

# 生涯学習 あんない

泉大津市の各施設などで開催している  
クラブ・講座・イベントなどをご紹介します。

2025年秋・冬号



## ▼目次

知識を高める	...	1
ものをつくる	...	5
こども・親子・子育て	...	12
おんがくを楽しむ	...	15
体をうごかす	...	18
60歳以上	...	23
イベントなど	...	25

## ▼施設基本情報

南公民館	...	28
北公民館		
勤労青少年ホーム		
総合福祉センター		
あすとHall		
おてんのう会館		
図書館シープラ	...	29
池上曾根弥生学習館	...	30
織編館		
総合体育館	...	31
にんじんサロン		
保健センター		
施設位置図	...	32

### 編集・発行

泉大津市教育委員会事務局  
生涯学習課

〒595-8686 泉大津市東雲町9-12

TEL:0725-33-1131

FAX:0725-33-0670

<https://www.city.izumiootsu.lg.jp>

### クラブとは・・・

公民館および勤労青少年ホーム、総合福祉センターには、各施設に登録している学習グループがあり、それらを「クラブ」と呼んでいます。

各クラブの運営は各クラブ員が行っており、市や施設が主催している「講座」とは少し違います。参加したい場合は、各クラブの所属する公共施設にお問い合わせください。

### 講座とは・・・

市や各施設が主催し、広く市民の人を対象に提供している学習機会です。

申込方法などが各講座により異なります。受講する場合は、「広報いずみおおつ」や市ホームページでご確認いただくか、各公共施設に直接お問い合わせください。

## ▼知識を高める

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	美しい文字を書く (全4回)	11月14日～12月5日 毎週金曜日 午前10時～11時30分	南公民館	来年の年賀状(絵も添えて)に挑戦。基本点画を学び、暮らしの書を楽しみましょう。 受講料:900円(教材費込) 一時保育:有
講座	アロマテラピー (全2回)	2月28日・3月28日 いずれも土曜日 午前10時～11時30分	南公民館	未定 【問合】南公民館
講座	ぶらり名所めぐり	11月18日(火) 午前8時50分～午後5時頃	北公民館	今年は神戸市内を散策してみませんか。 行 先:「人と防災未来センター」見学と 神戸元町周辺散策(自由行動) 参加費:1,000円(保険料・入館料込) ただし食事は実費
講座	お片付け講座 (全3回)	11月7日・14日・21日 いずれも金曜日 午前10時～11時30分	北公民館	ラクに続ける、がんばらなくてOK! お片付けのコツを学んで実践しませんか。 定 員:10人 受講料:500円
講座	市民消費者講座	2～3月予定	テクスピア 大阪	消費者啓発に関する講座 【問合】人権くらしの相談課
講座	日本語よみかき教室	火曜日 午後1時～3時	南公民館	何らかの理由で取得できなかった読み書きの 学力を、自らの手で身につけることにより、積極 的な社会参加を図ります。 定員:10人
講座	外国人のための日本語 教室	第2・第4日曜日 午後2時～3時30分	勤労青年 ホーム	日本語がわからなくて困っている在住外国人に むけて日本語教室を開催しています。年齢、国 籍を問わず、どなたでも参加可能です。 【問合】泉大津国際交流協会
講座	2025年 後期 市民大学	11月8日(土)～3月28日 (土) 午前10時～正午	あすと ホール	～生涯を通して学ぶ楽しさ～歴史・文学講座を 開講 受講料:11,000円(全10回、前納制) ・全10回受講申し込み者特典あり ・選択コース 5回～受講可能(5500円～)
講座	西洋美術史で ティータイム	月1回 金曜日 午前10時30分～正午	あすと ホール	実際に中学校で使っている美術史テキストを 使って西洋美術史の始まりから現代美術まで 学びます。 受講料:5,940円(3回。3か月前納)
講座	朗読講座	第1土曜日 午後2時～4時	あすと ホール	正しい発声・発音、表現力を身につけ、声に出し て読む楽しさを味わえます。声や言葉の魅力を 再発見できます。 受講料:6,270円(3回。3か月前納制)
講座	朗読講座Ⅱ	第1土曜日 午前10時～正午	あすと ホール	人気の朗読講座に新クラスが開講。正しい発 声・発音、表現力を身につけ、声に出して読む 楽しさを味わえます。声や言葉の魅力を再発見 できます。 受講料:6,270円(3回。3か月前納制)

