

日時 場所 内容 対象 定員 講師 料金 持ち物 主催 共催 後援 申込 問合先 ホームページ その他

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

■伝えたい日本の手仕事

心が醸す無添加の白味噌作り
〜作る楽しみ！待つ楽しみ！世界
にひとつの味噌を作りましょう〜
（健康マイレージさのぼつ歩対象）

10月30日（金）●午前10時30分～
正午 ●午後1時30分～3時 16
歳以上 12人（先着順） 今
早織さん（発酵laboつなぐ
主宰） 1.5kg1,800円 持
ブロン、タオル、ふきん、三角巾、
2Lの味噌が入る持ち帰り用容器
10月8日（休）以降に電話、FAX
で。材料費の納入・キャンセル
は10月22日（木）まで

■スマートフォン講座

「地図アプリと乗換案内アプリを
使ってみよう！」

11月5日（木）午前10時～11
時30分 ●地図アプリのダウンロー
ド、検索の仕方の説明／乗換案内
アプリで電車の時刻表と行程を調
べる ●11月13日（金）午前10時～11
時30分 ●応用と復習（スマートフォン
よろず相談）（全2回） 両日
とも出席でき、簡単な文字入力が
できる人 12人（先着順） 持
Mindia スマートフォン専任講
師 無料 持 充電済のスマート

フォン、筆記用具 10月16日（金）
以降に電話、FAXで

■季節を感じる料理講座

旬の食材を使った秋を感じる
料理を作りましょう！

11月7日（土）午前10時～午後1
時 煮込みハンバーグ、魚のフリ
ッター、人参とツナのサラダ、
甘栗のポターージュ 16歳以上
14人（先着順） 玉木英子さん
（佐野公民館登録クラブ講師）
1,000円 エプロン、ふ
きん2枚（台ふき用、食器ふき用）、
三角巾、マスク、筆記用具 10
月9日（金）以降に電話、FAXで。
材料費の納入・キャンセルは10月
28日（水）まで

■かぎ針編みの編み込みバッグ Part 2

11月14日（土）・21日（土）午前10時～
正午（全2回） 16歳以上でかぎ針
編みの経験のある人 10人（先着
順） 林 浩子さん（佐野公民館登
録クラブ代表） 2,000円
かぎ針7/0号、とじ針（太毛
糸用）、裁縫用具（11月21日（土）のみ）
10月10日（土）以降に電話、FAX
で。材料費の納入・キャンセルは
10月23日（金）まで

他 申込時に、オ
レンジか黒の2
色から選択



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

■出張おはなし会

毎月第1水曜日に出張おはなし
会を開催します。気軽に越しく
ださい。

10月7日（水）午前11時～11
時30分 ●佐野公民館図書室 ●11
月4日（水）午前11時～11時30分
長南公民館図書室 無料 不要

■カレン先生の ベビー・イングリッシュ

0歳から歌や手遊びを通じて英
語を楽しみましょう。今回はハロ
ウィンのトリック・オア・トリ
ー トごっこをします。

10月14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 他 仮
装で参加可。講師の都合により日
本語のおはなし会を行う場合あり

■土曜子どもシアター

「ふしぎ駄菓子屋銭天堂
思いがけないお客様」

10月17日（土）午後2時～（開場
：午後1時45分） 50人（先着順）
無料 不要 他 上映時間90分。
隔月第3土曜日に子ども向け「映
画会」を予定

■かがくのおはなし会

「親子で楽しいかがく」
かがく絵本の紹介と体験をしま
す。おはなし会に来たことがない
人、大歓迎です！気軽に参加して
ください。

10月18日（日）午前11時～11時30分
（開場：午前10時45分） 30人（先
着順） 泉佐野子ども本の会
無料 不要

■オリジナルのしおりを作ろう

10月24日（土）午前9時30分～午後
1時 北部公民館図書室 無料
不要

■ライブラリースタッフの Must read book

「泉佐野市民の心と知識を豊か
にする読書活動推進条例」では、
11月は読書月間。期間中に市立図
書館公式のイン스타그램で、毎
週2回ずつ図書館スタッフのおす
め本をテーマ別に紹介します。
毎日本とふれあうスタッフだから
こそ発掘できた、かくれた名作に
も出会えるかも!?

