

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

北部市民交流センター本館・
北部公民館

☎4664・5725
Fax 469・2284

レッツ！重ね煮

材料を重ねて煮るだけ。野菜の甘みを引き出すやさしいごはんです。

時 5月25日(月) 午前10時～午後1時

内 ご飯、豚汁、ポテトサラダ、
にんじんしりしり、きんぴら

料 16歳以上 定16人（先着順）

講 新崎真実さん（重ね煮愛好家）

料 1,700円（材料費含む）

持 エプロン、三角巾、手拭き用
タオル、マスク、筆記用具 定5

月 7日(休)以降に電話、FAXで。
受講料の納入・キャンセルは5月



▲新崎真実さん

人生100年時代！今日から始める「安心」とお金の整え方

時 5月26日(火) 午前10時30分～11時30分

講 ●日本の変化：物価高と長寿化が、家計に与える本当の影響 ●放置のリスク：「預金だけ」でいることの将来的なデメリット ●詐欺対策：新NISAやSNSを悪用した最新手口と、

具体的な防犯 ●年齢に合った運用：初心者でもできる「減らしなさい」資産管理と新NISA ●16歳以上 定20人（先着順） 講 森裕紀さん（ファイナンシャルプランナー） 定200円 講 筆記用具

具体的な防犯 ●年齢に合った運用：初心者でもできる「減らしなさい」資産管理と新NISA ●16歳以上 定20人（先着順） 講 森裕紀さん（ファイナンシャルプランナー） 定200円 講 筆記用具

5月7日(休)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは5月20日(火)まで

今日からできる薬膳 (健康マイレージさのぼつ対象)

これからの梅雨時、夏の暮らしに気軽に実践できる「薬膳」のお話をします。

時 5月29日(金) 午後1時～3時

料 16歳以上 定10人（先着順）

講 宮脇 香さん（中医薬膳師）

料 530円（材料費含む）

持 ティーポット（急須）、ふきん（食器拭き用） 定5月8日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは5月22日(金)まで



▲森 裕紀さん



佐野公民館

☎4663・6181
Fax 469・2243



声楽講座

童謡「赤とんぼ」(山田耕稼作曲) やオペラ「女心の歌」(ヴェルディ作曲) など各国の名曲に挑戦してみませんか。

時 5月22日(金)・29日(金) 午前10時～正午(全2回) 定16歳以上

スタンドグラスでミニランプ

自分で選んだガラスをカットし、金属（ハンダ）で繋いで制作します。(完成品：縦8.5×横10×高さ11cm、スタンドグラス部分：縦8.5×横8.5×高さ7cm)

時 6月8日(月)・15日(月)・22日(月) (全3回) ●午前の部：午前9時30分～正午 ●午後の部：午後1時～3時30分 定16歳以上 各5人 (先着順) 講 鎌刃優子さん (Stained Glassアトリエタンポポ)

料 3,200円 (材料費含む)

持 眼鏡(必要な人)、LED電球(E12・消費電力1ワット。最終日に用意してください) 定5月11日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは6月1日(月)まで

クラブ員募集

Nativeと英語と話をしよう!

クラブ員で選んだテーマについて英語で約5分間のプレゼンをし、先生とメンバーでディスカッションをしています。

時 第2水曜日 午後1時30分～3時

料 大工 (☎080・6128・2768)

料理講座

「梅雨シーズンにおすすめのレシピ」

時 6月4日(休) 午前10時～午後1時

講 牛肉のオイスターソースそば炒め、エビのたたき団子、ナスのマリネ、水ようかん 定基本的な切り方ができる16歳以上の12人 (先着順) 講 奥野文子さん

料 1,000円 持 エプロン、ふきん(台拭き1枚・食器拭き1枚)、三角巾、筆記用具、マスク 定5月13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(休)まで

文化・教養 (つづき)

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■近づく梅雨にキラめく発酵ごはん (健康マイレージさのぼっ歩対象)

