

イベント・インフォメーション

# 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お問い合わせください。  
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

南部市民交流センター 本館  
☎4666・1641  
Fax 4666・4744

いずれも申込は本人が電話で。  
（聴覚障害者のみFAXで）  
内容は予告なく変更になる場  
合があります。

### 健康料理教室

■皆が喜ぶ、ちょっとしたランチ  
3月24日（火）午前10時～午後1時  
内オムライス・ブラウンソース添え  
ゴマ風味ジェリエンヌサラダ、南瓜  
のチーズ焼き、コーンスープ、レモ  
ンスノー 定15人（先着順） 伊崎  
眞弓さん（栄養士） 定1,000円  
エプロン、マスク、三角巾、ふ  
きん2枚、筆記用具 3月3日（火）  
～17日（火）。材料費の納入・キャンセ  
ルは3月17日（火）まで

### 手づくりお菓子教室

「ガトー・オ・フレーズ」他一品  
イチゴのムースをはさんだ、春  
にぴったりのケーキを作ります。  
1人直径21cmの1/2サイズを持  
ち帰ります。  
4月6日（月）午前10時～正午  
定12人（先着順） 鈴木明美さん  
定1,500円 伊エプロン、マ  
スク、三角巾、ふきん、筆記用具、  
持ち帰り用容器 3月3日（火）  
～23日（月）。材料費の納入・キャンセ  
ルは3月23日（月）まで

長南公民館  
☎4655・0786  
Fax 4655・1103

### 季節の料理（春）

～おうちで開く「お花見会」～  
3月24日（火）午前10時～午後1時  
お花の巻きずし、春野菜のごち  
そうサラダ、菜の花とささみのみ  
ぞれ和え、春野菜のお吸物、桜羊  
かん 定16歳以上 定12人（先着順）  
藤原あつこさん（長南公民館登  
録クラブ講師） 定1,000円  
エプロン、三角巾、ふきん2枚、  
マスク 3月5日（休）以降に電話、  
FAXで。材料費の納入・キャン  
セルは3月17日（火）まで

### スマホで撮ろう！

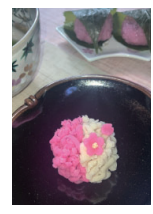
映えるテーブルフォトのコツ  
特別な記念日のお料理やカフェ  
で出会った素敵なパン、写真に残  
したいと感じたその瞬間、撮影す  
るテクニックを紹介します。



▲掲載写真は撮影例

3月25日（水）午後1時～3時 定16  
歳以上 定12人（先着順） 山本祥  
司さん（フォトグラファー） 無料  
充電済のスマートフォン（デジ  
タム・一眼レフの持ち込みも可）  
※本体の操作には対応不可 3月  
6日（金）以  
降に電話、  
FAXで

□福体験（和菓子&抹茶）  
～作って、点てて、出来たてを  
召し上がってください～  
3月28日（日）午後2時～3時30分  
定16歳以上 定12人（先着順）  
桃里しほさん（和菓子職人）  
定1,100円（ねりきり1個、  
桜餅2個、抹茶、手拭きタオル、  
ふきん、エプロン、三角巾、マスク、  
手袋（必要な人）、持ち帰り用袋）  
3月6日（金）以降に電話、FAX  
で。材料費の納入・キャンセルは  
3月19日  
（休）まで



▲写真はイメージ

### クラフトバンドで

オシャレなバッグ作り  
環境にやさしいリサイクル素材の  
紙バンド（クラフトバンド）でオシャ  
レなバッグを作ります。（サイズは  
底部縦10cm×横22cm×高さ20cm）  
4月2日（休）・9日（休）・16日（休）  
午後1時～3時（全3回） 定16歳  
以上（全回受講できる人優先）  
定10人（先着順） 相川令子さん  
（一社）日本紙バンドクリエイ  
ターズ協会会員） 定1,500円  
はさみ、木工用ボンド、千枚  
通しまたはマイナスドライバー、  
30cmものさし、メジャー、洗濯バ  
サミ50個、ウエットティッシュ、  
ニッパー（先細）、文鎮2つ 3  
月5日（休）以降に電話、FAXで。  
材料費の納入・キャンセルは3月

17日（火）まで 申  
込時に山ぶどう  
色とアーモンド  
色から選択



### 佐野まちライブラリー

☎4477・7088

### マクラメリーフを作ろう！

マクラメ編み（道具を使わず指  
で紐を結んで作る手芸）でリーフ  
形のチャームを作ります。初心者  
でも簡単にでき、インテリアやア  
クセサリーとして人気があります。  
（サイズは縦約12cm×横約8cm）  
3月28日（日）●午前10時～10時30  
分 ●午前11時～11時30分 定4歳以  
上（未就学児は要保護者同伴）  
定各6人（先着順） 澤 智子さん  
定300円 3月11日（水）以降に直  
接または  
電話で