11月1日（日）～30日（月）



Instagram
グラム

文化・教養 (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

■はじめてのミニチュア

ドールハウス作り

小さな世界に大きなワクワクを！
大人向けホビーやインテリアとして人気のミニチュアドールハウス。粘土や木、紙を使って自分だけの小さな世界を作り上げる楽しさを味わいませんか。講座では木をカットして机や椅子を作り、食材を粘土から成型して小さな食卓を完成させます。

■10月21日(水)、11月4日(水)・18日(水) 午前10時～正午(全3回) ■10人(先着順、全回参加できる人優先) ■メ野 美さん(スフィアS主宰) ■2,000円 ■シャープペンシル、定規(15cm程度)、シニアグラス(必要な人のみ) ■10月4日(日)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月18日(日)まで



文化・教養

健康

歴史

相談

福祉

その他

■大正琴始めませんか？

楽譜が読めなくても数字譜で簡単に弾くことができます。心安らぐやさしい音色を奏でてみませんか？

■10月29日(水) 午前10時～正午 ■10人(先着順) ■水嶋由美子さん(生涯学習センター登録クラブ講師) ■無料 ■筆記用具 ■10月8日(水)以降に電話、FAXで

■ハロウィン企画

かぼちゃのチーズケーキ講座

■10月29日(水) 午前10時30分～午後1時30分 ■16人(先着順) ■池本亜希子さん(元ABCクッキング講師) ■1,000円(18cmホール1/4持ち帰り・試食あり) ■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 ■10月7日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月24日(土)まで ■一時保育(若干名・先着順)あり。希望者は申込時に

■10月29日(水) 午後1時30分～3時 ■16歳以上 ■10月24日(土)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

丸くてかわいいマンドウバッグを作ってみよう！

「マンドウ」とは韓国語で餃子。その名のとおり餃子のような形のバッグです。道具を使わずに手指だけで編めるので、初めての人でも挑戦しやすいです。(サイズ：縦約17×横約26cm(持ち手除く))

■10月29日(水) 午後1時30分～3時30分 ■16歳以上(昨年度未受講者

優先 ■16人(先着順) ■田中優巳子さん(Atelier Fleur 主宰)

■2,500円 ■はさみ、筆記用具 ■10月6日(火)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10月17日(土)まで ■一時保育(若干名・先着順)あり。希望者は申込時に。材料費納入時にチャコールグレー、ベージュ、濃いグリーンの3色から糸の色を選択



■年始に重宝する筆仕事講座

～箸袋やポチ袋などを手作りしましょう！～

■11月6日(金) 午後1時～3時 ■15人(先着順) ■張西紀美子さん(泉佐野市生涯学習ボランティア講師) ■300円 ■筆ペン、筆記用具 ■10月8日(水)以降に電話、FAXで。材料費の納入・キャンセルは10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



■出張スマホ教室

「スマホ詐欺対策講座」

■11月12日(水) 午後1時30分～3時 ■スマートフォンを持っています基

本操作の分かる人 ■20人(先着順)

■スマートフォンアドバイザー ■無料 ■10月14日(水)～11月4日(水)に電話、FAXで ■スマートフォンは貸出します(Android)。自分のスマートフォンは使いません。

佐野まちライブラリー

☎447・7088

■ハロウィンバックを作ろう！

色画用紙でかわいいかぼちゃのバックを作ります。ハロウィンのお菓子入れにもピッタリです。

■10月10日(土) 無くなり次第終了 午前10時～午後4時 ■4歳以上(未就学児は要保護者同伴) ■30人(先着順) ■無料 ■不要



■ハロウィンのおはなし会

ハロウィンのおはなしをはじめ楽しい絵本を読みます。気軽に参加してください。

■10月31日(土) 午前11時～11時15分、午後1時～1時15分 ■未就学児と保護者 ■各5組(事前申込・2組・当日先着順・3組) ■無料 ■10月8日(水)以降に直接または電話で

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

「身体に良い青魚をもっと!!!」

～鯖・鰯を使っておろし方～ 開き方

■(健康マイレージさのぼっ歩対象) ■10月20日(火) 午前10時～午後1時 ■鯖の味噌煮、鰯のつみれ汁、精進揚げ、長芋のみどり酢かけ、抹茶よつかん ■15人(先着順) ■伊崎眞己さん(栄養士) ■1,200円 ■エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、筆記用具 ■10月6日(火)～13日(火)。材料費の納入・キャンセルは10月13日(火)まで

■手づくり教室

「編み物 de 首飾り」

～好きな色を選んで胸元で揺れる世界にひとつの首飾りを～

■10月20日(火) 午前10時～正午 ■編み物の基本の編み方ができる人 ■10人(先着順) ■山内育子さん ■500円 ■かぎ針5号、はさみ ■10月6日(火)～13日(火)。材料費の納入・キャンセルは10月13日(火)まで



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

■北部市民交流センターまつり

10月24日(土) 午前10時～午後1時
模擬店、ワークショップ、クラブの発表、作品展示、ゲーム、クイズラリー、豪華景品が当たるスペシャル抽選会など
無料不要仮装をして参加するとプレゼントがあります。



■正月に向けて、失敗しない白みそ作り

(健康マイレージさのぼつ歩対象)
お正月には食べ頃になります。面倒な作業は全ておまかせ。
10月27日(火) 午後1時30分～3時
16歳以上 30人(先着順) あり
1. 500円(材料費含む) 1kg 1, 300円(1人3kgまで) エプロン、三角巾、ふきん、手袋、みそを入れる容器
10月5日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは10月20日(火)まで 米糀を購入希望の人は受付時に(5升980円)