気温&湿度が高まる季節も、発酵パワーでカラダの中から晴れやかに過ごしましょう。

☎5月29日(金) 午前10時〜午後0時30分
☎16歳以上 ☎12人 (先着順)
☎柴田由美子さん (美りの主宰)
☎1,000円 ☎エプロン、ふきん、三角巾、タオル、マスク、筆記用具
☎5月12日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月21日(木)まで



■金融犯罪の手口と対策

自分は騙されないと考えていても後をたたない金融犯罪の様々な手口と、被害を防ぐ対策について、動画視聴を交えて学びます。

☎6月2日(火) 午後1時〜2時30分
☎16歳以上 ☎20人 (先着順)

☎(一財) 大阪銀行協会職員
☎無料 ☎筆記用具 ☎5月14日(休)以降に電話、FAXで

■おごづかいから学ぶお金の話

小学生とその保護者を対象に、おごづかいをテーマに親子で学びます。貯金箱(ペーパークラフト)づくりなど子ども向けのワークも行います。

☎6月6日(土) 午後1時〜2時30分
☎小学1〜3年生と保護者 ☎10組 (先着順)
☎金融経済教育推進機構認定講師 ☎無料 ☎筆記用具 ☎5月19日(火)以降に電話、FAXで

長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

■体験講座 大正琴

楽譜が読めなくても、1234などの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。

☎5月26日(火) 午後1時〜3時
☎16歳以上 ☎10人 (先着順)
☎水嶋由美子さん (長南公民館登録クラブ講師) ☎無料 ☎5月8日(金)以降に電話、FAXで
☎大正琴は講師が準備します。



■手軽に作るうヘルシーごはん

旬の食材を上手に取り入れ、減塩に仕上げましょう!

(健康マイレージさのぼっ歩対象)
☎5月28日(木) 午前10時〜午後1時
☎生姜ごはん、チキン南蛮、新玉葱のレンジ蒸し、なすの田楽、抹茶ういろう
☎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
☎5月9日(土)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月23日(木)まで

■心躍る季節の花で

ハーバリウムをつくらう!

ドライフラワーを小瓶に入れて作ります。好みにアレンジして愛着の一品を。(サイズ:高さ約17×幅約4×奥行約4cm)

☎5月30日(土) 午前10時〜正午
☎小学生以上 (小学生は保護者同伴可) ☎12人 (先着順)
☎松本葉子さん ☎1,800円 ☎持ち帰り用袋、ピンセット(長めのもの)、竹串
☎5月12日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月22日(金)まで



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)

内容が予告なく変更になる場合があります

■健康料理教室

「この時期はやっぱり鯛めし」

〜鯛をおろして2品〜
(健康マイレージさのぼっ歩対象)
☎5月26日(火) 午前10時〜午後1時
☎鯛めし、鯛の潮汁、鶏レバーの生姜煮、大根のあちら漬、春の白和え、抹茶フラマンジュ

☎15人 (先着順) ☎伊崎真弓さん (栄養士)
☎1,500円 ☎エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
☎5月12日(火)〜19日(火)。材料費の納入・キャンセルは5月19日(火)まで

■手づくりお菓子教室

「マンゴームースケーキ」他一品

なめらかな食感のマンゴームースをゼリーでコーティングしたケーキを作ります。一人1〜2サイズを持ち帰ります。

☎6月1日(月) 午前10時〜午後1時
☎12人 (先着順) ☎木村明美さん
☎1,500円 ☎エプロン、マスク、三角巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り用容器
☎5月12日(火)〜25日(月)。材料費の納入・キャンセルは5月25日(月)まで

クラブ員募集

「ほちほち会」

パソコン操作を習得します。毎週月曜日 午前10時〜正午

「①毛糸だま」「②ニットイング」編み物をします。

☎毎週火曜日 ①午前10時〜正午 ②午後1時〜3時

※いずれも見学希望の人は南部市民交流センター 本館へお問い合わせください。



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
☎469・7120
Fax 469・7121

■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。

■5月28日(日) ●午前10時～10時50分 ●午前11時～11時50分 各10人 (先着順) 高野真理子さん (生涯学習センター登録クラブ講師) 無料 筆記用具 5月9日(日)以降に電話、FAXで