### 紙芝居を楽しもう！

全世代が楽しめる、昔懐かしい  
紙芝居の読み聞かせ会です。絵を  
めくるたびに広がる世界を一緒に  
楽しみませんか？  
3月29日（日）●午前11時～11時  
30分 ●午後1時～1時30分 定各  
6組（先着順） 無料 不要

文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

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

■沖縄三線体験講座

伝統楽器の沖縄三線(さんしん)を体験してみませんか。

☎3月18日(水) ●午後2時～3時  
●午後6時～7時 小学生以上(低学年は要保護者同伴) ※親子での参加大歓迎 各15人(先着順) 講師 伊藤幸二さん(琉球民謡音楽協会 八重山うた大哲会三線教師) ●無料 ☎3月5日(休)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月13日(金)まで

■エコな「和」のルームシューズ



使わなくなったバスタオルやTシャツなどを使って作ります。環境にも優しく健康にも良い、素足よりも気持ちよく、家で洗えてお手入れも簡単です。

☎3月24日(火)・25日(水) 午後1時～4時(全2回) ●16歳以上 10人(先着順) 講師 八尾よしさん(北部市民交流センター本館登録講師) ●500円(材料費含む) ●使わ

文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

なくなったTシャツ(5～6枚)またはバスタオル(1枚)、はさみ、メジャー、かぎ針 ●3月6日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月19日(木)まで

■消しゴムはんこ作り

初心者でも簡単に作れる消しゴムはんこ。上手に仕上げるコツや、おすすめの使い方・楽しみ方を紹介します。名前はなんでも作れます。

☎3月26日(休) 午後1時～3時 ●16歳以上 8人(先着順) 講師 川崎ひろみさん(北部市民交流センター本館登録講師) ●1,000円(材料費含む) ●ウエットティッシュ、カッターナイフ、鉛筆またはシャーペンシル、めがね(必要な人) ●3月5日(休)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月19日(木)まで



■こぎんざし

青森県津軽地方に伝わる「こぎんざし」。初心者でも簡単にできるもどこ(模様)で、ブローチをつくりまます。

☎3月30日(月) 午前10時～正午 ●16歳以上 8人(先着順) 講師 高野さゆりさん(北部市民交流センター本館登録講師)

●500円(材料費含む) ●めがね(必要な人) ●3月9日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月23日(月)まで



■meijiみるく教室

～牛乳が出来るまで～

牛乳がどうやってできるのか? 美味しい牛乳はどんな工夫がされているのかを学びます。

☎3月30日(月) 午前10時30分～11時30分 ●小学3～6年生 15人(先着順) 講師 明治 関西支社食育担当 ●無料 ●3月6日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月23日(月)まで。アレルギーの人は申込時に伝えてください。

■舌と遊ぼう! 舌テラリウム

小さな世界の中にステキなお庭。お手入れも簡単で育てやすい苔のお庭を作ってみませんか?

☎4月1日(水) 午前10時～11時30分 ●4歳以上(未就学児は要保護者同伴) ●20人(先着順) 講師 泉原一弥さん(日本苔緑化研究所 所長) ●2,400円(材料費含む) ●持ち帰り用袋、エプロン(汚

れが気になる人) ●3月9日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月25日(木)まで



■楽しく学ぶ!

第1印象UPマナー講座

☎4月4日(土): 第1印象を決める表情と声 ●11日(土): 敬語クッション言葉の使い方 ●18日(土): 実践(グループ活動) 午前10時～11時30分(全3回) ●16歳以上 10人(先着順) 講師 吉村佳美さん(一社) 日本朗読協会 パートナー スクール講師) ●600円 ●手鏡 ●3月6日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは3月23日(月)まで

■第1期 おとなの美しい文字・おとなのペン字

おとなのペン字

筆ペンで、文字をきれいに書くコツを学びませんか。宛名やのしなどの書き方のポイントや、俳画のような簡単な絵も学べます。

☎4月8日～6月24日(4月29日、5月6日除く)の毎週水曜日 午後3時15分～4時45分(全10回) ●使いたいやすい筆ペン ●3月4日(休)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月1日(休)まで

■第1期 おとなのペン字

普段よく使うボールペンで文字をきれいに書くコツを学びませんか。

☎4月11日～6月20日(5月2日除く)の毎週土曜日 午前10時30分～正午(全10回) ●使いたいやすいペン ●3月4日(休)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月4日(土)まで

■シアターの手作り石鹸

カップで作るベーシックソープ。作ったものは持ち帰れます。

☎4月10日(金) 午後1時30分～3時30分 ●16歳以上 12人(先着順) 講師 横山美佐さん(生活の木ハンドメイドギルド認定 ハンドメイドソープインストラクター) ●1,500円(材料費含む) ●エプロン、マスク、持ち帰り用袋 ●めがねまたはゴーグル ●3月10日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは4月3日(金)まで



イベント・インフォメーション

文化・教養 (つづき)