## ▼知識を高める

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	きものを楽しむ 着付教室	第2・4水曜日 午後6時30分～8時30分	あすと ホール	個性に合わせた、着ていて楽で着くずれしない 着付けを指導します。 初心者歓迎。きものを着て出かけませんか。 受講料:9,900円(6回。3か月前納制)
講座	俳句を楽しもう	第3土曜日 午後1時30分～3時30分	あすと ホール	日本には美しい四季があり、その春夏秋冬を十 七文字で綴るポエム。 初心者にもわかりやすく指導します。 受講料:3,300円(3回。3か月前納制)
講座	使える大人の英会話	毎週金曜日 午後4時～5時	あすと ホール	ネイティブの発音に慣れましょう!身近な題材を 使ってコミュニケーション力を身につけていきま す。 受講料・教材費:26,400円(12回。3か月前納 制)
講座	ボードゲームDAY	第1・3火曜日 午後4時～6時	図書館 シーブラ	ボードゲームで遊びながら、いろいろな年代の 方と交流します。
講座	ビジネスセミナー	第2日曜日 午後2時30分～3時30分	図書館 シーブラ	ビジネスに関する最新の情報を中小企業診断 士が解説します。 定員:20人程度(要申込)
講座	スタBiz	第2土曜日 午後2時30分～3時30分	図書館 シーブラ	起業についてちょっとでも考えている人のため に、日本政策金融公庫の専門相談員とビジネ スライブラリアンがあなたの悩みをサポートしま す。 定員:1組(要申込)
講座	地域の歴史・文化再発見 講座	第2木曜日 午後6時30分～7時30分	図書館 シーブラ	地域歴史文化の継承と創成を目的とした講座 です。
講座	知財セミナー	第3木曜日 午後6時30分～7時30分	図書館 シーブラ	知的財産について様々な角度から学びます。
講座	シーブラ防災部	第2金曜日 午前11時～正午	図書館 シーブラ	もしもの備えについて学び、助け合える環境を 作ります。
講座	にんじんサロン講座	不定期	にんじん サロン	詳細は広報紙にてお知らせ。 【問合】にんじんサロン
クラブ	こひつじ (手話)	第1・3土曜日 午後1時30分～4時	北公民館	手話を学習して地域ボランティアを行っていま す。
講座	文化財セミナー	未定	池上曽根 弥生学習 館	弥生時代をテーマとして講座を行います。詳細 は広報紙やSNSでお知らせします。 【問合】池上曽根弥生学習館

## ▼知識を高める

分類	名称	日時	場所	内容・その他
クラブ	楽しい英会話 <YAK>	水曜日(月2回) 午前10時～11時30分	北公民館	英会話を学んでいます。
クラブ	アミーゴ (マジック)	毎週日曜日 午前10時～正午	北公民館	マジックの技術・技能の習得をめざしています。
クラブ	囲碁クラブ	毎週木曜・日曜日 午後1時～5時	北公民館	囲碁・技術の向上を図る活動をしています。
クラブ	歴史クラブ	火曜日(月2回) 午後1時30分～3時30分	北公民館	日本歴史・郷土の歴史の勉強をしています。 講師:峯ヒロ子
クラブ	着付け	土曜日(月3回) 午後2時30分～5時	北公民館	着物の着付け・帯結びなどを学んでいます。 講師:西岡信子
クラブ	雅会 (茶道・裏千家)	毎週火曜日 午前9時～正午	北公民館	茶道(裏千家)作法及び心得を学んでいます。 講師:宮崎美智子
クラブ	桜会 (煎茶)	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	北公民館	煎茶の作法の習得をめざしています。 講師:冨永清栖
クラブ	俳句 あおひさご	第2日曜日 午後1時～5時	北公民館	俳句を通して交流を深め人格を養います。 講師:浅井惇介
クラブ	上條吟遊会 (詩吟)	第2・4水曜日 午後1時30分～3時30分	北公民館	詩吟を通して、教養を高め文化の振興に貢献します。 講師:今井勉
クラブ	春日詩吟 (和漢詩の朗詠)	木曜日(月4回) 午前10時～正午	北公民館	漢詩・和歌の詩文・吟詠を行っています。 講師:長山宗義
クラブ	茶道クラブ	第1・3土曜日 午後6時～9時	勤労青少年 ホーム	茶道で自分を磨きませんか。なごやかに楽しく学んでいます。 講師:立花仁美
クラブ	你好チャイナ (中国語会話)	第1・3火曜日 午後7時～8時30分	南公民館	中国や台湾に興味があるクラブ員が、親睦を深めながら楽しく中国語を学んでいます。