■「アンコール企画」梅加工講習会

「健康食品」「梅」の効能、

「梅」は昔から体に良いとされてきた伝統的な健康食品です。疲労回復、食欲増進、カルシウムの吸収促進、高血圧や動脈硬化の抑制、食中毒予防、抗酸化作用などが期待できます。梅シユースの試飲と梅シヤムの試食あり。梅シロップと梅シヤム、梅味噌を持ち帰ります。

■5月28日(日) ●午前10時～正午 ●午後1時30分～3時30分 初めの人優先 各20人 (先着順) 田辺市役所 梅振興室職員

■500円 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1つ、350g入る容器2つ、筆記用具 5月8日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月20日(日)まで 一時保育(若千名・先着順、午前の部のみ)あり、希望者は申込時に

オル、広口の1L容器1つ、350g入る容器2つ、筆記用具 5月8日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月20日(日)まで 一時保育(若千名・先着順、午前の部のみ)あり、希望者は申込時に



■多肉植物の寄せ植え講座



手のひらサイズでアレンジでき、肉厚な見た目とフニャフニャした感触が可愛くて人気のある多肉植物を、水やりや育て方のコツを学びながら寄せ植えしていきます。(器のサイズ:直径16×高さ6cm)

■5月29日(日) 午前10時30分～正午 16人 (先着順) 鶴りんくう公園 管理事務所スタツフ

■1,200円 (器代含む) 花はさみ、手拭き用タオル、薄手ビニール手袋(必要な人)、持ち帰り用袋 5月12日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月24日(日)まで 一時保育(若千名・先着順)あり、希望者は申込時に

■消しゴムはんこで季節のオリジナルグッズを作りますよ



消しゴムはんこを彫って、無地の巾着とガーゼハンカチにスタンプしていき、夏に向けて涼しげなかわいい金魚のオリジナルグッズを作ります。絵手紙などにも使える落款印(名前の印)も作ります。布用スタンプインクは持ち帰れます。

■6月2日(日) 午後1時～3時 16歳以上 12人 (先着順) 西岡明子さん (日本イレイザースタンプ協会認定 消しゴムはんこクリエイター) 700円 鉛筆、消しゴム(字を消す用)、定規、眼鏡(必要な人)、カッターナイフ、デザインナイフ(あれば)

※彫刻刀は貸出します。 5月13日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月28日(日)まで 一時保育(若千名・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のもの)にヤマアジサイを植栽します。初めての人も大丈夫です。この機会に一度挑戦してみませんか?(サイズ:盆栽:高さ約30cm、苔玉:直径約10cm。植物のサイズは若干の高低差あり)



■6月4日(日) 午前10時～正午 昨年度未受講者優先 20人 (先着順) 神藤知治さん (金久主幸) 2,000円 花はさみ、エプロン、ビニール手袋、持ち帰り用袋、手拭き用タオル 5月14日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月27日(日)まで 一時保育(若千名・先着順)あり、希望者は申込時に

■パラグアイの伝統工芸 「ニヤンドウテイ」体験講座

「ニヤンドウテイ」とはパラグアイ共和国のレース編みで、グアラニ語で「フモの巣」を意味します。刺繍のように布に刺し、織物のように模様を織り、最後は布から切り取り仕上げる一連の工程が珍しい手芸です。この機会に体験してみませんか?

■6月7日(日) 午後1時～4時 16歳以上 10人 (先着順) 町田広子さん (EGARCO・Nanduti主宰) 1,300円 ※木枠と針は貸出します。 5月16日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは5月30日(日)まで



パンジーのモチーフでゴムバンド or ブローチを作ろう! 材料費納入時にゴムバンドかブローチを選択。一時保育(若千名・先着順)あり、希望者は申込時に

クラブ員募集

「陽だまり会」

ペン習字・毛筆、美しい文字を楽しく学ぼう。 第2・4水曜日 午後1時～3時 活動時間に直接見学に来てください。

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5月7日
休 午前10時までに申込フォーム
で。申込多数の場合は抽選。申
込したeメールアドレスに5月
8日(金)以降に返信します。材料
費の納入・キャンセルは5月15
日(金)正午まで。詳しくは問い合
わせてください。