■暮らしに薬膳
～スパイスの基本とチャイを楽しむ～

(健康マイレージさのぼつ歩対象)
スパイスの基本や毎日のくらしに取り入れやすい使い方を楽しく学びます。(おやつ付き)
11月4日(火) 午前10時30分～正午
16歳以上 10人(先着順) 宮脇かおりさん(中医学薬膳師)
750円(材料費含む) エプロン、三角巾、手拭き用タオル
10月5日(月)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは10月28日(火)まで



■DIY講座

「2Wayガーデントレイ

(待機花苗入れ)
簡単組立てだけなので初心者でも安心して参加できます。
11月5日(水) 午前10時～午後0時30分
16歳以上 8人(先着順)
「DIY BASE」(北部市民交流センター本館登録講師) 2, 000円(材料費含む)
10月6日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは10月29日(木)まで 髪が長い人は束ねてください。



■タオル筆で描く絵がみ
「明るく楽しい毎日を」

～感謝の気持ちをこめて～
描いた作品を「全国タオル筆で描く絵がみコンクール」に出品できます。
11月6日(金) 午前10時～正午
16歳以上 20人(先着順) 北川長一郎さん(絵がみ作家) 400円(材料費含む) 描きたいモチーフ(あれば)。(服装は汚れてもよいもので)
10月7日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは10月30日(金)まで



■ドライとアーティフィシャルフラワーのクリスマスアレンジ

11月6日(金) 午後1時30分～3時30分
16歳以上 10人(先着順) 辻 晶恵さん(北部市民交流センター本館登録講師)
1, 400円(材料費含む)
10月6日(火)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは10月29日(木)まで



■スマートフォン講座

「Canvaを使って年賀状を

作成しよう！」

ドラッグ&ドロップの簡単操作で誰でも簡単にあらゆるデザインを作成できます。
11月9日(月) 午前10時～11時

時30分・Canvaアプリのダウンロード、Canvaの使い方説明、年賀状の作成・11月16日(月) 午前10時～11時30分・復習と応用(スマホよろず相談)(全2回) スマートフォンを持っていて簡単な文字入力ができる人 12人(先着順)
講師 Minga スマートフォン専任講師 無料 充電済みのスマートフォン、筆記用具
10月8日(木)以降に電話、FAXで。キャンセルは11月2日(月)まで

■手のひらサイズのもろっこかご

編み図なしで自由に編むだけなので初心者でも楽しめます。
11月10日(火) 午前10時～正午
16歳以上 10人(先着順) 南 真樹さん(もろっこかご認定講師)
1, 700円(材料費含む) 4号かぎ針(ない人は貸出あり)
10月7日(水)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは10月30日(金)まで



■ファイナンシャルプランナーが教えるお金の話講座

11月12日(木) 午前10時～11時30分・資産形成セミナー～資産形成の方法と制度の仕組みについて～
11月19日(木) 午前10時～11時30分・ライフプランセミナー～今後の人生設計について～(全2回) 16歳以上 20人(先着順) 中尾佳奈子さん(アクサ生命保険㈱ファイ

ナンシャルプランナー) 無料
10月8日(木)以降に電話、FAXで。キャンセルは11月5日(木)まで

■防災講座

～防災ポトルを作ろう～

地震や台風に備えて、いざという時に自分で自分を守る「自助」を高める一歩として、「防災ポトル」を作りませんか?その必要性や防災知識の話もします。家族・子ども連れでも参加できます!
11月17日(火) 午前10時～11時30分
16歳以上 15人(先着順) 藤森沙織さん(NPO法人おやこらいぶねつと理事) 700円(材料費含む) 筆記用具
10月9日(金)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月10日(火)まで



■タイルでコースターづくり

タイルを好きなようにレイアウトして自分だけの作品を作れます。
11月18日(水) 午前10時～11時、午前11時～正午
16歳以上 各5人(先着順) 大向美和さん(インテリアコーディネーター)
950円(材料費含む) 10月8日(木)以降に電話、FAXで。受講料の納入・キャンセルは11月6日(金)まで