南都市民交流センター  
青少年センター

☎4666・1745  
Fax 4666・1779

いずれも、申込は3月9日(月)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。申込したメールアドレスに3月10日(火)以降に返信します。教材費、受講料の納入・キャンセルは3月19日(木)正午まで。詳しくは問い合わせてください。



ここのさんの アイシングクッキー教室

クッキーに天然色素を使用して色付けしたアイシングをします。  
時 3月25日(水)午前10時～11時  
所 佐野公民館 市内在住の小・中学生 12人 料 1,000円  
ゆかさん



楽しい英会話レッスン

スミス先生と歌ったり、ゲームをしたり楽しいレッスンです。  
時 3月26日(木)・27日(金)・31日(火)午後2時～3時(全3回) 所 ちいふらいんぷらざいずみさの 市内在住の小学1～3年生 15人 料 デビン・スミスさん 300円



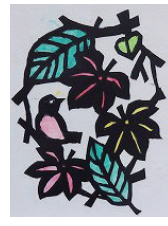
くるくるクラフト おもちゃを作ろう!

クラフトのしくみを使って、ハンドルを回すとピョコピョコ動くおもちゃを作ります。  
時 3月31日(火)午前10時～正午 所 ちいふらいんぷらざいずみさの 市内在住の小学生 10人 料 後谷亮祐さん 300円



切り絵をやってみよう!

切り絵が初めての人も大歓迎! 図案を用意していますので絵を描くのが苦手でも大丈夫です。  
時 4月1日(水)・2日(木)午前10時～正午(全2回) 所 ちいふらいんぷらざいずみさの 市内在住の小学4～6年生 8人 料 北岡英策さん 200円



カメレオンパンを作ろう!

毎回大人気のパン教室です。  
時 4月3日(金)午前10時～正午 所 佐野公民館 市内在住の小・中学生 11人 料 木村明美さん 700円



いろいろなお菓子の つめあわせを作ろう!

クッキーやホットケーキミックスでどろ焼きなどを作ります。  
時 4月4日(土)午後2時～3時30分 所 南都市民交流センター本館 市内在住の小・中学生 16人 料 森永直子さん (bananastokku) 400円

佐野公民館

☎4663・6181  
Fax 4669・2243

パンづくり講座

手こねで、サクフワ食感のメロンパンをつくろう! 他にお楽しみメニューもあります。  
時 3月27日(金)午前10時～午後1時 16歳以上 12人(先着順) 料 木村明美さん 1,000円  
工プロン、ふきん2枚、三角巾、筆記用具、持ち帰り用容器 3月5日(木)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月19日(木)まで

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料理を作ろう!  
時 3月31日(火)午前10時～午後1時 豚肉の南部焼きとアスパラの付け合わせ、春菊と長芋の和え物、セロリと牛肉のしぐれ煮、ニラ玉 基本的な切り方ができる16歳以上の人 12人(先着順) 料 奥野文子さん 1,000円  
工プロン、ふきん2枚(台拭き、食器拭き)、三角巾、筆記用具、マスキングテープ 3月6日(金)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月24日(火)まで

混声合唱団体験講座

中島みゆきさんの「時代」などの名曲を一緒に楽しく合唱してみませんか。  
時 4月12日(日)・26日(日)午後3時～4時45分(2回受講可) 16歳以上 各10人(先着順) 料 大和谷潤子さん(佐野公民館登録クラブ講師) 無料 3月11日(火)以降に電話、FAXで

クラブ員募集

「泉佐野混声合唱団」歌が好きなら、合唱経験問わず、誰でも来てください。  
時 第2～4日曜日 午後3時～5時 活動時間に直接見学に来てください

囲碁クラブ

頭の体操を兼ねて楽しい時間が過ごせます。初心者大歓迎!  
時 毎週日曜日 午前10時～正午 所 濱野 (☎090・5056・1152)



文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

文化・教養 (つづき)

文化・教養 (つづき)  
 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  
 Fax 4699・7121

【春休み企画】明治食育セミナー

「乳牛のお話とバター作り体験」

乳牛について楽しく学んでバター作りを体験します。作ったバターはクラッカーにつけて試食します。  
 時 3月27日(金)午後1時〜2時  
 定 小学生(小学3年生以下は保護者同伴可) 定25人(先着順)  
 講 榎明治 食育担当 講無料 講工  
 プロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、ふきん、筆記用具  
 時 3月6日(金)以降に電話、FAXで。キャンセルは3月19日(木)まで  
 講 乳、小麦、大豆のアレルゲンを含みます。



【春休み親子講座】

親子でアイシングクッキー作り

かわいいクマとウサギのアイシングクッキーを作ります。春休みに親子で楽しくお菓子作りをしませんか?  
 時 3月28日(土)午後1時〜3時 講お  
 おむね5歳〜小学生の子どもと保護者 定10組(先着順) 講高木はる  
 奈さん(JSAアイシングクッキー