▲申込フォーム

■大木地区く新緑の植物観察会

新緑を楽しみながら、大木地区
を歩きます。道ばたに咲いている
草花など植物の話をわかりやすく
教えていただきます。

時 5月16日(出)午前10時〜正午(当
日)午前7時現在、降水確率50%以
上で中止) 所【集合・解散】日本
遺産日根荘駐車場(南海バス「上
大木」バス停から240m) 約
2時間歩ける小・中学生(小学3
年生以下は要保護者同伴) 定20人
講 岡本素治さん(きしわだ自然資
料館館長) 料50円(保険代) 備筆
記用具、タオル、飲料水、虫眼鏡
(あれば)、虫よけスプレー

■陶芸教室

お皿を作ります。

時 5月30日(出)午後2時〜4時
所 いらいふらざいんぷらざい いますの
小・中学生、保護者(子どもの
みの参加可。大人のみ不可) 定15人
講 岩橋徳治さん 料1,000円



■カスタードクリーム入りの
うさぎパン作り

時 6月6日(出)午後2時〜4時
所 佐野公民館 小・中学生 定11人
講 木村明美さん 料700円



■楽しい英会話レッスン♪
(高学年)

時 6月13日(出)・20日(出)・27日(出)
午後2時〜3時(全3回) 所 いらい
ふらざいんぷらざい いますの 小
学4〜6年生 定15人 料デビ
ン・スミスさん 料300円



各種文化・教養

■癒されWeek
テーマ「スプリングガーデン」

開催日 (5月)	講座名
①16日(出)	ハーバリウム
②19日(出)	プリザーブドフラワー アレンジメント
③19日(出)	ハーバリウム

時 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 各12人(先着順) 講 太田知佳
子さん(アトリエルール)
料 各3,200円 備 はさみ、持
ち帰り用袋 所 開催日の3日
前までに電話で(一財)泉佐野み
どり推進機構りんくう中央公園
(☎4699・3332)へ

■ニュアンスカラーのお花で作る
テーブルアレンジ

優しい色合いを中心にセレクトし
たアーティフィシャルフラワー(高
品質な造花)のアレンジメントです。
(サイズ:高さ約16cm、横幅約17cm)
時 5月23日(出)午前10時〜11時 小
学生以上(小学生は要保護者同伴)
定 各6人(先着順) 講 川井孝子さん
料 1,600円 備 はさみ、ポンド、
持ち帰り用袋 所 開催5月8日(金)以
降に直接または電話で佐野まちライ
ブラリー(☎4477・7088)へ



■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一人でもじっ
くり遊ぶものまで、奥が深いポー
ドゲームを体験してみませんか?
時 6月6日(出)午後1時〜4時(開
場:午後0時45分) 定 4歳以上
講 テーブル8台(8グループ先着
順。満席時は参加できない場合あり)
料 無料 備 不要 所 開催レイクアル
ス タープラザ・カワサキ中央図書館(☎
4699・7130) 他 開催時間内の
入退出自由。1ゲームだけの参加可



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〜
(健康マイレージさのぼっ歩対象)

時 5月19日(出)午前10時30分〜11
時45分 定 16歳以上 定 16人(先着
順) 講 北川りょうこさん(佐野
公民館登録クラブ講師) 料 無料
備 ヨガマットまたは大きめのバ
スタオル、飲料水 5月8日(金)
以降に電話、FAXで

■体質改善が期待出来るヨーガ
〜瞑想 美容と健康に

(健康マイレージさのぼっ歩対象)
時 6月6日(出)午前10時〜11時15
分 定 16歳以上 定 16人(先着順)
講 山路明子さん(国際文化友好
協会ヨーガ指導員) 料 無料 備 ヨ
ガマットまたは大きめのバスタオ
ル、飲料水、五本指靴下を着用(あ
れば) 5月14日(内)以降に電話、
FAXで



イベント・インフォメーション

健康 (つづき)

長南公民館

☎4665・0786
Fax 4665・1103

レイリマ (フラダンス)

クラブ体験講座

健康マイレージさのぼつ歩対象

ハワイアン音楽に合わせ楽しく健康的に踊ろう！初めての人も基礎から学びます。

☎5月23日(出) 午前10時〜正午

☎16歳以上 ☎20人 (先着順)

☎岡本裕子さん (長南公民館登録クラブ講師) ☎無料 ☎飲料水、汗拭き用タオル (服装は動きやすいもので) ☎5月8日(金)以降に電話、FAXで



いつでも楽しく元氣!

