

【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

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。
（聴覚障害者等は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

「身体に良い乳製品をもっと!!」
～無理なくカルシウムを～

（健康マイレージさのぼっ歩対象）

9月29日（火）午前10時～午後1時

内海老と野菜のグラタン、レオ

ポルドサンドイッチ、干し大根サ

ラダ、フルーツヨーグルトサラダ、

オレンジスムス 15人（先着順）

講師 伊崎眞弓さん（栄養士）

1,200円 材料エプロン、マ

スク、三角巾、ふきん2枚、筆記

用具 9月8日（火）18日（金）。材

料費の納入・キャンセルは9月18

日（金）まで

手づくりお菓子教室

「ママレードケーキ」他1品

ママレードジャムを使ったタル

ト生地のカッキーを作ります。直径

21cmの1/2サイズを持ち帰ります。

10月5日（月）午前10時～正午

12人（先着順）講師 木村明美さん

1,500円 材料エプロン、マ

スク、三角巾、ふきん、筆記用具、

文化・教養

相談

健康

福祉

歴史

その他

持ち帰り用容器 9月8日（火）
28日（月）。材料費の納入・キャンセ
ルは9月28日（月）まで

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9月8日（火）
午前10時までに申込フォームで。
申込したメールアドレスに9月
9日（水）以降に返信します。教材費、
検定料の納入・キャンセルは9月
17日（木）正午まで。詳しくは問い
合わせてください。

漢検合格！学習会（全3回）

10月24日（土）に南部市民交流セン
ター青少年センターで行われる、
漢字検定に向けてみんなで勉強し
ませんか？

9月26日（日）、10月3日（出）

午後2時～3時：受験する級のテ

キストの学習 ●10月10日（出）午後

2時～3時：模擬テスト学習

所らいふらいんぐらざいずみさ

の漢字検定を受験する小・中

学生 15人（先着順） 1000

円（模擬テスト代） 受験する

級のテキスト、問題集

※漢字検定は、別途申込が必要



▲申込フォーム

漢字検定

10月24日（土）●10級～8級 午後

2時～2時40分 ●7級～2級 午

後3時30分～4時30分 南部市

民交流センター青少年センター

（先着順）●10級～8級：16人

●7級～2級：16人（級別）

2,200円～4,200円

※別途、結果資料郵送料が必要



▲申込フォーム

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

おりがみ工作

指人形しおりを作ろう！

折り紙で簡単にできる楽しい工
作を紹介します。一緒に自分だけ
のかわいい指人形しおりを完成さ
せましょう。

9月27日（日）午前10時～11時（開

場：午前9時45分） 佐野公民

館3階 第二講座室 5歳～小

学生（小学2年生以下は要保護者

同伴） 無料 不要

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
で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。

9月9日（水）午前11時～11時30分
30人（先着順） 塩田カレンさ
ん・塩田和明さん（カレン先生合
同会社） 無料 不要 講師の
都合により日本語のおはなし会を
行う場合あり

ハロウィン工作

おりがみで簡単！

おばけかぼちゃのリースを作ろう

おりがみ1枚で簡単に可愛い
「おばけかぼちゃ」が出来るよ。
好きなおりがみを選んで作るリー
スと合わせて、自分だけのハロウ
インの飾りを作ろう。

10月17日（土）午前10時30分～11時
30分（開場：午前10時15分）

所 長南公民館2階多目的室

小学生以下（小学2年生以下は

要保護者同伴） 15人（先着順）

無料 10月3日（土）午前9時30

分以降に電話で

大人の映画会 in 長南

9月20日（日）午後1時30分～（開

場：午後1時15分） 所 長南公民

館2階多目的室 上映作品「お

終活 熟春！人生、百年時代の過

ごし方」（113分） 30人（先

着順） 無料 不要 上映作品

は変更となる場合あり



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

■小さなカゴ編み

お渡しした材料内で形や大きさを自由に編めます。基礎からしっかり伝えますので、初心者の人でも参加できます。（サイズ：直径15〜20cm、高さ5〜20cm）

時 9月25日（金）、10月2日（金）午前10時〜正午（全2回）
定 5人（先着順）
講 阿藤芳子さん（北部市民交流センター本館登録講師）
料 2,700円（材料費含む）
時 9月4日（金）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月17日（木）まで



■がま口財布をつくらう

がま口職人が丁寧に教えます。（サイズ：縦約10×横約12cm）
時 9月28日（月）午後1時30分〜3時30分
定 16歳以上 8人（先着順）
講 中本恵子さん（がま口稀有主宰）
料 1,100円（材料費含む）
時 裁縫道具、ものさし（15cm）、筆記用具
時 9月4日（金）以降に電話