マスター認定講師) 定2,000円(子ども1人追加につき1,000円) 講エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具、持ち帰り用箱(1人につき縦24cm×横18cm×深さ3cm以上のもの) 講3月5日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは3月24日(木)まで 講子ども1人追加の場合は材料費納入時にクマかウサギを選択。一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



【羊毛フェルトで】

春のクラフトを楽しむ〜

春のクラフトを楽しむ〜

羊毛フェルトで見た目も可愛く、コンパクトで簡単に飾れるかわいいうさぎモチーフの飾りを作ります。初めての人も手厚く指導します。(サイズは縦16cm×横10.5cm×奥行約2cm)  
 時 4月9日(木)午前10時〜正午 定12人(先着順) 講山崎澄子さん  
 (Tea工房Cha-cha主宰)  
 料1,000円 講針、マット(持っていない人は200円で購入可)  
 時 3月10日(火)以降に電話、FAX

【薬膳茶ブレンド体験講座】

「健康マイレージ」のぼつ歩対象

薬膳茶とは、薬草の有用な成分を活かした未病への対応と、健康維持や予防を食の観点から行うものです。自分好みのブレンドを体験してみませんか?  
 ※茶材はジャスミンティー、ほうじ茶、なつめ、くこの実、ネズミモチの実(女貞子)、菊花、ハマナスの花(玫瑰花)、レモンバームの8種  
 時 4月14日(火)午後1時30分〜3時 定20人(先着順) 講仲尾真美代さん  
 (漢方茶しずく堂 漢方養生カウンセラー) 料700円 講筆記用具、ふきん 時3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3日(金)まで  
 時一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



日根野公民館  
 ☎4500・3900  
 Fax 4680・0011

【端午の節句にデコ巻きずしを！】

5月といえば「端午の節句」。今回は兜(かぶと)のデコ巻きずしです。  
 時 4月14日(火)午前10時30分〜午後0時30分 定16歳以上 定10人先着順) 講うず まきこさん(デコ巻きマイスター) 料1,800円  
 講エプロン、三角巾、ふきん2枚、ラップ(22cm以上)、筆記用具、持ち帰り用袋 時3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3日(金)まで



【春のアイシングクッキー講座】

親子で楽しくクッキーに絵を描きます。  
 時 4月18日(土)午前10時〜11時30分 定小学生の子どもと保護者 定10組(先着順) 講井上友香さん(ここの) 料1,000円 講エプロン、タオル、ウェットティッシュ、持ち帰り用袋 時3月17日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは4月9日(木)まで



各種文化・教養

癒されweek テーマ「イースター」

開催日(3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 デイブューザー
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  
 定各12人(先着順) 講太田知佳子さん(アトリエフルール) 料各3,200円 講はさみ、持ち帰り用袋 時開催日の3日前までに電話で(一財)泉野みどり推進機構りんくう中央公園(☎469・3332)へ

【カレン先生のベビー・イングリッシュ】

歌や手遊び、絵本を通じて親子と一緒に英語を楽しみましょう! 0歳から気軽に参加できます。  
 時 3月25日(火)午前11時〜11時30分 定30人(先着順) 講塩田カレンさん、塩田和明さん(カレン先生合同会社) 料無料 講不要 講レイクアルスタープラザ・カワサキ中央図書館(☎4699・7130)  
 時講師の都合により日本語のものはなし会を行う場合あり



## 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〜

### （健康マイレージさのぼっ歩対象）

☎3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）  
 所 ●集合：檀波羅公園（松風台西一交差点西側）内の広場 ●コース：大細利池周回コース  
 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

### 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。

☎3月26日(木) 午後2時〜4時 所 泉佐野市役所市民ロビー 内 ●一人で悩まないで！がんと認知症の疑問や不安、ここで話せます！：がん性疼痛看護認定看護師

●「一人でも多くの方の健康寿命を延ばしたい」と考え活動しています。生活習慣病予防や療養中のお悩みなどお気軽にご相談ください。：糖尿病看護認定看護師  
 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

「追いかけてウォークで体力アップ」

みなんでたくさん歩いて、体力アップしましょう！

☎3月30日(月) 午前10時〜11時

所 おおむね50歳以上 定 20人（先着順） 堀田笑子さん 無料

室内用のひも靴、タオル、飲料水（服装は動きやすいもので）  
 ☎3月3日(火)〜23日(月)

### 転ばぬ先の介護予防講座

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

4月〜来年3月の通年講座です。

①毎週水曜日 午前10時30分〜11時30分  
 ②毎週木曜日 午前10時〜11時  
 ③毎週金曜日 午前10時〜11時（各曜日ごとに月4回。1人2教室まで申込可）

①フレッシュ体操：リズム体操・マット筋トレなどの有酸素運動を

主に、心肺機能の向上や生活習慣病の予防・改善を目指します  
 ②リフトレ体操：ひめトレ用ポールを使った筋トレなど、骨盤底筋群を鍛えてからの全身筋トレで、姿勢改善、尿漏れ予防、筋力アップを目指します  
 ③リノベ体操：全身筋トレ・ボールを使った筋トレなど、やわらかい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