健康マイレージさのぼつ歩対象

健康寿命を延ばす重要な要素について学びます。簡単な一輪挿し容器の工作を交えて、楽しみながら健康について考えます。

☎6月5日(金) 午後1時30分〜3時

☎16歳以上 ☎16人 (先着順)

☎戸川真早美さん (近畿中央ヤクルト販売株) ☎無料 ☎5月13日(水)以降に電話、FAXで

健康推進課

☎4663・1212
Fax 4664・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つ歩対象

☎5月11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

☎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つ歩対象

☎自宅で行えるストレッチ体操や簡単筋トレをします。

☎5月28日(木) 午前9時45分〜(受付：午前9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 ☎医師から運動を止められていない市民 (血圧が心配な人は当日会場で血圧測定をします) ☎50人 (先着順) ☎無料 ☎タオル、飲料水 (服装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。

☎5月28日(木) 午後2時〜4時 ☎泉佐野市役所市民ロビー ☎☎☎

☎「一人でも悩まないで! がんの治療を受けながら生活での不安や疑問をご相談ください。」 ☎：がん性疼痛看護認定看護師 ●「思い立ったら吉日!」(脳卒中) について

☎「脳卒中ってどうしたら予防できるの?」 生活の工夫を一緒に考えてみませんか? 脳卒中後遺症でのお悩みをお気軽に

☎お聞きください。 ☎：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 ☎不要

南部市民交流センター 本館

☎4666・1641
Fax 4666・4744

聴覚障害者のみFAXで

健康サポート教室

「リズム体操と筋トレ」

健康マイレージさのぼつ歩対象

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。脂肪燃焼! 筋力アップ! しませんか?

☎5月25日(月) 午前10時〜11時

☎おむね50歳以上 ☎20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) ☎5月12日(水)〜18日(月)

エンジョイスマイル体操

「梅雨時期のモヤモヤを吹き飛ばそう」

健康マイレージさのぼつ歩対象

全身運動で、楽しく気分リフレッシュ!

☎5月27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80×30cmの体操用)、飲料水、室内用のひも靴 (服装は動きやすいもので) ☎5月12日(水)〜20日(水)

各種健康

第1回 生活習慣病予防教室

医師を始め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。

☎5月14日(木) 午後1時15分〜2時 (開場：午後1時) ☎りんくう教育研修棟3階 ☎「正しい姿勢のコツを知ろう!」 ☎身体を楽に動かしましょう! ☎リハビリテーション科 ☎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

姿勢特化型

リハビリウォーキング

「介護予防」講演会

健康寿命ウォーキング

☎5月9日(出) 午後2時15分〜

☎北部市民交流センター本館

☎5月10日(日) 午後2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

☎5月31日(日) 午後2時15分〜

☎上之郷コミュニティセンター

☎いずれも受付は15分前

☎「いつ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

☎健康寿命ウォーキング体験

☎泉佐野市の介護保険被保険者、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。

☎20人 (先着順) ☎健康寿命ウォーキングマイスター ☎無料 ☎平日

☎午前10時〜午後4時に電話、FAXで健康寿命世界一 ☎☎☎

☎6618・5707 Fax 06・6618・5706

☎☎地域共生推進課



文化・教養

健康

歴史

福祉

その他

健康(つづき)

■初心者向け「太極拳講座」
健康維持のため太極拳で身体を動かしませんか！姿勢や呼吸法などで心身をリラックスさせ、運動不足を解消します。

■健康マイレージさのぼっ歩対象
5月22日(金)・29日(金) 午後1時～2時30分(全2回) 16歳以上(全回参加できる人優先) 18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) 無料
■タオル、飲料水(服装は運動しやすいもので) 所定 5月8日(金)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ

■脳と身体が一生いきいき！
ブレインジム講座
〜1分間の簡単エクササイズで脳をスイッチオン〜
(健康マイレージさのぼっ歩対象)
ブレインジムとは、誰でもできるとても簡単な動きで頭と心と身体を繋ぐ体操です。脳と身体の仕組みを学び、エクササイズを体験します。習慣化することで頭すっきり、スムーズな動きを手に入れましょう！高齢者でも安心して受講できます。

5月26日(火)、6月23日(火)、7月28日(火) 午後1時30分～3時(全3回) 16歳以上 20人(先着順) 高田めぐみさん(NPO法人発達サポート・アイビー 言語

文化・教養

健康

歴史

福祉

その他

聴覚士) 1,200円(材料費含む) 飲料水(服装は動きやすいもので) 所定 5月8日(金)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)へ。受講料の納入・キャンセルは5月19日(火)まで



■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＆リラックスマ！母親のみの参加、付添いのきよただいの参加も大歓迎です。
所定 5月27日(水)

●なでなでヨーガ：午前10時～10時45分・午後5時～満1歳の乳児と保護者
●まねまねヨーガ：午前11時15分～正午・1歳～満3歳の乳幼児と保護者
各8組(先着順) 井上照子さん 所定 バスタオル、飲料水(服装は動きやすいもので) 無料
所定 5月16日(日) 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

■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。)

所定 6月4日(木) 午後2時30分(受付は10分前)・羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)・10人(先着順)
認知症予防「脳トレ体操」脳細胞の活性化！ 市内在住の65歳以上と家族 無料 地域共生推進課

■ZUMBA GOLD®体験講座
(健康マイレージさのぼっ歩対象)
運動やダンスに慣れていない人や久しぶりに運動する人も楽しめます！

ラテンの音楽をベースとしたダンスフィットネスです。ダンス初心者、低体力の人などをはじめとして幅広い年齢層の人に楽しんでもらえるプログラムです。
6月6日(日) ●午後1時～1時50分 ●午後2時～2時50分
アフタイプシニア(おおむね50歳以上) 各15人(先着順) maoson ZUMBA GOLD®インストラクター 無料 上靴、飲料水、タオル(服装は運動しやすいもので) 所定 5月15日(金)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5月30日(出)まで



泉佐野ふるさと町屋館
(旧新川家住宅)
☎ Fax 469・5673

■新川家教室
●木彫教室 5月8日(金) 午前10時～
●仕舞・謡曲教室 5月12日(火) 午後1時～
●フルート教室 5月14日(木) 午後1時～
●古文書講座 5月23日(日) 午前10時～
●開催日の3日前まで

■恒例朝市
5月16日(日) 午前9時～午後4時 無料 不要

■ふろしき手作りマーケット
5月16日(日) 午前10時～午後3時 無料 不要

■第1回そば打ち体験教室
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、湯がきたてを美味しく味わってみませんか？

5月24日(日) 午前9時30分～午後1時 川谷裕之さん 8人(先着順) エプロン、タオル、三角巾、マスク、持ち帰り用容器 1人2,000円 5月14日(休)までに直接または電話で1人につき5人分作ります。うち4人分は持ち帰ります。

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
「折り紙で 藤の吊り下げ飾りづくり」
5月9日(日) ●午前10時～午前11時30分 ●午後1時30分～午後3時 各12人(先着順) 無料
5月1日(金)以降に直接または電話で



■国際博物館の日
記念ワークショップ
「ポスターで封筒づくり」
5月23日(日) 午前10時～午後3時 50人(先着順) 無料 不要





福祉

地域子育て支援センター
つくしんぼ
☎4699・0660
Fax 4699・0670

あそびの広場

～リトミック&制作～
 時 6月5日(金) 午前10時30分～11時15分
 所 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 定員 25組(先着順) 無料 5月1日(金)～6月4日(木)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「ベビーマッサージ」