文化・教養（つづき）

■泉佐野市人権対策本部

男女共同参画部会共同企画講座

「やさしく咲かせる」

クレイプペーパーフラワー

「パープルリボンの想いをこめて」

小さなやさしさを形に

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

11月13日（金）午後1時～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 15人

（先着順）山崎澄子さん（エボ

工房Creaクラフト作家）

1,000円 9月17日（木）以降に

（あれば）9月17日（木）以降に

電話、eメールでいずみさの女性

センター（☎469・7125 e

メール・hitohto@city.zumisa

city.zumisa）へ。申込フォームから

も申込可。材料費の納入・キャン

セルは11月8日（日）まで一時保

育（若手名、3カ月（就学前）あ

り、希望者は申込時に（締切：11

月4日（水）



▲申込
フォーム

■第9回 全日本アマチュア将棋

最強戦ーN 泉佐野

日本の伝統文化で、今大注目の将

棋。今年も泉佐野で全国規模のアマ

チュア将棋大会を開催します。ぜひ

参加してください。

11月17日（日）エブノ泉の森

ホール アマチュアの人 ●一般

の部：2,000円（市内在住・在

勤・在学者は1,500円）●小・

中学生の部：500円 泉佐野市、

泉佐野市教育委員会（公社）日

本将棋連盟 9月25日（金）～12月

25日（金）に直接（一財）泉佐野市文化

振興財団（☎469・7101）へ



健康

健康推進課

☎463・1212
Fax 461・4571

■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）

10月19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

持タオル、飲料水（服装・靴は

運動のできるもので）●不要

■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。

10月22日（木）午後2時～4時

所泉佐野市役所市民ロビー

●少しづつ弱ってきた、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。

お気持ちや語ってみませんか？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

●お家での介護、困っていること

はありませんか。お気軽にご相談

ください。：集中ケア認定看護師

●不要

■健康づくりサポート教室（予約制）

「運動と食事」で

生活習慣を見直そう

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

10月23日（金）午前10時～11時30

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 ●生活

習慣病が気になる人におすすし

たい運動や食事について 市内

在住者（運動実技は、当日の血圧

値が最高値180mmHgまたは最低

血圧値110mmHg以上の人は見

学 50人（先着順）●無料

持タオル、飲料水（服装は動き

やすいもので）10月5日（月）以降

に電話で

■令和8年度

依存症理解啓発府民セミナー

「みんなで考えよう依存症のこと」

10月31日（土）午後1時30分～3

時30分 所梅田センタービル16階

H会議室（大阪市北区中崎西2丁

目4番12号）●講演「ギャン

ブル等依存症の治療・回復につい

て」：小原圭司さん（社会医療法

人正光会 松ヶ丘病院 名誉院長）

●体験談：ギャンブル等依存症を

経験された本人、家族 ●無料

10月16日（金）午後5時までに府

ホームページから、大阪府行政オ

ンラインシステム（要利用登録）

を利用した電子申請で 大阪府

こころの健康総合センター相談支

援・依存症対策課（☎06・669

1・2818）



▲府ホーム
ページ

日根野公民館

☎450・3900
Fax 468・0011

■やさしいヨガ講座

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

年齢を重ねると起こる心身の変

化を知り、それに対応するための

自己整体、ヨガポーズ、呼吸法の

実践をします。

10月22日（木）午後1時～2時30分

16歳以上 15人（先着順）●丸

橋温恵さん（日本総合ヨガ普及協

■歌声コーラス

（青春ポップス・フォーク）

みんなで歌いながら、踊りながら

懐かしいあの曲を楽しみませんか。

10月23日（金）午後1時～2時30分

16歳以上 20人（先着順）●高

野真理子さん（日根野公民館登録ク

ラブ講師）●無料 持筆記用具、飲

料水 10月7日（水）以降に電話、F

AXで

クラブ員募集
「レイアロハ」
～心もリラックスする
フラダンス～

フラは有酸素運動で筋肉を鍛

えるダンスです。優雅なハワイ

アンのリズムに合わせて楽しく

踊りましょう。

11月3・5・7・9 金曜日 午後7時30

分～8時40分 後藤（☎090

・7759・9449）

※レッスンの体験など気軽に問

い合わせてください。

健康（つづき）

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。

健康サポート教室

下半身の大きな筋力トレーニング
一緒に運動をして

血流促進しませんか？

（健康マイレージさのぼつ歩対象）

10月26日（月）午前10時～11時

おおむね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
のひも靴（服装は動きやすいもの
で） 10月6日（火）～19日（月）

エンジョイスマイル体操

リズムに合わせて

身体を動かしましょう

～美味しい秋に後悔しないために～
（健康マイレージさのぼつ歩対象）

10月28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） 10月6日（火）
～21日（水）

文化・教養

健康

歴史

相談

福祉

その他

レイクアルスタープラザ・カワサキ
中央図書館

☎4699・7130

Fax 4699・7131

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！

10月28日（水）①午前10時～10時
45分 ②午前11時15分～正午

①なでなでヨガ・生後5カ
月～1歳未満の乳児と保護者

②まねまねヨガ・1～3歳まで
の乳幼児と保護者 各8組（先
着順）井上照子さん（こども

ヨガ専門士） 無料 バスタ
オル、飲料水（服装は動きやすい
もので） 10月17日（土）午前9時
30分以降に電話で 他お母さんの
みの参加、付添いのきょうだいの
参加も大歓迎！

図書館いきいき健活サロン

in 長南

本の朗読を取り入れた発声トレー
ニングなど、図書館ならではの
「本」「ことば」を楽しみながら、
無理なく楽しく健康づくりを始め
ませんか？

11月15日（日）午前10時30分～11時
30分（開場：午前10時15分） 所長
南公民館 中学生以上 15人（先
着順） 図書館スタッフ（舞台芸術
科卒業） 無料 10月31日（土）午前
9時30分以降に電話で