医師から運動を止められていない人 定 各30人（先着順）  
 堀田笑子さん 無料 ☎3月10日(火) 午前9時〜13日(金) 午後4時

内容は変更になる場合があります

### 各種健康

### 第6回 生活習慣病予防教室

医師を始め各コメディカルスタッフが健康に役立つ情報を話します。気軽に参加してください。

☎3月12日(木) 午後1時15分〜2時（開場：午後1時） 所 りんくう

教育研修棟 3階 一眠れていませんか？〜より良い睡眠のために

①薬剤科 無料 不要  
 りんくう総合医療センター 医療マネジメント課（☎469・3111）

### 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）。

☎3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）※受付は10分前

誤嚥予防・口腔内健康管理「お口のお悩み解消術」ブラッシング指導など義歯・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

楽しくカラダを動かそう！  
 気分もスッキリ、

ストレス解消！

曲に合わせて簡単な有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングを

します。参加してみませんか？  
 ☎3月17日(火) 午後1時30分〜3時

所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター 40人

（先着順） 吉田厚子さん（エアロビクスインストラクター） 無料

室内用シューズ、タオル、飲料水、ヨガマットまたは大きめのバスタオル（服装・靴は動きやすいもので）

☎電話、eメールでいずみさの女性センター（☎469・7125 eメール：hito@city.zumisanoh.jp）へ。

二次元コードからも申込可  
 一時保育（若干名、3カ月〜就学前）あり、希望者は3月10日(火)までに要申込

### 初めてのゆるヨガ

カチカチのカラダと心をほぐしませんか？ゆったりヨガと呼吸法で今日はハッピー気分！

☎3月27日(金) 午前10時30分〜11時30分（開場：午前10時15分） 中

学生以上でヨガに興味がある人、カラダがかたい人、心とカラダを整えたい人 定 12人（先着順） 伊藤華野さん（こどもヨーガ研究家）

無料 ヨガマットまたはバスタオル、飲料水（服装は動きやすいもので）

☎3月14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

ズンバで楽しくエクササイズ！  
 有酸素運動で

脂肪燃焼効果も期待！  
 ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ「ZUMBA」を体感してください。

☎3月27日(金) 午後1時30分〜2時30分 定 16歳以上 20人（先着順） 一筆順子さん（ZUMBAインストラクター） 無料 運動用上履き、タオル、飲料水（服装は動きやすいもので）

☎3月6日(金) 以降に電話、FAXで日根野公民館（☎450・3900 Fax 468・0011）へ



▲申込フォーム

健康(つづき)

■理学療法士のチェアヨガ体験  
くお家でもできるチェアヨガで  
動きやすい身体になろう！

■3月28日(出)午前10時～11時30分  
■16歳以上 ■16人(先着順)

■新谷友子さん(理学療法士)  
■無料 ■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(服装は動きやすいもので)

■所 3月7日(出)以降に電話、  
FAXで長南公民館(☎465・  
0786 Fax465・1103)へ  
■他 車椅子可(一部、立位やマッ  
トに寝転んで行うポーズあり)

■第1期シェイプエクササイズ・  
シェイプヨガ

■健康マイレージさのぼっ歩対象  
■シェイプエクササイズ

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。

■4月1日～6月17日(4月29日、  
5月6日除く)の毎週水曜日午  
後7時30分～8時40分(全10回)  
■3月4日(水)以降に電話、FAX  
で。受講料の納入・キャンセル  
は3月25日(水)まで

■「シェイプヨガ」

身体を引き締め、肩こり・腰痛  
の改善をねらいます。

■4月2日～6月18日(4月30  
日、5月7日除く)の毎週木曜日

午後7時30分～8時40分(全10回)  
■3月4日(水)以降に電話、FAX  
で。受講料の納入・キャンセル  
は3月26日(水)まで

■16歳以上 ■40人(先着順)

■谷口寿美恵さん(スポーツイ  
ンストラクター) ■各2,000  
円 ■ヨガマット、汗拭き用タ  
オル(服装・靴は動きやすいもので)

■所 北部市民交流センター本館・  
北部公民館(☎464・5725  
Fax469・2284)

■「はじめてのエアロビクス」

■健康マイレージさのぼっ歩対象  
■体験講座

ウォーキングを中心に、エアロ  
ビクスの基本的な動作を繰り返す  
ので、初めての人でも安心です。

■4月10日(金)午前10時30分～11  
時30分 ■16歳以上 ■16人(先着  
順) ■加藤さとこさん ■無料  
■運動用上靴・タオル、飲料水(服  
装は動きやすいもので)