赤ちゃんに触れ合うことで、コミュニケーションがとれます。心地良い時間を過ごすしてみませんか?
 時 6月17日(水) 午後1時30分～2時30分
 所 地域子育て支援センター
 ターつくしんぼ 3カ月～1歳の子ともと保護者 定員 15組(先着順) おやとこらいぶねっこ 無料 5月18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

生活困窮者自立支援事業 プレ就労準備支援講座 縁起プロジェクト
「ぷらっとファーム」
春の土づくり&植え付け

プロ農家さんに教えてもらい、社協の畑「ぷらっとファーム」を耕し、ミニトマトやピーマンなど夏野菜の植え付けを行います。土に触れて、心も身体もリフレッシュしませんか?初心者大歓迎!
 時 5月11日(月) 午後3時～4時30分(受付:午後2時45分)、雨天時は5月13日(水)に延期) 集合:社会福祉センター 市内在住で、ひきこもりや生きづらさを感じている
 当業者・経験者 定員 10人(先着順) ※定員に達しない場合は当日参加も可 奥 修宏さん(一社) 農家のファクトリー 無料 帽子 子、汗拭き用タオル、飲料水など 申込フォームから 服装は汚れてもよいもので、長靴や軍手など、必要な道具は貸し出します。



▲申込フォーム

第1回

シャッピーハウス掘り出し市
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。

時 5月26日(火) 午後1時～3時30分
 所 シャッピーハウス(大西1丁目16番5号) 無料 https://zumisanooshakyo.or.jp/

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。
 時 5月27日(水) 午後1時30分～3時
 所 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。

第13回

ボランティアフェスティバル

きつと見つかる、あなたに合ったボランティア。子どもから大人まで楽しめるイベントです!スタンプラリーで楽しみながらボランティア活動の魅力を見つけてませんか?お楽しみ抽選会もあります!
 時 6月13日(土) 午前11時～午後2時
 所 レイクアルスタープラザ・カワサキ広場、레이크アルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター
 ボランティアグループの活動紹介や体験・展示、ステージイベント、キッチンカー、模擬店、災害ボランティアブース、ボランティア紹介ブースなど https://zumisanooshakyo.or.jp/ 詳しくはホームページをご覧ください。

第3回

シャッピーハウス作品展

地域住民の日頃の文化活動の成果を発表する機会として、書道作品展を開催します。(展示する書道作品も募集しています)
 時 7月21日(火)～8月20日(日)
 所 シャッピーハウス(大西1丁目16番5号) 5月12日(火)～7月16日(木) https://zumisanooshakyo.or.jp/ 詳しくはホームページをご覧ください。



▲ホームページ

第7弾

「男の珈琲道場」



▲前回の参加者と講師

時 7月1日(火)、8月5日(火)、9月2日(水)、10月7日(水) 午前10時～正午、11月4日(水) 午前9時30分～午後0時30分(全5回) 所 コーヒー泉佐野店 2階集会所 コーヒー飲み比べ、ドリッパーバッグ作り、コミュニケーション開催ほか コーヒーを通じたコミュニケーション(つながり)づくりに関心があり、

各種福祉

愛の献血
献血車が来ます。ご協力をお願いします。
 時 5月3日(木) 午前10時～午後4時
 所 いこらもる 泉佐野 地域共生推進課

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
 「ユニバーサル卓球大会を楽しむ」
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 5月9日(土) 午後1時30分～3時
 所 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



福祉 (つづき)

認知症カフェ
「オレンジカフェ」

5月17日(日) ①午前10時〜11時30分 ②正午〜午後2時 所 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
②②カフェタイム、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
料 無料 申 不要 地 泉州つむぐ会 (☎477・8059) 車 車椅子可

「よりみちカフェ」

お茶を飲みながら、少し話して少し笑って。5月は「日常生活に取り入れやすい運動」をみんなで楽しく学びませんか? 理学療法士が丁寧にコツを教えてください。認知症のある人、家族、地域の人、だれでも気軽に立ち寄れる場所です。あなたのペースで来てください。