## ▼知識を高める

分類	名称	日時	場所	内容・その他
クラブ	楽しい英会話 (初級英会話)	火曜日(月3回) 午後7時～8時30分	南公民館	英会話を学び、国際性豊かな人間性を養いませんか。 講師:ピアレック雅子
クラブ	Jump-up class (初級日常英会話)	金曜日(月4回) 午後2時～3時30分 第3のみ午後1時15分～2時15分	南公民館	日常英会話を学び、国際性豊かな人間性を養いませんか。 講師:ウサ・マハット
クラブ	楽しい パソコンクラブ	第1・3木曜日 午前10時～正午	南公民館	パソコン操作を学んで日々の生活に役立てませんか。 講師:田中孝子
クラブ	わかば パソコンクラブ	第1・3金曜日 午前10時～正午	南公民館	イチからのパソコン操作を学んでいます。 講師:田中孝子
クラブ	よそおい会 (着付)	水曜日(月4回) 午前9時30分～11時30分	南公民館	着付けの技術を学んで自分で着たり、着せてあげたり、そんな自分になりませんか。 講師:中塚真樹子
クラブ	着付ききょうの会	第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分	南公民館	個々の着物、帯に合わせて勉強しています。 講師:中塚真樹子
クラブ	短歌クラブ「硯」	第3木曜日 午後1時30分～4時	南公民館	日本の伝統的詩歌を代表する五七五七七からなる詩「短歌」を楽しく学んでいます。
クラブ	ひょうたん会 (書画・裁縫・お茶)	第2火曜日 正午～午後3時	おてんのう 会館	書画や裁縫、お茶などを月替わりで学びます。 講師:曾根勝節子
クラブ	お茶会	第4土曜日 午後3時～午後6時	おてんのう 会館	お点前のお稽古をしています。 講師:春埼理子
講座	健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～	第4水曜日 午前10時～正午 ※12月、2月のみ第3水曜日	シーパス パーク	体組成測定などの健康チェック、栄養士や歯科衛生士などの専門職から学ぶワークショップ、医師の未病予防相談。 事前予約優先。受講料:無料 【問合】市立保健センター
講座	健康チェックDay	第2金曜日 午前9時30分～正午	保健セン ター	体組成測定などの健康チェック。 事前予約優先。受講料:無料 【問合】市立保健センター
講座	輝く女性の食セミナー	令和8年2月8日(日) 正午～午後1時30分	保健セン ター	管理栄養士から、女性の健康をサポートとする食生活を学びます。 【問合】市立保健センター