話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月18日（金）まで



■絵手紙を楽しもう

絵手紙作家から上手に描くコツを学びましょう。

時 10月2日（金）・9日（金）午前10時〜11時30分（全2回）
定 16歳以上 15人（先着順）
講 北川長一郎さん（絵手紙作家）
料 600円（材料費含む）
時 9月7日（月）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月25日（金）まで



■手作りわんこ石けん

わんちゃんの皮膚は人間の皮膚より薄く、デリケートです。そんなわんちゃんの為に自然の素材を使って泡切れが早く速乾、洗いあがりはふわふわ柔らかな手作り石けんを作りましょう。

時 10月2日（金）午後1時30分〜3時

時 30分
定 16歳以上 12人（先着順）
講 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）
料 1,600円（材料費含む）
時 エプロン、マスク、持ち帰り用袋、眼鏡またはゴーグル
時 9月7日（月）以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月25日（金）まで



※石けんのスタンプは付けません

■手作りお菓子講座

ピーカンナッツを使ったタルトと、他にも一品作ります。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！

時 9月26日（土）午前10時〜正午
定 16歳以上 8人（先着順）
講 木村明美さん
料 1,200円
時 エプロン、ふきん、三角巾、タオル、マスク、筆記用具、持ち帰り用容器、保冷剤
時 9月8日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月17日（木）まで

日根野公民館
☎450・3900
Fax 468・0011

■一閑張体験講座

日本の伝統工芸品づくりを体験しませんか！

時 9月30日（火）、10月7日（火）午前10時〜正午（全2回）
定 16歳以上 10人（先着順）
講 関口静子さん（日本一閑張協会公認講師）
料 1,000円
時 使い古しのフェイスタオル、エプロン、はさみ
時 9月9日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月19日（木）まで



■楽しく美味しいパンづくり講座

どーなつを作ろう！

時 10月15日（木）午前10時〜午後1時
定 16歳以上 8人（先着順）
講 池田由加さん（JHS認定教師）
料 1,000円
時 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、マスク、持ち帰り用袋
時 9月16日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月6日（火）まで



佐野公民館

☎463・6181
Fax 469・2243

■パンづくり講座

「手こねで作る「黒糖パン」」

サトウキビの搾り汁をそのまま煮詰めて作られる黒糖（黒砂糖）をパン生地練りに混ぜ込んで焼き上げます。他にお楽しみメニューもあります。

時 9月26日（土）午前10時〜午後1時
定 16歳以上 12人（先着順）
講 緑さん（生涯学習ボランティア）
料 1,200円
時 エプロン、ふきん2枚、三角巾、マスク、持ち帰り用容器（深型で長さ約18cmのパン4個分）
時 9月8日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月19日（木）まで



■料理講座

季節の変わり目に、優しい味わいでカラダにやさしい郷土料理をお楽しみください。

時 9月30日（火）午前10時〜午後1時
定 16歳以上 12人（先着順）
講 奥野文子さん
料 1,000円
時 エプロン、ふきん2枚（台拭き、食器拭き）、三角巾、筆記用具、マスク
時 9月9日（水）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月25日（金）まで

文化・教養（つづき）

長南公民館

☎465・0786
Fax 465・1103

■羊毛フェルトで作る

リスのマスコット

特殊な針を使って羊毛を絡めながら、可愛い形が作れる羊毛フェルト。制作工程がシンプルなので手芸に馴染みのない人でも安心して参加できます。（サイズ：縦16×横10cm）
時 9月29日（火）午前10時～正午
対 16歳以上 定 12人（先着順）
講 山崎澄子さん（Heart工房 chaeクラフト作家） 料 1,000円
持 はさみ、羊毛フェルト用の針とマット（持っていない人は200円で購入可） 申 9月5日（土）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月25日（金）まで



■季節の料理（秋）

～和食メニューで

夏の疲れをリセットしよう！

時 10月14日（水）午前10時～午後1時
内 梅ブタ丼、とりささみと三つ葉のわさび和え、ししとうと糸こんにゃくの鞍馬煮、とろろとオコ

文化・教養 相談

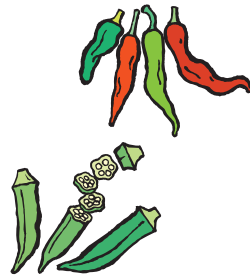
健康

福祉

歴史

その他

ラのみそ汁、鬼まんじゅう 対 16歳以上 定 12人（先着順） 講 藤原あつこさん（長南公民館登録クラブ講師） 料 1,000円 持 エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク 申 9月9日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月7日（水）まで