各種健康

地域健康教室

いつでもでも若く

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つ歩対象）

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。）

10月8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）②11月5
日（土）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「簡単ストレッチ体操」し
なやかなカラダで若々しく！
②紙芝居「転倒予防の簡単運動」
健康づくりのポイントをお伝えし
ます！ 市内在住の65歳以上と
家族 無料 地域共生推進課

泉州がん合同講演会

「知っておきたい血液の病気
～悪性リンパ腫の診断と治療法～」

10月17日（土）午後2時～3時30分
（受付：午後1時30分） 所市立岸
和田市民病院（額原町1000

1） 釜江 剛さん（りんくう総合
医療センター血液内科部長）、立花
和泉さん（りんくう総合医療セン

ター放射線治療科医長） 無料

☎電話でりんくう総合医療セン
ターがん相談支援センター（☎

4699・3111）へ。申込フォー
ムからも申込可。当日参加可



▲申込フォーム

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）

10月23日（金）午後2時15分～3時
45分（受付：午後2時～） 所佐野
公民館 「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
護保険被保険者の人、シルバー
カー・ステッキを使用している人、
腰痛で悩んでいる人、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インスト
ラクター 無料 所平日午前10
時～午後4時に電話、FAXで健
康寿命世界一（☎06・6618・
5707 Fax 06・6618・5770
6）へ



健康 (つづき)

■タイ古式ストレッチ

簡単レクチャー

(健康マイレージさのぼつ歩対象)

ストレッチ多めのゆったりとした
もみほぐしを実感してもらいます。
リラックス効果も期待できます。

時11月4日(木) 午後1時〜2時30分

定16歳以上 定8人(先着順) 料無料

入 口恵子さん(セラピスト) 料無料

持タオル、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10月8日(休)以

降に電話、FAXで長南公民館(☎

465・0786 Fax465・110

3)へ

■理学療法士に習う!

姿勢改善を目指すヨガ!!

(健康マイレージさのぼつ歩対象)

なぜ背中丸くなる? 骨盤から
意識して正しい姿勢に近づけよう。

時11月8日(日) 午前10時〜11時30

分 定16歳以上 定16人(先着順)

所新谷友子さん(メイトモコス

スタジオ主宰) 料無料 持ヨガマッ

トまたは大きめのバスタオル、飲

料水 所10月7日(水)以降に電

話、FAXで佐野公民館(☎4

63・6181 Fax469・224

3)へ

■「泉佐野子育てネットワーク

三輪車と生涯学習課の共催」

子育てママ・パパのための

やさしいヨガ時間

「がんばる毎日に、

深呼吸とリフレッシュを〜

たまには自分のための時間をつ

くり、自分を労わることでも子ど

ものかわりにも余裕ができてま

す。日頃のストレスを軽減し、心

と体を整えましょう♪

時11月12日(木) 午前10時〜正午

所子育て中の人(子連れ参加可)

定16人(先着順) 料森下良子さん

(ヨガインストラクター) 料無料

持ヨガマット(なければバスタ

オル)、タオル、飲料水(服装は

動きやすいもので) ※子連れ参加

の人は子どもに必要なもの

所10月9日(金)以降に電話、F

AXでライフアルスタープラザ・

カワサキ生涯学習センター(☎

469・7120 Fax469・71

21)へ。キャンセルは11月4日

(休)まで 所生涯学習課(☎469・

7132)



歴史

泉佐野ふるさと町屋館

(旧新川家住宅)

☎Fax469・5673

■新川家教室

●フルート教室 時10月1日(木)・

15日(木) 午後1時〜

●木彫り教室 時10月9日(金) 午前

10時〜

●仕舞・謡曲教室 時10月13日(火)

午後1時〜

●古文書講座 時10月24日(土) 午前

10時〜

開催日の3日前まで

■恒例朝市

時10月17日(土) 午前9時〜午後4時

料無料 料不要

■ふろしき手づくりマーケット

時10月17日(土) 午前10時〜午後3時

料無料 料不要

■百人茶会

「風炉の名残に一服のお茶を〜

椅子席も用意しています。気軽

にどうぞ。

時10月25日(日) 午前10時〜午後3時

料100円 所10月17日(土)〜23日

(金)に整理券を配布

■おしゃれに古布展

素敵な手づくりの作品がいつぱ

い!