## ▼ものをつくる

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	スーパーで買える材料で手軽に作れる韓国料理(全2回)	11月14日・21日 いずれも金曜日 午後1時～4時	南公民館	韓国の代表的な家庭料理を楽しく作りましょう。 受講料:2,400円(材料費込)
講座	木の実でアレンジしよう!ハーフムーンリース作り	①11月29日(土) ②11月30日(日) 午後1時30分～3時30分	南公民館	様々な形の木の実を使ったハーフムーンリースをおしゃれに手作りしませんか! 受講料:2,100円(材料費込) 一時保育:有
講座	お正月用寄せ植え教室	12月10日(水) 午前10時～11時	南公民館	お花の寄せ植えて心機一転、新しい年を迎えませんか。お家を華やかに演出しましょう。 受講料:1,600円(材料費込) 一時保育:有
講座	羊毛フェルト教室(全2回)	11月19日・26日 いずれも水曜日 午前9時30分～11時30分	北公民館	ふわふわした優しい風合いが魅力的な羊毛フェルトで来年の干支「午」(うま)を手作りしませんか。 定 員:6人 受講料:1,200円(材料費込)
講座	手作りキムチ教室	11月1日(土) 午後1時～4時	北公民館	ご家庭でも出来るキムチ作りを基礎から丁寧に学びます。 受講料:1,600円(材料費込)
講座	はがき絵	11月27日(木) 午後1時30分～3時	北公民館	新年のご挨拶をはがき絵で彩りましょう。 受講料:200円(材料費込)
講座	気分はパティシエ～クリスマスケーキ作り～	12月19日(金) 午前9時30分～午後1時	北公民館	クリスマスケーキを手作りしてみましょう。 定員:12人 受講料:3000円(予定) 【問合】北公民館
講座	手作りみそ講習会	1月16日(金)・17日(土) 午後1時～4時	北公民館	おいしい味噌づくりにチャレンジしましょう。 受講料:未定
講座	チョークアート	1月20日(火) 午後1時～3時	北公民館	オイルチョークと専用の黒板を使って、お部屋を彩る素敵な作品を作ってみませんか。 定 員:6人 受講料:500円(材料費込)
講座	陶芸教室(全2回)	①10月21日・11月18日 ②10月28日・11月25日 いずれも火曜日 午後1時30分～4時	北公民館	北公民館「陶友会」クラブ員の方々と楽しく陶芸体験しましょう。 定 員:①②各回4人 受講料:800円(材料費込)
講座	異文化交流～インドネシア料理を味わおう～	10月25日(土) 午前9時30分～正午	北公民館	ファーストスタディ日本語学校の生徒さんと一緒にインドネシア料理の「チュアンキ」を作って味わいましょう。 定 員:10人 受講料:500円(材料費込)

## ▼ものをつくる

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	体験学習 (ガラス玉づくり)	毎月第一日曜日 ①午前10時～ ②午後1時～	池上曽根 弥生学習 館	バーナーでガラス棒を溶かし、鉄芯に巻きつけてガラス玉を作ります。 費用:50gまでは500円。50g超は10gごとに50円追加。 定員:各5人 【問合】池上曽根弥生学習館
講座	月替わり講座	毎週土曜日 午前10時～正午	池上曽根 弥生学習 館	詳細は広報紙やSNSでお知らせします。 費用:無料 定員:未定 【問合】池上曽根弥生学習館
講座	粘土で干支の置物をつくろう	11月29日(土) 午後1時30分～	池上曽根 弥生学習 館	来年の干支である午(うま)を粘土で作ります。 乾燥・焼成が必要なので、後日渡しになります。 費用:500円 定員:20人 【問合】池上曽根弥生学習館
講座	金属を溶かして 銅鐸をつくろう	12月21日(日) 午後1時30分～	池上曽根 弥生学習 館	金属を溶かして弥生時代に作られていた銅鐸をつくります。 費用:1,500円 定員:10人 【問合】池上曽根弥生学習館
講座	カード織りで キーホルダーをつくろう	1月25日(日) ①午前10時～ ②午後1時～	池上曽根 弥生学習 館	カードをつかって織り物を体験します。 費用:600円 定員:午前10人、午後10人 計20人 【問合】池上曽根弥生学習館
講座	ガラス細工の魅力	2月8日(日) 午後1時30分～	池上曽根 弥生学習 館	ガラス細工の技術の一つである網目細工の実演を見学し、ガラス玉づくりを体験します。 費用:500円(聴講は無料) 定員:10人(聴講は含まず) 【問合】池上曽根弥生学習館
講座	味噌づくり講座	2月15日(日) 午後1時30分～	池上曽根 弥生学習 館	弥生時代に広まった大豆で味噌をつくります。 費用:有料(未定) 定員:8人 【問合】池上曽根弥生学習館
講座	植物でストールを染めよう	3月8日(日) 午後1時30分～	池上曽根 弥生学習 館	植物を使って染色体験をします。 費用:3,000円 定員:15人 【問合】池上曽根弥生学習館
講座	真田織体験講座	毎週 月・金曜日 午前10時、11時、 午後1時、2時	織編館 事務室	真田紐キーホルダーを作ります。(要予約) 定員:各回 2人 費用:800円 【問合】織編館