ライフスタイルプラザ・カワサキ
生涯学習センター

☎469・7120
Fax 469・7121

■秋の和菓子講座

～親子で創作

練りきり和菓子を作ろう！～
見て楽しい！食べて美味しい！名物と菓子職人と一緒に楽しく創作練りきり和菓子を作ってみませんか？
時 9月27日（日）午後1時30分～3時30分 対 小学生と保護者 定 10組（先着順） ※昨年度未受講者優先 講 前田崇之さん（宝泉菓子舗3代目） 料 1組1,500円（子ども追加1人につき750円）
持 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚 申 9月8日（火）以降に電話、FAXで。材料費の納入・

キャンセルは9月27日（日）まで

キャンセルは9月20日（日）まで
他 一時保育（若干名・先着順）あり、希望者は申込時に



■スマートフォン講座

「Chat GPTを使ってみよう！」

時 10月8日（木）午後1時～2時30分・アプリのダウンロード、アイコン作成、旅行プランの作成など
● 10月15日（木）午後1時～2時30分・応用と復習、時間があればスマホよろず相談（全2回） 対 スマートフォンを持っていれば簡単な文字入力ができる人 定 12人（先着順） 講 Minadira スマートフォン専任講師 料 無料 持 スマートフォン（充電済のもの）、筆記用具 申 9月15日（火）以降に電話、FAXで。キャンセルは10月1日（木）まで

■日本文化に親しもう

「茶道体験講座」

次世代に繋ぐべき日本の誇れる文化「茶道」を通じて、美しい所作・礼儀・おもてなしの心を学んでみませんか？講座ではお茶席でのお茶のいただき方を中心に、抹茶を点てる体験やお運びの作法も学び、最終日はもてなす側としてお茶会に参加します。

時 10月4日（日）、11月1日（日）、12月5日（土）、来年1月10日（日）、2月7日（日）、3月7日（日）・21日（祝）午後2時～4時（全7回） 対 小学生～大学生（小学3年生以下は要保護者同伴） 定 10人（先着順） 講 谷口宗初さん（泉佐野市茶華道連盟会長） 料 5,000円 持 白い靴下、手拭きタオル 申 9月6日（日）以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは9月27日（日）まで

各種文化・教養

■癒されWeek

テーマ「秋色ハロウィンアレンジ」

開催日 (9月)	講座名
① 12日（土）	ハーバリウム
② 15日（火）	プリザーブドフラワーアレンジメント
③ 15日（火）	ハーバリウム

時 ① 午前10時30分～午後0時30分、② ③ 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（アトリエフル）
料 各3,200円 持 はさみ、持ち帰り用袋 所 申 開催日の3日前までに電話で（二財）泉佐野みどり推進機構 りんくう中央公園（☎469・3332）へ

■ハロウィンの

ミニかざりを作ろう！

アーティフィシャルフラワー（高品質な造花）でハロウィン仕様の壁飾りを作ります。（サイズ：縦18cm、横6～12cm）
時 9月26日（土）午前10時～11時、午前11時30分～午後0時30分 対 小学生以上 定 各6人（先着順） 講 川井孝子さん 料 500円 持 トイレットペーパーの芯、スティックのり、はさみ 所 申 9月8日（火）以降に直接または電話で佐野まちライブラリー（☎447・7088）へ



相談

■無料公証相談所

遺言、任意後見、離婚に伴う養育費の支払い、金銭消費貸借、土地建物の賃貸借契約などの公正証書に関する相談や離婚時の年金分割の合意書、会社定款、確定日付などの相談に応じます。

時 10月2日（金）午後1時～4時 所 市役所1階 相談室 講 【相談員】内田耕平さん（公証役場の公証人） 問 上六公証役場（☎06・6763・3649 Fax 06・6762・5690）

健康推進課

健康
健康推進課
☎463・1212
Fax 461・4571

■はじめてみよう！健康体操
「自宅でできるストレッチ体操や
簡単筋トレを学ぼう」
(健康マイレージさのぼっ歩対象)

☎9月10日(木)午前9時45分～(受付：午前9時15分) ①レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター ②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) ③50人(先着順) ④無料
⑤タオル、飲料水(服装は動きやすいもので) ⑥不要

■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)

