月3日（火）以降に直接または電話で

■冬季企画展特別講座

「火事の始末・江戸時代の

集住地における火災痕跡」

■2月23日（祝）午後1時30分～3時 ■40人（先着順） ■若林幸子さん（「公財」大阪府文化財センター） ■無料 ■2月3日（火）以降に直接または電話で

■れきし館ワークショップ

「雛飾りの立版古をつくらう！」

■2月21日（土） ●午前10時～11時30分 ●午後1時30分～3時 ■各15人（先着順） ■無料 ■2月6日（金）以降に直接または電話で



「ミニチュア着物のストラップづくり」

■3月7日（土） ●午前10時～11時30分 ●午後1時30分～3時 ■各12人（先着順） ■無料 ■2月20日（金）以降に直接または電話で



## 歴史(つづき)

### 各種歴史

#### ■特別企画

#### ■泉州街道文化圏の歴史と魅力

■2月23日(祝)午後1時30分～3時40分(開場・午後0時30分) ■熊取町文化ホール キターネホール(泉南郡熊取町野田2丁目9番15号) ■①特別講演「熊野街道から続く千年の物語」(泉南7市町に息づく歴史の軌道と地域の魅力を探る) ■②南泉州観光ボランティア連絡協議会7市町のPR講演、7市町(貝塚・熊取・泉佐野・田尻・泉南・阪南・岬)の観光スポット、歴史的魅力、特産品などの紹介 ■松本多加三さん(郷土史家) ①のみ ■定員380人(先着順) ■南泉州観光ボランティア連絡協議会 ■無料 ■不要 ■泉佐野観光ボランティア協会(☎458・3901) ■他お楽しみ抽選会あり



#### ■熊野街道の歴史

市内には熊野詣から発展した道熊野街道が通っています。今回は中世を中心とする熊野街道沿いの様子を紹介します。

■3月12日(木) 午後1時30分～3時16歳以上 ■定員30人(先着順) ■梶田航平さん(歴史館いずみさの学芸員) ■無料 ■筆記用具 ■所定2月12日(木)以降に電話、FAXで佐野公民館(☎463・6181 Fax 469・2243)へ



#### ■豊臣大坂城下町の構造と展開

1583年に天下人として歩みをはじめた羽柴(豊臣)秀吉は上町台地の北端に大坂城を築き城下町を整備しました。この大坂城下町の特徴や京都との関係について話します。

■3月14日(土) 午前10時～11時30分16歳以上 ■定員50人(先着順) ■仁木宏さん(大阪公立大学大学院文学研究科教授) ■100円 ■筆記用具 ■所定2月17日(火)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ

## その他イベント



#### ■世界を知ろうスリランカ編「スリランカの家料理」に挑戦しよう!

食文化を通して、スリランカへの理解を深めましょう。料理の後は、楽しいおしゃべり交流会です。

■2月21日(土) 午前10時30分～午後1時30分 ■南部市民交流センター本館 ■20人(先着順) ■ミニシャディさん(日本語教室学習者) ■700円 ■エプロン、三角巾またはスカーフ、マスク、手拭き用タオル ■所定2月13日(金)までの火・土曜日 午前10時～午後5時に電話、FAXまたはeメールでNPO法人泉佐野地球交流協会(CC) (☎429・9741 Fax 429・9742 eメール:ica@icag.jp)へ



#### ■icahなまつり

昔なつかしい遊びやお茶席などの日本文化をとおして外国人と交流しませんか。

■2月28日(土) 午後1時～3時 ■国際交流基金 関西国際センター(泉南郡田尻町りんくうポート北3番14号) ■100人(先着順) ■無料 ■所定2月19日(木)までの火・土曜日 午前10時～午後5時に電話、FAXまたはeメールでNPO法人泉佐野地球交流協会(CC) (☎429・9741 Fax 429・9742 eメール:ica@icag.jp)へ



#### ■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。

■2月28日(土) 午後1時～3時(雨天決行) ■泉佐野丘陵緑地(上之郷90番地) ※無料駐車場あり ■5歳以上(小学生以下は要保護者同伴) ■12組(1組3人まで。申込多数の場合は抽選) ■1組700円 ■持参手、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 ■所定2月15日(日) 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



#### ■Show-gaku「ハートvol.25」

#### 「JAZZ LIVES」

泉州出身のアルトサクソフ奏者、中野ひろしさん率いるクインテットの演奏で、スタンダードジャズの数々をお楽しみください。演奏前には、生涯学習センター登録クラブ「せんしゅうJAZZ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。

■3月22日(日) 午後2時～4時(予定) ■6歳以上 ■80人(先着順) ■中野ひろしクインテット ■500円 ■2月5日(木)以降に直接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へ ■所定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)

※各施設の受付時間は、24ページをご覧ください。