## ▼ものをつくる

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	手織り体験講座	毎月 月末、4日間 午前10時～午後3時 ※11月は手織り体験作品展	織編館 体験学習 室	織機を使った手織りを体験できます。(要予約) 定員:各日 3人 【問合】織編館
講座	モフ草履定期講座	10月14日(火)・25日(土) 11月11日(火) 12月9日(火) 1月24日(土) 2月28日(土) 3月10日(火) 午後1時～3時30分	図書館 シーブラ	毛布の縁を使って、草履を作ります。(要予約) 定員:各日 10人 費用:500円 【問合】図書館
講座	やさしいパステル画	第1木曜日 午前10時～12時	あすと ホール	ソフトで美しい色彩のパステル画。 色使いのコツやテクニックを学びます。 元子どもアート教室の講師による新しい教室です。 受講料:5,610円(3回。3か月前納制)
講座	自分スタイルで楽しむ 油絵教室	月1回 土曜日 午後1時30分～3時30分	あすと ホール	油彩絵具やアクリル絵具で風景画、人物画、自由画、抽象画など自分が選んだ題材で描きます。それぞれの描き方やスタイルに沿って指導していきます。 受講料:6,600円(3回。3か月前納制)
講座	心をこめて描く 季節の絵手紙	第4木曜日 午前10時～12時	あすと ホール	一枚のハガキに日本の美しい四季の草花や野山の風景を描き、贈る人へメッセージを入れましょう。 受講料:5,610円(3回。3か月前納制)
講座	はじめての水墨画教室	第1・3木曜日 午後1時30分～3時30分	あすと ホール	初心者から本格的に学びたい人まで、丁寧に指導します。水墨画を生涯楽しめる趣味にしませんか。 受講料:9,900円(6回。3か月前納制) ※月1回中国茶つき
講座	美文字講座	月2回 土曜日 午前10時～12時	あすと ホール	受講料:2,400円(月2回、材料費別) 講師:書家/松尾泉庭
講座	着物リメイク	第2・4木曜日 午後2時～4時30分	あすと ホール	たんすに眠っている着物や帯を使って世界にひとつの洋服や小物を作ってみませんか。 受講料:11,220円(6回。3か月前納制) 教材費:別途要
講座	四季を彩る フラワーアレンジ	第1水曜日 午後1時30分～3時30分	あすと ホール	フラワーアレンジメントの基礎から応用まで幅広い内容で個性豊かに花を活けこむ技術を学んでいただけます。 受講料:5,610円(3回。3か月前納制) 教材費:別途要
講座	お勤め帰りの フラワーデザイン	第1・3水曜日 午後6時30分～8時30分	あすと ホール	フラワーアレンジメントの基礎から応用まで幅広い内容で個性豊かに花を活けこむ技術を学んでいただけます。お勤め帰りにもどうぞ。 受講料:11,220円(6回。3か月前納制) 教材費:別途要