☎9月14日(月)午前9時30分～10時30分 ①健診センター ②暑さ指数が高い可能性があり、熱中症を引き起こす危険があるため、場所を変更して室内でストレッチなどを実施 ③医師から運動を止められていない市民 ④25人(先着順)
⑤無料 ⑥タオル、飲料水(服装は動きやすいもので) ⑦9月1日(火)～11日(金)に電話で

■まちの保健室
様々な健康問題を身近に相談できる場です。

☎9月24日(木)午後2時～4時 ①泉佐野市役所 市民ロビー ②健康に自宅で過ごすために、怪我・病気を予防する方法や、いざ病気になるたときの家族間での協力や支援体制をとともに考えさせてください。南海トラフへの備えや不安も是非共有しましょう！(救急看護認定看護師) ●「これって認知症？」気になった時が相談の時！お気軽にご相談ください。(認知症ケア認定看護師) ③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。
(聴覚障害者等はFAXで)
内容は予告なく変更になる場合があります

■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)

尿漏れ、ポッコリお腹、筋力低下など：一緒に運動しませんか？マイペースで行えます。
☎9月28日(月)午前10時～11時 ①おおむね50歳以上 ②20人(先着順) ③堀田笑子さん ④無料
⑤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) ⑥9月8日(火)～18日(金)

■エンジョイスマイル体操
「リズム体操で有酸素運動！」
「有酸素運動で代謝をあげていきましょう」
(健康マイレージさのぼっ歩対象)

☎9月30日(水)午前10時～11時30分 ①15人(先着順) ②川端恵美子さん ③無料 ④タオル2枚(汗拭き用) ⑤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) ⑥9月8日(火)～18日(金)

■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)
来年3月まで開催する体操教室に参加できる人を追加募集します。

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1教室まで申込可)
④①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力アップ、体幹と下半身の強化、体力と筋力アップを目指します。 ⑤医師から運動を止められていない人 ⑥若干名

北部市民交流センター 本館・北部公民館
☎464・5725
Fax 469・2284

■頑張らなくても変わる！
大人の健康ダイエット講座
(健康マイレージさのぼっ歩対象)

食事制限だけに頼らない、健康的に続けられるダイエット方法を学びます。毎日の食事の選び方や代謝を上げるコツ、リバウンドしにくい習慣づくりまで、今日から実践できる内容をわかりやすく伝えます。
☎10月5日(月)、11月2日(月)、12月7日(月) 午前10時30分～正午(全3回) ①16歳以上 ②15人(先着順) ③西尾沙織さん(ウエルネスコーチ) ④600円 ⑤9月8日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月25日(金)まで



■お顔のお悩み解決！
表情筋トレーニング体験講座

家でもできる、頬や目元を鍛えるリフトアップトレーニングを一緒にやりましょう。

☎10月13日(火)午後1時30分～3時 ①16歳以上 ②8人(先着順) ③樋口弘子さん(表情筋トレーニング) ④200円 ⑤大きめの鏡、筆記用具 ⑥9月8日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは10月6日(火)まで

佐野公民館
☎463・6181
Fax 469・2243

■秋のヨガ講座
「仕事や家事で硬くなったカラダをヨガで緩めましょう！」
(健康マイレージさのぼっ歩対象)

☎9月19日(土)午前10時～11時15分 ①16歳以上 ②16人(先着順) ③武 朗子さん(佐野公民館登録クラブ講師) ④無料 ⑤ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲料水(服装はつぎやすいもので) ⑥9月5日(土)以降に電話、FAXで

■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)

☎10月6日(火)午前10時30分～11時45分 ①16歳以上 ②16人(先着順) ③北川りょうこさん(佐野公民館登録クラブ講師) ④無料
⑤ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲料水(服装はつぎやすいもので) ⑥9月10日(木)以降に電話、FAXで

健康(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

☎469・7120
Fax 469・7121

健康ウォーキング講座
正しい姿勢で

効果的に歩こう！

【健康マイレージさのぼり対象】
道員や環境を必要とせず、いつでも・どこでも・誰でも行うことができる最も手軽な運動です。より健康を目指すために正しいウォーキングフォームや注意点を学びましょう！

☎9月30日(水)午後2時～3時30分
定15人(先着順) 講師 松山秀明さん
(ウォーキングアドバイザー)

無料 飲料水(服装、靴は動きやすいもので) 9月9日(水)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月25日(金)まで 一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