■所 3月10日(水)以降に電話、  
FAXで佐野公民館(☎463・  
6181 Fax469・2243)へ



福祉

泉佐野市社会福祉協議会  
☎464・2259  
Fax462・5400

■第6回

■シャッピーハウスPRイベント  
「春のふれあいマルシェ」

■3月11日(水)午前10時～午後1時  
■シャッピーハウス(大西1丁目  
16番5号) ■こくたろく(な「J  
A」による新鮮な旬の野菜を出張  
直売(正午まで) ●障害サービ  
ス事業所の授産品販売(午前11時30  
分～) ●ボランティアによるド  
リップコーヒーの提供 ●ギター演  
奏やおはなし会など ■https://iz  
umisashakyo.or.jp/ ■入場無  
料。詳しくはホームページをご覧  
ください。

■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。

■3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。

■ボランティア講座

中学生・高校生向けの講座です。  
ボランティアってなんだろう?ど  
んな活動だろう?実際にボラン  
ティアをしている大阪公立大学生

が、わかりやすく話します。受講  
後は、みんなでボランティア活動  
に挑戦してみよう!1回目だけで  
も、聞くだけでも大丈夫です。

■3月26日(水)・ボランティア  
講座 ●4月25日(出)・活動に向  
けての準備(1) ●5月31日(出)・  
活動に向けての準備(2) 午後1  
時～3時(予定) ●6月13日(出)・  
いざ実践!...ボランティアアフェ  
スティブでの活動 午前10時～午  
後3時(予定) ■レイクワール  
スタープラザ・カワサキ生涯学習セ  
ンター ■中学生・高校生 ■3月  
19日(水)までに申込フォームから  
■詳しくは問い合わせください。



▲申込  
フォーム



各種福祉

■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。

「楽しさ飛び出すひなパーティー」  
■3月14日(出)午後1時30分～3時  
■岡本町内会館 ■認知症の理解を  
深めたい人 ■無料 ■片木谷(☎  
090・7880・9191) ■参加  
に応じておひさまポイント「おひぼ  
を」プレゼント



■認知症カフェ

■オレンジカフェ つむぎ

■3月15日(日) ①午前10時～11時30  
分 ②正午～午後2時 ■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 ■泉州つむぎ会(☎477  
・8059) ■車椅子可

■よりみちカフェ

介護保険についてのミニ講座で  
す。介護支援専門員(ケアマネ)  
がわかりやすく説明します。

■3月19日(水)午後1時～2時30分  
■コープ泉佐野店2階集会室  
■100円 ■不要 ■つかのまの会  
代表 玉置(☎0800・5757・7  
976) ■車椅子可

福祉 (つづき)

おみせやさん(ごっこ)

〜はたらくってなーに?〜

劇を見たり、体感したり、おみせやさん(ごっこ)を通じて、子どもに「お金の大切さ」「働くことの大変さ楽しさ」「親への感謝」を伝えます。保護者には、おこづかいの考え方など「子育て世代に役立つお金」について話します。親子で楽しめる体験型の勉強会です。

■ 3月15日(日) ● 1部：午前10時〜正午 ● 2部：午後1時30分〜3時30分  
 新エブノ泉の森ホール 2階会議室大 ● 年中〜小学4年生の子どもと保護者 ● 各20組(先着順) ● 無料 ● 色えんぴつ ● 申込フォームから ● (一社)ママと子どもの子育てラボ事務局(☎0725.30.1496)



▲申込フォーム

■精神保健福祉ふれあいまつり

精神障害の人たちと、ふれあいと交流の輪を広げましょう。

■ 3月21日(土) 午後1時30分〜4時30分  
 新社会福祉センター

■ 内容 ● 精神障害の人を囲んでの話しあい ● 講演「精神障がい者と一般市民との交流の進め方」  
 小川壽治さん(地域活動支援センター 施設長) ● レクリエーション

ンほか ● 50人(先着順) ● 無料  
 ■ 3月20日(祝)までに電話またはeメールで泉佐野市こころのバリアフリーを考える会(森島 ☎453.6326 eメール: suberihy\_u6@gmail.com)へ

■ベビーマッサージ&ママのお茶会でリフレッシュ

赤ちゃんとの触れ合いで親子の絆を深めましょう。お茶を飲みながらママ同士で交流し、育児の悩みなど共感しあえる時間を作りませんか。

■ 3月28日(日) ● ベビーマッサージ：午前10時〜11時 ● お茶会：午前11時〜11時45分  
 新サードプレイス泉南拠点(泉南市信達市場1851番地の1) ● 2カ月〜1歳の赤ちゃんと保護者 ● 8組(先着順) ● きたがわ ひろみさん(ベビーマッサージ認定講師)

■ 700円(会員500円)・当日入会可、お茶菓子代含む ● パスタオル1枚 ● 3月1日(日)以降の平日 午前9時〜午後6時に電話でいずみさのファミリーサポート・センター(☎090.6238.2345)へ

■精神保健福祉講座

■ 3月31日(火) 午後3時30分

新社会福祉センター ● 統合失調症と気分障がいについて(特に薬剤治療を中心として) ● 30人(先着順) ● 柴山岳史さん(柴山神経クリニック院長) ● 無料 ● 3