5月21日(木) 午後1時〜2時30分 所 コープ泉佐野店 2階集会室
料 100円 申 不要 地 つかのまの会
よるズやくちば 代表 玉置 (☎0800・5757・7976) 車 椅子可

介護支援サポーター養成講座

介護支援サポーター事業は、講座を受け、登録をした65歳以上の方が、市内の介護施設で、介護支援サポーター活動(話し相手、レ

クリエーションの手伝い、食事・おやつ(の配膳など)を通じて、社会参加・社会貢献を行うことにより、自身の健康増進を図り、介護予防に積極的に取り組むものです。

この活動には1回200ポイント(1年で最大1万ポイント)の「さのぽポイント」が付与されます。まずは気軽に講座に参加してみませんか?

5月29日(金) 午後2時〜4時(受付:午後1時30分) 所 社会福祉センター 内「介護支援サポーターの活動について」認知症を理解して、ボランティア活動をしてみよう!

ほか 65歳以上の市民のうち介護保険の事業対象者に該当しない人、要介護・要支援認定を受けていない人 料 無料 申 5月26日(火)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 Fax462・5400)へ



申込フォーム

ベビーマッサージ&お腹すつきり

「お腹すつきり」&ポリ袋離乳食

5月30日(日) ①午前10時〜11時

ベビーマッサージ ②午前11時30分〜午後2時:離乳食作り(途中退出可) 所 次世代育成地域交流センター ③3カ月〜1歳の赤ちゃんと保護者 ④5組(先着順) ⑤きたがわひろみさん(管理栄養士)

①700円 ②900円 ※いずれも会員は200円引(当日入会可)

①バスタオル1枚 ②エプロン、三角巾、マスク、ふきん、赤ちゃん用エプロン、スプーンなどの食具、飲料水 ③5月1日(金)以降の平日午前9時〜午後5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

わたぼうし子育て講座

「卒乳・断乳・授乳の悩み」赤ちゃんの授乳の悩みはありますか? 一人で悩まず相談してみませんか?

6月16日(火) 午後1時30分〜2時15分 ③3カ月〜1歳前後の子どもと保護者 ④15組(先着順) 所 北 美智代さん(きた助産所助産師) 料 無料 申 5月18日(月)以降の月・火・木・金曜日午前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



その他イベント

南泉州リレウォーク13
古代の切ないロマンスと平安の文化に触れあう

5月23日(日) 午前9時30分〜午後3時(予定) 所 集合・解散場所:JR「長滝」駅(雨天決行。ただし荒天の場合は24日(日)に順延) ●コース:出発→九踏池→葛葉井→条里跡→茅渟の宮跡→蟻通神社(昼食)→慶長庚申碑→清福寺→長滝薬師堂→永福寺→明福寺→禅興寺跡→解散(約6km) 料 100円(先着順) 大人500円(傷害保険料・資料代含む) 申 弁当、飲料水、雨具、敷き物 ④5月1日(金)〜16日(土)午前10時〜午後4時に電話、FAXまたは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:sanonoe_mon@inkuzaq.ne.jp)へ。ホームページ、申込フォームからも申込可 ⑤https://www.izumisano-kanvora.com/ ⑥催行確認は22日(金)午後1時〜4時に電話で(当日は午前7時以降) ☎070・5010・9434。詳しくはホームページをご覧ください。

ic地球理解講座

英語落語でインターナショナルな「笑い」に触れましょう。落語体験もできます。

5月23日(日) 午後3時〜4時 所 エブノ泉の森レセプションホール ④100人(先着順) 料 無料 ⑤英語落語会おふく寄席 ⑥5月15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(☎) (☎429・9741 Fax429・9742 eメール:ica@ca.gr.jp)へ



田植え体験・見学会

親子で田植えしてみませんか。参加者には稲束をプレゼントします。

6月4日(日) 午前11時〜正午(小雨決行) 所 下瓦屋青少年広場西側の下瓦屋南ほ場整備地区 ⑦就学前の子どもと保護者 ⑧無料 ⑨氏名、連絡先を記入しFAXで下瓦屋地域協議会(担当 ☎90・8828・9878 Fax463・2147)へ



申込フォーム