美筋ヨガ体験講座

くぼくす・伸ばす・鍛えるの3ステップで身体を引き締めよう！

【健康マイレージさのぼり対象】

姿勢や体型に悩む大人の女性たちの「変わりたい！」を応援する

文化・教養

相談

健康

福祉

歴史

その他

やさしくて続けやすいヨガです。

☎10月1日(木) ●午後1時～1時50分 ●午後2時～2時50分 定16歳以上の女性 各10人(先着順)

講師 NAOMIさん(美筋ヨガインストラクター) 無料 9月5日(土)ストラクチャー

ト(なければバスタオル)、直径6cmのボール、飲料水(服装は動きやすいもので) 9月10日(木)以降に電話、FAXで。キャンセルは9月25日(金)まで 一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に



体の悩みリセット講座

体の歪みをチェックして

自己免疫力をUPさせましょう！

【健康マイレージさのぼり対象】

☎10月4日(日)午後1時～2時30分 定16歳以上 10人(先着順)

※昨年度未受講者優先 講師 西村和美さん(カイロプラティック健康主宰)

無料 上履き(必要な人)、長めのフェイスタオル、飲料水、筆記用具(服装は動きやすく、姿勢チェックしやすいもので) 9月11日(金)以降に電話、FAXで 一時保育(若干名・先着順)あり、希望者は申込時に

各種健康

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り対象】

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。)

☎9月10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)
②10月1日(木) 午後2時30分～羽倉崎温泉(東羽倉崎町6番10号)・10人(先着順) ※受付はいずれも10分前 ①「脳トレで若返る！」脳トレ体操なども実施します！ ②「簡単ストレッチ体操」しなやかなカラダで若々しく！

☎市内在住の65歳以上と家族 無料 地域共生推進課

第3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。

☎9月17日(木) 午後1時15分～2時(開場：午後1時) 講師 りんくう教育研修棟3階 運動して健康な体を作ろう！ 医師 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】

☎9月18日(金) 午後2時15分

☎南部市民交流センター 「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 ●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の人、シルバー・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20人(先着順) 講師 健康寿命ウォーキングインストラクター 無料 平日午前10時～午後4時に電話で健康寿命世界一(☎06・6618・5707 Fax 06・6618・5706)へ

☎親子であそぼう！音育あそび
音楽で身体と心が動きだし、想像力豊かな成長を！

ピアノのリズムに合わせて身体を動かし、親子一緒に音楽あそびを楽しもう！楽しく音楽とふれあいながら身体表現・イメージ力・集中力をあそびながら養います。

☎9月19日(土) 午前10時30分～11時30分 定1～3歳児と保護者 8組(先着順) 講師 田中尚美さん、宮端寛子さん(NPO法人おやところいぶねっと 音育あそび講師) 飲料水(服装は動きやすいもので) 無料 9月5日(土)以降に電話、FAXで日根野公民館(☎450・3900 Fax 468・0011)へ

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！

☎9月25日(金) 午前10時～11時30分(開場：午前9時45分) 定中学生以上で、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 12人(先着順)

講師 井上照子さん(こどもヨガ専門士) 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) 9月9日(木) 午前9時30分以降に電話でライフスタイルプラザ・カワ

サキ中央図書館(☎469・7130)へ



健康（つづき）

■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、血行を改善して健康な体づくりをしよう！

時 10月3日(土) 午前10時～11時30分

定 16歳以上 16人（先着順）

場 堀田笑子さん（フィットネスウォーキングストラクター）

料 無料 材料、飲料水、上靴、ヨガマットまたはバスタオル（服装は動きやすいもので）

所 9月8日(火)以降に電話、FAXで長南公民館（☎465・0786 Fax 465・1103）へ

■第91回 市民健康ハイキング

（健康マイレージさのぼつ対象）

時 10月25日(日) 午前9時～午後5時（予定）※雨天決行 集合・解散 市役所玄関前（目的地へはバス移動）【行き先】兵庫県明石市【コース】明石公園の緑の空間と大蔵海岸での超絶景を堪能コース ※天候によりコース変更あり

場 本市に住民票があり、医師から運動を止められていない人

定 80人（予定）※申込多数の場合は抽選 1人1,000円 弁当、飲料水、雨具、敷き物（服装・靴は動きやすいもので） 9月24日(休)（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・8550 泉佐野市役所国保年金課【第91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

抽選結果は返信ハガキでお知らせします。当選者は10月16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。

【公開抽選会】9月29日(火) 午前10時～市役所1階相談室11



福祉

地域子育て支援センター

ひなたぼっこ

（ひかりこども園内）

☎465・1447

Fax 465・5788

■おひさまクラブ（秋コース）

親子でいろいろな遊びをして交流しましょう。

時 9月7日～11月30日の毎週月曜日 午前10時～11時30分（全9回） 2歳～就学前の子どもと保護者 6組（先着順）※定員に達しない場合は随時受付 無料 午前10時～午後4時に電話で