時11月7日(土) 午前9時〜午後2時

料無料 料不要



ライフアルスタープラザ・カワサキ
歴史館いずみさの
☎469・7140

■考古学講座

「砲弾と煉瓦から探る和泉地域」

時10月28日(火) 午前10時30分〜正

午 定40人(先着順) 料市村慎太

郎さん(公財)大阪府文化財セ

ンター) 料無料 所10月14日(火)以

降に直接または電話で

■れきし館ワークショップ

「粘土で和菓子ストラップづくり」

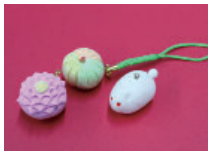
時11月14日(日) ●午後1時15分〜

2時15分 ●午後2時30分〜3時

30分 定各15人(先着順) 料無料

所10月31日(土)以降に直接または

電話で



相談

■心配ごと出張相談

日常生活や家族関係、介護の悩
み、なんだか不安など、さまざま
悩みや困りごとを相談できます。気
軽にお越しください♪

時10月15日(木) 午前10時〜正午、

午後1時〜3時 所いこらも〜る

泉佐野 1階特設会場(理美容プ

ラージュ前) 所泉佐野市社会福祉

協議会(☎464・2259)

■行政書士無料相談会

時10月17日(土) 午前10時〜午後5

時(予約優先) 所イオンモール

りんくう泉南 2階イオンホール

(泉南市りんくう南浜3番12号)

料相続手続、遺言書作成、許認

可業務、任意後見、農地・生産緑

地に関する事、交通事故保険請求、

協議離婚など 所府 行政書士会

泉州支部(☎457・9186)

■不動産鑑定士による

不動産無料相談会

時10月31日(土) 午前10時〜午後4時

(受付…午後3時30分まで) 所国際

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丁目8番1号) ※泉北高速鉄道

「泉ヶ丘」駅より徒歩約3分 料不要

所(公社)大阪府不動産鑑定士協



福祉

地域子育て支援センター

つくしんぼ
☎469・0660
Fax 469・0670

■プレおひさまにここクラブ

親子でいろんな遊びをして交流しましょう。

時 11月4日(水) 午前10時～11時30分
おひさまクラブに参加していない満2歳～就学前の親子

定 15組(先着順) 無料 10月1日(木)～11月2日(月)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

「自分に合う

パーソナルカラーを知ろう」

色の心理効果や各目のパーソナルカラーを簡易診断することで、さらに魅力的な自分を見つけ、ママの原動力のモチベーションを上げていきましょう。

時 11月19日(木) 午前10時～11時
定 12組(先着順) 無料 松林真奈美さん(カラー講師) 10月19日(月)以降の平日 午前9時～午後4時に直接または電話で

文化・教養

健康

歴史

相談

福祉

その他

地域子育て支援センター分館

わたぼうし
☎447・6223
Fax 447・6223

■ボランティア養成講座

子どもの発達や遊び、子どもとの関わり方についての講座を受講後、子育て支援センターでボランティア活動をしてみませんか？

時 11月6日(金) 午後1時30分～2時30分 5人(先着順) 地域子育て支援センター職員 無料

定 11月2日(月)までの月・火・木・金曜日 午前9時～午後4時に直接または電話で

■子育て講座

「クリスマス飾りを作ろう」

クリスマスに向けて、手作りの飾りをつくってみませんか？

時 11月17日(火) 午前10時～11時

定 1歳～就学前の子どもと保護者 12組(先着順) 地域子育て支援センター 保育士 無料 10月19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

各種福祉

■サロン・ド・ルリエ

地域活動支援センター「ルリエ」では毎月第2金曜日にルリエをオープン喫茶にして、コーヒーやお茶を飲みながら、メンバーと交流し、障害理解とルリエの活動

を理解してもらう時間を作りました。ぜひ参加してください。

時 10月9日、11月13日、12月11日 午後2時～ 地域活動支援センター「ルリエ」(☎050・1559・0531)へ

■自殺対策講演会

生きづらさに気づき、孤立や自死を防ぐ支援を学びます。

時 10月14日(水) 午後2時～4時(受付・午後1時30分) 社会福祉センター 発達障がい理解と二次障がいの予防・障がいのある人がよりよく生きられるようなかかわり方について 市内在住・在勤の人 50人(先着順) 北岡大輔さん(和歌山大学教育学部准教授) 10月7日(木)までに申込フォームで 基幹包括支援センターいずみさの(☎464・2977)へ

■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。「ここに来てよかった」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。



▲申込フォーム

今月は「心の理解で絆を深める」。「心」と「体」がどう繋がっているのか。一緒にいかがですか？

時 10月15日(木) 午後1時～2時30分
所 コープ泉佐野店2階集会室
講 のCBAさん(フォトグラファー) 100円(ワンドリンク付) 不要 泉州つながる会(玉置 ☎080・5757・7976) 車椅子可

「オレンジカフェ」

時 10月18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カフエタイム、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・楽器など) 無料 不要 泉州つむぐ会(☎477・8059) 車椅子可



■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、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。

「鮎まつり

～おひさまの秋2026～

時 10月17日(土) 午後1時30分～3時
所 (社福) 泉佐野たんぼの会
鮎釣りまたは鮎のつかみ取り、美味しく焼いて食べる体験 50人(先着順) 認知症の理解を深めたい人 300円 電話で片木谷(☎090・7880・9191)へ 参加に応じておひさまポイント「おひぼ」をプレゼント