月25日(木)までに地域活動支援センターリリエ(☎050.1559.0531)へ

■令和8年度障害児(者)スポーツ教室・フライングディスク教室

ランニング、ストレッチ、マツト運動、体力づくり・ほぐし運動など軽スポーツを行います。

■ 4月〜来年3月の毎月第2土曜日 午前9時20分〜11時 ● 25組(先着順)  
 ■ 障害児(者) フライングディスク教室  
 アキュ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。

■ 4月〜来年3月の毎月第3土曜日 午前9時30分〜10時30分 ● 30組(先着順)  
 ■ 市内在住・在勤・在学の小学生以上の障害児(者)と介助者(定員に満たない場合は市外でも可)  
 ■ 600円(傷害保険料含む)

■ 3月14日(日)以降の午前9時〜午後5時15分(3月14日のみ 午前9時30分)に電話、FAXでスポーツ推進課(J・C・O・M末広体育館(市民総合体育館)内 ☎462.2000 Fax 469.2286)へ

■つくしんぼ事業

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。

■ 4月14日〜6月23日(4月28日、5月5日除く)の毎週火曜日 午前10時〜11時30分 ● 4月15日〜6月24日(4月29日、5月6日除く)の毎週水曜日 午前10時〜11時30分 ● 2歳〜就学前の子どもと保護者(初めての人の優先) ● 各15組(予定・先着順)

■ 3月10日(火)・11日(水) 午後1時〜4時に電話で地域子育て支援センターつくしんぼ(☎469.0660)へ

■わたぼうし事業

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。

■ 4月14日〜6月16日(5月5日除く)の毎週火曜日 午前10時〜11時30分 ● 2歳〜就学前の子どもと保護者(初めての人の優先) ● 12組(予定・先着順)

相談

■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。

■ 4月4日(土) 午前10時〜午後4時(受付：午後3時30分まで)  
 新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8番1号 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅より徒歩約3分) ● 不要 ● (公社)大阪府不動産鑑定士協会(☎06.6586.6554)



イベント・インフォメーション

文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

泉佐野ふるさと町屋館  
(旧新川家住宅)  
歴史

☎ 469・5673  
Fax 469・5673

■新川家教室

- 木彫教室 3月13日(金) 午前10時～
  - 仕舞・謡曲教室 3月17日(火) 午後1時～
  - フルート教室 3月19日(木) 午後1時～
  - 古文書講座 3月28日(日) 午前10時～
- 開催日の3日前まで

■第4回 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」の打ち立て、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人は持ち帰ります。

3月15日(日) 午前9時30分～午後1時 8人(先着順) 川谷裕之さん 2,000円 エプロン、タオル、三角巾、マスク、持ち帰り用容器 3月12日(木)までに直接または電話で

■恒例朝市

3月21日(日) 午前9時～午後4時 無料 不要

文化・教養

健康

福祉

相談

歴史

その他

■ふるしき手作りマーケット  
3月21日(日) 午前10時～午後3時 無料 不要

各種歴史

■れきし館ワークショップ  
「クラフト封筒で蛇腹ファイルをつくろう！」  
3月28日(日) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 各15人(先着順) 無料 3月13日(金)以降に直接または電話でレイクワールスタープラザ・カワサキ歴史館いずみさの(☎469・7140)へ



その他イベント

■泉佐野観光ボランティア協会  
てくてくツアー  
春らんまん！新滝の池で桜を満喫  
桜を愛で、春の息吹を  
感じてウォーキング！  
3月28日(日) 午前9時30分～午後2時(小雨決行。荒天の場合は29日(日)に順延) 集合 JR「長滝駅」解散 泉佐野丘陵緑地「コース」集合→茅渚の宮跡→榎井川沿い散策→蕙賀美神社→新滝の池ダム(昼食)解散(約6km) 50人(先着順) 500円 弁当、飲料水、雨具、敷き物 3月21日(日)までの午前10時～午後4時に電話、FAX、eメールで泉佐野観光ボランティア協会(☎458・3901 Fax 415・1427 eメール: sanonoeamon@rikuzaq.ne.jp) へ https://www.izumisano-kanvora.com/ 地 ホームページ、申込フォームからも申込可。催行確認は、当日午前7時以降に緊急連絡先(☎080・3849・3601)へ



▲申込フォーム



■春休み  
もぐもぐワークショップフェスティバル  
作って楽しい！食べておいしい！「食」に関する体験を集めました。  
3月28日(日) 午前10時～午後1時 楽しいおはなし会(午前11時30分～正午)、産地別珈琲飲み比べ、フルーツサンド作り、スイーツデコ、スカンディアアモス、ミニチュアカクレー、水引で作るフードモチーフ、体験コーナーほか ※なくなり次第終了。内容は変更になる場合あり 無料(体験にかかる費用は実費) 464 市民交流センター本館(☎464・5725 Fax 469・2284)