場 子育て講座

こども園で人気のおやつと栄養

時 9月16日(水) 午前10時～11時

定 6組（先着順）※定員に達しない場合は随時募集 ひかりこども園栄養士 無料 9月9日(水) 午後4時までに電話で

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（運動会）

時 10月2日(金) 午前10時30分～11時15分 小学校児童 25組（先着順） 無料 9月1日(火)～10月1日(休)までの平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

場 土曜日のパパ参加企画子育て講座

「からだを使って遊ぼう！」

～体育あそび～

パパやおじいちゃん、からだを使って体育遊びで楽しみたいよう。

時 10月31日(土) 午前10時～11時

場 所 次世代育成地域交流センター

未就園児とパパまたはおじいちゃん 20組（先着順） 無料

場 地域子育て支援センター 保育士 9月28日(月)以降の平日、午前9時～午後4時に、直接または電話で

北部市民交流センター本館・北部公民館

☎464・5725

Fax 469・2284

■「なぜ？」が「なるほど！」に

変わる認知症の世界

（健康マイレージさのぼつ対象）

認知症の人の言動に対し、「どうしてこんなことを？」と感じたことはありませんか。その背景には、私たちとは違う「世界の見え方」や「感じ方」があります。今回は認知症の人から見た世界をたどりながら、その人の思いや困りごとについて考えます。

時 10月1日(休) 午後1時30分～2時50分 16歳以上 30人（先着順） 井端由起さん（認知症予防食生活支援指導員リーダー） 200円 9月7日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは9月24日(休)まで

場 泉佐野市社会福祉協議会

☎464・2259

Fax 462・5400

場 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。

時 9月24日(休) 午後1時30分～3時

場 社会福祉センター 不要 市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。

場 第2回

シャッピールームのつどい

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。

時 10月8日(休) 午後1時～3時30分

場 シャッピールーム（大西一丁目16番5号） 詳細はホームページをご覧ください。

場 赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの発達



▲ホームページ

福祉(つづき)

各種福祉

■認知症カフェ
「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。「ここにきてよかった」と思える時間を大切にしています。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。あなたのペースで来てください。

今月は「癒しのハーモニー」サニーズさんを迎え、打楽器とフルート・大正琴のハーモニー、どんな音が奏でられるのか、生演奏と一緒に楽しみませんか？

時 9月17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(ワンドリンク付)
申 不要 泉州つながる会(玉置 080・5757・7976)
他 車椅子可

■オレンジカフェ

時 9月20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)
内 ①ミニらいとモルック体験練習 試合②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・ウィズ、音楽タイム(歌・楽器その他)
料 無料 申 不要 泉州つむぐ会(0477・8059)
他 車椅子可

文化・教養

相談

健康

福祉

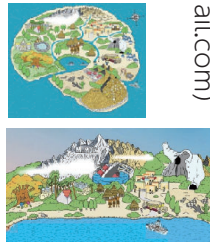
歴史

その他

■おひさまとおまんじゅう横丁
「認知症サポーター養成講座」

話題の書籍「認知症世界の歩き方」をもとにした対話型ワークショップです。認知症のある人が見ている世界を、映像やカードワークを通じて、体験しながら学び、理解を深めます。

時 9月19日(土) 午後2時～3時30分
所 社会福祉センター2階 大会議室
内 認知症の理解を深めたい人
料 無料 申 9月15日(火)までに氏名、電話番号を電話またはeメールで伝えてください。(申込フォームからも可) 片木谷(090・7800・9191 eメール: ohisama.to:omaniuu0406@gmail.com)
申 申込フォーム



Life2026

認知症のある人と一緒に、誰もが暮らしやすい地域を創ろう。タスキをつなぐという体験・出会い・気づきから、次のアクションへ導く新しい認知症観を発信するイベントです。

時 9月26日(土) 午前8時～午後2時(予定)
所 社会福祉センターから岡本町内会館、社会福祉センターをスタート、各中継地点を経由して岡本町内会館でフィナーレ

(和太鼓クラブ泉州雅、Mukuコンサート) 認知症の理解を深めたい人 料 無料 片木谷(090・7880・9191)