■愛の献血

献血車が来ます。ご協力をお願いします。

時 10月18日(日) 午前10時～午後4時
所 いこらもぐる泉佐野 地域共生推進課



福祉（つづき）

■精神保健ボランティア養成講座

地域活動支援センター「ルリエ」では、精神科領域でのボランティア養成講座を実施します。地域活動支援センターや精神科デイケア、就労支援事業所B型などで精神科の病気や障害を持っている人への関わり、ボランティアを希望する人はぜひ受講して下さい。（受講修了証の発行はありません。）

時10月27日（火）①午後1時～1時50分 ②午後2時～2時50分 ③午後3時～3時50分 ④ボランティア総論＋精神疾患について ⑤精神保健ボランティアの実践（ルリエ・就労支援B型見学） ⑥精神障がい者の特徴と関わり方について ⑦精神保健に関するボランティアを希望する人、やってみたい人 定5人（先着順） 所市立児童発達支援センター「ルリエ」 料500・1559・0531）へ

■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10月28日（水）午後1時30分～3時 所社会福祉センター 料不要 泉佐野市社会福祉協議会（☎464・2259） 他ボランティアセンターの開催時間は平日午前9時～午後5時です。初めての人は事前にお問い合わせください。

■いずみさの・たじり

こころのアート展

泉佐野市・田尻町にある障害福祉サービス事業所に通うみなさんが、4つのテーマ（はたらく、たのしいこと、すきなこと、がんばっていること）の中から自分で選んだテーマについて思い描いた絵画の展覧会です。

時所10月30日（金）午後0時30分～10月31日（土）午後5時・エブノ泉の森ホール ●11月16日（月）正午～11月27日（金）午後3時・市役所1階 市民ロビー 料基幹包括支援センターいずみさの（☎464・2977）、地域共生推進課 他作品を見た人で投票を行い、得票数の多かった作品を表彰します。また、期間中はネット投票も実施します。

■資生堂ジャパン株式会社×

泉佐野市のコラボ企画

「化粧療法セラピスト養成講座」

本市が包括連携協定を締結している、資生堂ジャパン（株）（SEIJO）の美容部員から化粧療法の知識を身につけます。高齢者が自ら化粧を楽しむ、実践できるよう支援するための案内・技術を学ぶ講座です。2日間すべてのカリキュラムを修了し、資格認定試験に合格した人には修了証書を交付します。
時11月25日（水）・26日（木）午前10時～午後5時（認定試験：12月22日（火）午前9時～正午） 所泉佐野市役所プレハブ201会議室 市内在住で化粧療法講座修了後、市が開催する泉佐野おしやれカフェに市民化粧療法セラピストとしてボランティア活動ができる人 定6人（先着順） 料無料 所11月13日（金）までに申込フォームで 他地域共生推進課 他詳しくは、市ホームページ（ID：14474）をご覧ください。



▲申込フォーム

SHISEIDO

■発達のはびのび講座

第4回は理学療法士が「姿勢」について考える「おうちのは、いす派？ゆか派？」の話をします。
時11月27日（金）午前10時～11時 所市内在住の子育て中の保護者 定20人（予定） 所児童発達支援センター 専門職員 料無料 所不要 所市立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。



その他イベント

泉佐野丘陵緑地

☎080・6812・8785

申込は電話、申込フォームまたはホームページ（<http://izumisano-kyunjo.jp>）で。小雨決行、荒天中止
※電話受付は午前10時～午後4時
時10月25日（日）午前10時～午後0時30分（集合：午前9時50分）
所小学生以上（小学生は要保護者同伴） 定24人（先着順） 料500円（ピザ1個） 所ペットボトル（500mlで炭酸飲料が入っていたもの）、軍手、マスク、飲料水（服装は長袖、長ズボンで） 所10月18日（日）まで

■ワフワク石窯ピザ作りに挑戦しよう！

時10月25日（日）午前10時～午後0時30分（集合：午前9時50分）
所小学生以上（小学生は要保護者同伴） 定24人（先着順） 料500円（ピザ1個） 所ペットボトル（500mlで炭酸飲料が入っていたもの）、軍手、マスク、飲料水（服装は長袖、長ズボンで） 所10月18日（日）まで



▲申込フォーム

■ネイチャークラフトを

作ってみよう

どんぐりや木の実、種、小枝など自然素材を使って工作を楽しみます。

時11月1日（日）午前10時～正午（集合：午前9時50分） 所小学生以上（小学3年生以下は要保護者同伴） 定10人（先着順） 料200円

持手袋（やけど防止用）、飲料水、持ち帰り用袋（服装は作業しやすいもので） 所10月24日（土）まで



▲申込フォーム

■吊るし柿を作ろう！

時11月7日（土）午後0時30分～2時30分（集合：午後0時15分）
所16組（先着順、各組2人まで） 料1組500円 所タオル、飲料水、子どもは軍手（服装は長袖、長ズボンで） 所10月7日（火）28日（水）小学生以下は要保護者同伴