▲申込フォーム



▲昨年のようなす

■子どもも大人も楽しめる  
春休みカジュアルコンサート  
春のひとつとき、ビッグバンド(せんしゅうJAZZパラダイスオーケストラ)の生演奏を楽しんでください。アニメソングの演奏もあります。幼児や希望者は、床に座って鑑賞するなど、ざつくばらんなコンサートです。子どもから高齢者まで気軽に参加してください。  
3月28日(日) 午前10時30分～正午 45人(先着順) 無料 電話で南部市民交流センター本館(☎80) 市民交流センター 青少年センター(申込専用番号 ☎449・4760)へ。申込フォームからも申込可 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、27ページをご覧ください。



その他 (つづき)

■箏、三絃、尺八による邦楽演奏会  
〜春風とともに〜  
優雅な音色をあなたに〜

■3月28日(出) 午後1時30分〜2時30分 (開場: 午後1時) ●16歳以上  
■50人 (先着順) ●出演: 四季クラブ (佐野公民館登録クラブ) 演目: 日本のはらべ歌、越後獅子など  
■無料 ●3月7日(出)以降に電話・FAXで佐野公民館 (☎463・6181 Fax 469・2243) へ

■泉佐野市少年少女合唱団 第49回 演奏会

■3月28日(出) 午後2時〜 ●工部ノ泉の森小ホール ●「残酷な天使のテーゼ」ほかアンソングメドレー、「となりのトトロ」ほかジブリモデル、合唱組曲「ZERA PAX・地に平和を」ほか ●無料 ●不要 ●生涯学習課 (☎469・7132)



■京都大学複合原子力科学研究所 一般公開

■4月4日(出) 午前10時〜午後4時 (受付: 午後3時30分まで)  
●施設見学: 原子炉棟 (炉室・ホットラボ)、廃棄物処理棟 ●実験展示: 「拡散霧箱実験」「放射線で宝探し」、BNCT加速器、KURAMA ●小学生以上 (小学生は要保護者同伴) ●施設見学のみのみ 午前: 30人・午後: 50人 (先着順) ●3月4日(出) 午前10時〜10日(出) 午後3時にホームページから ●施設見学には公的機関が発行した顔写真付きの身分証明書 (運転免許証など) の提示が必要です。

【桜公開】

■4月5日(出) 午前10時〜午後4時 (受付: 午後3時30分まで)  
●団体 (10人以上) … 3月31日(出)までにホームページに掲載の申込書をeメールで送信  
●個人: 当日正面ゲート近くに設けたテントで受付。所定の用紙に氏名などを記入してください。  
●施設見学などの行事はありません。

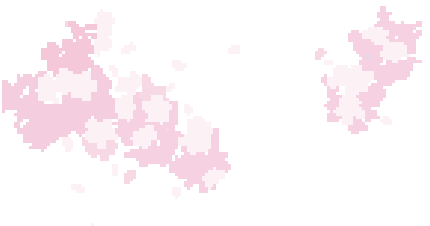
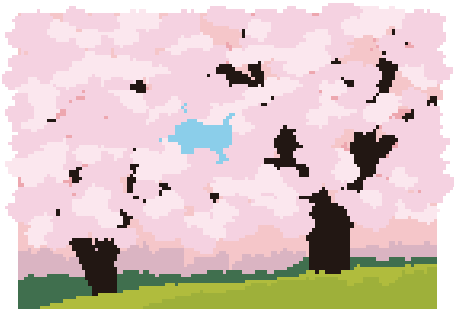
いずれも

■無料 ●所 京都大学複合原子力科学研究所 学術広報本部 (熊取町朝代西二丁目 ☎451・2300 (4月5日(出)の電話問い合わせ不可) eメール: sakura\_

kokai@ri.kyoto-u.ac.jp) ●詳しくはホームページをご覧ください。

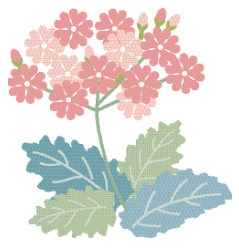


▲ホームページ



■原子燃料工業株式会社 熊取事業所 一般見学会

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製造施設の見学会を開催します。  
■4月11日(出) 午前10時〜午後4時 (受付: 午後3時まで) ●原子力発電所用原子燃料製造施設見学 (対象: 新小学1年生以上)  
●パネル展示、ビデオ上映 ほか  
■無料 ●所 3月27日(金)までに住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、FAXまたはeメールで原子燃料工業(株)熊取事業所業務管理部 (熊取町朝代西一丁目 950番地 ☎452・7211 Fax 453・3559 eメール: nfn@kouhou@ml.toshiba.co.jp) へ ●http://www.nfi.co.jp/ ●申込、受付で公的機関が発行した顔写真付きの身分証明書 (運転免許証など) の提示が必要です。証明書を持っていない人は、問い合わせてください。なお、受付で手荷物検査があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



広告