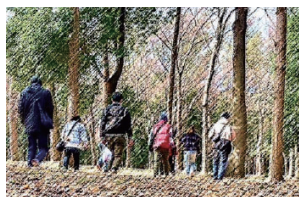


■WわすれてもAあんしんしてOおだやかに暮らせるまち いずみさの認知症市民講座

高齡化が進む中、認知症は誰でもなる可能性があります。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症についての理解を深めてみませんか？

時 9月26日(土) 午後2時～3時30分
所 社会福祉センター
内 ①「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために」・平松宗一郎さん(平松診療所 副院長)
●「認知症の方と地域住民がともに活動する取り組みについて」・南泉ヶ丘支部福祉委員会 協力員
●「地域資源紹介」・基幹包括支援センター いずみさの 認知症地域支援推進員 中学生以上 50人(先着順) 料 無料 電話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(0464・2977)へ 他 駐車場あり。配

時 9月29日(火) 午後1時30分～4時(受付:午後1時)
所 社会福祉センター2階 大会議室
内 ●ドキュメンタリー映画上映 MY PACE + MY SPACEひきこもりソーシャルワーク
●(社福)一麦会 麦の郷ハートフルハウス 創野中康寛さん、当事者とのトークセッション 50人(予定) ※定員に達しない場合は当日参加可
料 無料 申 9月1日(火)以降に申込フォームから 基幹包括支援センター いずみさの(0464・2977 Fax 462・5400) 他 だれでも参加できます。出入り自由



申込フォーム

慮が必要な人は、申込時に伝えてください。



申込フォーム

広告

福 祉 (つづき)

■高齢者ふれあい交流会

(敬老大会)

60歳以上の市内在住の来場者にはさのぼ1,000ポイントを進呈します。当日受付にて、さのぼカードまたはさのぼアプリの二次元コードを掲示してください(午後2時まで)。

時 9月30日(水)午前10時15分～(受付:午前9時30分) 所 エブノ泉の森 大ホール 内 式典、こども園児による歌・踊り、泉佐野市長生会連合会による演奏大会など

料 無料 要 地域共生推進課 他 だれでも参加できます。会場内は飲食不可。駐車場の台数が限られていきますので、なるべく公共交通機関を利用してください。

■わたぼうし子育て講座

「おやこヨーガ」

子どもと一緒に身体を動かして、身も心もリフレッシュしてみませんか?子どもと触れ合いながら一緒に楽しみましょう!

時 10月20日(火)午後1時30分～2時15分 所 6ヵ月～就学前の子どもと保護者 12組(先着順) 池田有美さん 料 無料 所 9月14日(月)以降の月・火・木・金午前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

■発達のはびのび講座

言語聴覚士が「口の動き」について考える「噛む、飲む、食べる、モグモグ、ゴックン」について話します。

時 10月30日(金)午前10時～11時 所 市内在住の子育て中の保護者 20人 児童発達支援センター専門職員 料 無料 要 児童発達支援センター(南中安松1548 ☎493・2040)

他 一時保育(若干名・小学校低学年まで)あり、希望者は事前に問い合わせてください。詳しくは市ホームページ(ID:7015)をご覧ください。車は近隣のパーキングに駐車してください。

歴 史

泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)

☎ Fax 469・5673

■新川家教室

●フルート教室 9月3日(木)・17日(木)午後1時～

●木彫り教室 9月11日(金)午前10時～

●仕舞・謡曲教室 9月15日(火)午後1時～

●古文書講座 9月26日(土)午前10時～

開催日の3日前まで

■恒例朝市

時 9月19日(土)午前9時～午後4時 料 無料 要

■ふろしき手づくりマーケット

時 9月19日(土)午前10時～午後3時 料 無料 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

■歴史学講座

「政基公旅引付」に見る長滝庄 時 9月19日(土)午後1時30分～3時 所 40人(先着順) 梶田航平(当館学芸員) 料 無料 9月5日(土)以降に直接または電話で

■れきし館ワークショップ

「切り絵風ちぎり絵づくり」

時 9月26日(土)・午前10時～11時30分 ●午後1時30分～3時 各15人 料 無料 9月11日(金)以降に直接または電話で



「張り子で妖怪のお面づくり」

(全3回)

●10月10日(土)午後1時30分～3時30分・成形① ●10月17日(土)午後1時30分～3時30分・成形② ●10月

各種歴史

■長滝庄の歴史

長滝地区にかつて存在した「長滝庄」は、日本遺産である九条家領「日根庄」とは別の庄園です。実は日根庄よりも歴史は古く、その成立にも深く関わっています。本講座では、知られざる長滝庄の歴史を紐解きながら、日根庄以外の地域の歴史を紹介します。