▲申込フォーム

■竹細工教室 2日間講習

「波縁六つ目編み竹籠」を作ろう！

時11月14日（土）・15日（日）午前10時～午後3時（集合：午前9時50分）
所中学生以上で2日間とも参加できる人 定6人（先着順） 料500円 所お弁当、飲料水、作業用ゴム手袋（服装は長袖、長ズボン、動きやすい靴で） 所11月5日（木）まで



▲申込フォーム

その他（つづき）

NPO法人

泉佐野地球交流協会（c）

☎4299・9741
Fax 4299・9742

世界各国の若者と

おしゃべりしよう！

いどばたサロン

in 関西国際センター

日本語研修のため来日している20〜30歳の外国人の人たちとおしゃべりをします。

時10月21日（水）午後4時〜5時30分（受付：午後3時45分）
所国際交流基金関西国際センター1階ホール・ロビー（田尻町りんくうポート北3番14号）定50人（先着順）
料無料
時10月14日（水）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（eメール：inku@icagr.jp）で、他小学校入学前の子どもは同伴不可。参加予定の外国人の人は、英語または日本語が話せます。

■ミニらいとモルックで国際交流
時10月31日（土）午後1時30分〜3時30分（受付：午後1時20分）
所南部市民交流センター本館定54人（先着順）
料無料
所飲料水（服装は動きやすいもので）
時10月23日（金）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（eメール：ika@icagr.jp）で、他小学生以下は要保護者同伴。外国の人の参加歓迎

各種その他

■本場の中華と書道に触れる

中国DAY！

本格中華料理の屋台や中国人留学生による書道パフォーマンス、作品の展示などを楽しめます。

時10月6日（火）正午〜午後2時
料無料
所10月5日（月）までに電話で大阪観光大学（☎453・8321）へ



▲ホームページ

■航空保安大学校
令和8年度

空の日・オープンキャンパス

航空管制官などを養成する日本唯一の教育訓練機関における一般公開イベントです。

時10月10日（土）午前9時〜午後3時30分（最終入場：午後3時）
所実習体験、実習室見学、学生寮見学、写真展など
料無料

不要
所国土交通省航空保安大学校（りんくう往来南3番地の11 ☎458・3916）



▲ホームページ

文化・教養

健康

歴史

相談

福祉

その他

■第4回上之郷コミセンまつり
〜地域のつながりを広げて
上之郷を盛り上げよう〜

館内では、各教室の発表会（太極拳、チャダンス、空手、クラシックバレエ、よさこいなど）、作品展、体験コーナーなど、盛りだくさんです。屋外にも色々な店が出店します。

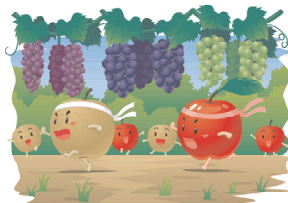
時11月3日（祝）午前10時〜午後3時
所上之郷コミュニティセンター（☎479・5605）※雨天決行、荒天中止。車でお越しの人は上之郷小学校グラウンドに駐車してください。



▲Illustration :Buru

■泉佐野観光ボランティア協会
〜てくてくツアー〜

時11月14日（土）午前10時〜午後3時（小雨決行、荒天の場合は15日（日）に順延）
所【集合・解散】南海「泉佐野」駅→子安観音堂→妙光寺→如来寺→市場道標→佐野飛行場跡→旧蟻通神社跡→蟻通神社（昼食）→八丁畷地蔵→塙団右衛門の五輪塔→樫井王子跡→奥家住宅→淡輪六郎兵衛の宝篋印塔→樫井古戦場跡→解散（約7.5km）
定50人（先着順）
料500円（傷害保険料・資料代）
所弁当、飲料



▲申込フォーム

水、雨具、敷き物、タオルなど
時10月1日（木）〜11月7日（土）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：sanonee@mon@inkuzaq.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.zumisanokanyoira.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

■Mixture

〜芸能の真髄そして進化へ〜
「民族芸能アンサンブル若駒」

日本の伝統楽器・三味線や太鼓の邦楽とジャズドラムが融合し新しい音楽を生み出します。コミカルな獅子舞もあります。子どもと伝統芸能をお楽しみ下さい！



▲ホームページ



時11月14日（土）午後6時〜（開場：午後5時30分）
所エブノ泉の森小ホール
内手踊り「津軽小原節」、津軽三味線&カホン、寿獅子、春夏響彩（和楽器とジャズドラム・創作ダンス）
定3歳以上
料1,500円（中学生以下1,000円。3歳はびざ上鑑賞無料）
主（一財）泉佐野市文化振興財団
所泉佐野市教育委員会
所直接エブノ泉の森ホール（☎469・7100）へ
所泉佐野おやこ劇場（eメール：izumisanooyakoo@inkuzaq.ne.jp）