時 10月8日(木)午後1時30分～3時16歳以上 16人(先着順) 梶田航平さん(市文化財課職員) 料 筆記用具 所 9月10日(木)以降に電話、FAXで長南公民館(☎465・0786 Fax 465・1103)へ



24日(土)午後1時30分～3時30分・絵付け 全回参加できる人 15人(先着順) 料 無料 10月1日(木)以降に直接または電話で



広 告



その他イベント

■世界を知らうスリランカ編
「本物のセイロンティーに
出合う週末」

紅茶大国スリランカ出身の講師に、家庭でできるおいしい紅茶の入れ方を学び、自分のお気に入りのカップで楽しみましょう。紅茶にぴったりのお菓子も用意します。スリランカの文化や紅茶事情についてのお話もあります。

時 9月12日(土) 午後3時～4時30分
所 南部市民交流センター本館 20人(先着順) 原チャームさん・ユレーカさん夫妻 (icg会員)
料 300円 お気に入りの紅茶用カップ(あれば、筆記用具)

時 9月9日(木)までの火～土曜日 午前10時～午後5時に電話またはeメールでNPO法人 泉佐野地球交流協会 (ica) (☎426・9741 eメール: ica@icag.jp) へ

■泉佐野観光ボランティア協会

てくてくツアー

重要文化的景観、日根荘大木の農村風景を歩く～日本遺産、大木の棚田を彩る彼岸花を満喫しよう～

時 9月26日(土) 午前9時45分～午後2時(予定) (小雨決行、荒天中止) 所 【集合・解散】田満寺(下大木バス停より徒歩5分) 【コース】集合→長福寺跡→大木小学校→毘沙門堂→恩随橋→サエノカミ

(塞の神) ↓蓮華寺→大木ホテルのカフェ(昼食) ↓東の池→西光寺(きつい坂道あり) ↓禅徳寺→解散(約6km) 定 50人(先着順) 料 500円(傷害保険料・資料代) 持 弁当、飲料水、雨具、敷き物、タオルなど 時 9月21日(祝)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: sano@eenon@inkuzag.ne.jp) へ。泉佐野観光ボランティア協会ホームページ、申込フォームからも申込可 https://www.izumisano-kanvoa.com/ 他 催行確認は、当日午前7時以降に緊急連絡先(☎070・5010・9434) へ。大木ホテルのカフェはランチ予約可(☎090・7880・9191)



▲申込フォーム

■京都大学複合原子力科学研究所
アトムサイエンスフェア

【講演会2026】

オンラインで開催します。

時 9月26日(土) 午後2時～4時

内容

●「脳疾患を知り、診て、治療につなげる放射性医薬品」・渡邊裕之さん(福井大学高エネルギー医学研究センター 准教授)



▲ホームページ

【実験教室プラス2026】

時 10月25日(日) 午後1時30分～3時30分 所 京都大学複合原子力科学研究所 事務棟 4「ゼロハントープ万華鏡で見る光の性質」化学反応とエネルギー～燃料電池の仕組み～ 定 中学生 25人(先着順) 料 無料 時 9月25日(金) 午前10時～10月9日(金) 午後5時にホームページから



▲ホームページ

いずれも

時 平日 午前9時～午後5時に京都大学複合原子力科学研究所 学術広報本部(☎451・2300 eメール: 〔講演会〕 ask@rit.kyoto-u.ac.jp 〔実験教室〕 ask@rit.kyoto-u.ac.jp) へ 他 詳細はホームページをご覧ください。

■稲刈り体験・見学会

秋晴れの下、親子で稲刈りを体験してみませんか。

時 10月7日(火) 午前11時～正午

所 下瓦屋南ほ場整備地区の田んぼ(下瓦屋こども園・下瓦屋青少年広場西側) 定 就学前の子どもと保護者 料 無料 時 10月5日(月)までに氏名・連絡先を電話、FAXで下瓦屋地域協議会(田植え・稲刈り担当 ☎090・8828・9878 Fax 463・2147) へ

他 服装・靴は汚れてもよいもので。雨天などにより、予定を変更する場合あり

■Show-gaku オートムコンサート

クラシックの名曲を中心に、気軽に楽しめるコンサートを管楽器アンサンブルで届けます。楽曲や作曲家のエピソードを交えたトークもお楽しみください。

時 10月11日(日) 午後2時(開場: 午後1時30分) 定 サン・サンス 作曲「カプリース」ほか(予定) 料 6歳以上 定 80人(先着順)

所 サザンウィンドアンサンブル 料 無料 時 9月5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

広告