## ▼ものをつくる

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	チョークアート教室	月1回金曜日 午後1時30分～3時30分	あすと ホール	オイルチョークを使って、あざやかで立体感のある絵を描いてみましょう。初心者大歓迎です。 受講料:5,610円(3回。3か月前納制) 教材費:別途要
クラブ	上条洋画 (油絵)	木曜日(月3回) 午前9時30分～11時30分	北公民館	油絵・水彩画を通して、豊かな感性を磨くことをめざしています。 講師:田中宏
クラブ	絵手紙	第2木曜日 午後1時30分～3時30分	北公民館	美しい文字の絵手紙を描くことを学んでいます。 講師:杉原三枝子
クラブ	有泉会 (色紙絵)	第3木曜日 午後1時30分～4時30分	北公民館	色紙絵の描写を学び、感性を豊かにすることをめざしています。
クラブ	アザレア会 (絵画)	土曜日(月4回) 午後2時～5時	北公民館	絵画制作に取り組んでいます。 講師:坂恭子
クラブ	あじさい会 (絵手紙)	火曜日(月1回) 午後1時～3時	北公民館	水彩で絵手紙を制作しています。 講師:坂恭子
クラブ	ボナンザ(洋画)	第2・4火曜日 午後1時30分～3時30分	南公民館	風景・静物・花などを対象に油絵・水彩画を描いています。 講師:田中宏
クラブ	南水彩(水彩画)	第2金曜日 午後1時30分～3時30分	南公民館	様々なものを対象に水彩画を描いています。 講師:田中宏
クラブ	絵手紙クラブ	第1・3火曜日 午前10時～正午	南公民館	「下手でいい、下手がいい」をキャッチフレーズに自分らしい絵手紙を描いています。 講師:青枝年子
クラブ	水墨同好会 (水墨画)	第2・4金曜日 午前9時30分～11時30分	南公民館	墨の濃淡と筆の流麗さ、そんな水墨画を始めてみませんか。 講師:明石紫峰
クラブ	写真クラブ	第3火曜日 午前9時～11時	南公民館	カメラの知識と技法の習得、写真の見方などをクラブ員同志で学んでいます。

## ▼ものをつくる

分類	名称	日時	場所	内容・その他
クラブ	七宝焼	毎週木曜日 午後1時～4時30分	南公民館	七宝焼きの技術や手法を楽しく学びませんか。 講師:松田千衣子
クラブ	書志会(書道)	第1・2・4木曜日 午前9時30分～正午	南公民館	書道(毛筆・硬筆)の添削を主としています。 講師:中塚如慧
クラブ	陶楽会(陶芸)	毎週木曜日 午後1時～4時	南公民館	作陶・焼成をクラブ員同志で学んでいます。
クラブ	陶光会(陶芸)	第2・3土曜日 午後1時～4時30分	南公民館	作陶をとおり陶芸の知識と技法を習得しています。
クラブ	西陣(和裁)	第1・3火曜日 午前9時30分～11時30分	南公民館	着物の縫い方・リフォームなどを楽しく学んでいます。 講師:岡本郁子
クラブ	さくら(料理)	第1水曜日 午前9時30分～午後1時30分	南公民館	日本料理、中国料理、西洋料理などを楽しく学んでいます。 講師:福本常美
クラブ	すみれ(手芸)	第2・4金曜日 午後1時30分～3時30分	南公民館	編み物・刺繍・パッチワーク・押し絵他手芸全般の物作りを楽しんでいます。 講師:伊藤寿子
クラブ	友禅(和裁)	第1・3木曜日 午前9時30分～11時30分	南公民館	着物の縫い方・リフォームなどを楽しく学んでいます。 講師:岡本郁子
クラブ	泉彩会(水彩画)	第3火曜日 午後1時30分～4時30分	勤労青少年ホーム	わきあいあいと楽しく季節の草花や風景を描いています。みなさん一緒に楽しく描いてみませんか。
クラブ	泉会 (書道)	火曜日(月3回) 午後2時～4時	北公民館	毛筆・筆ペンによる習字を学んでいます。 講師:中村多津
クラブ	七宝会 (七宝焼)	第2・4木曜日 午前10時～正午	北公民館	七宝焼きの技術の向上に取り組んでいます。 講師:松田千衣子

## ▼ものをつくる

分類	名称	日時	場所	内容・その他
クラブ	七宝会 (七宝焼)	第2・4木曜日 午前10時～正午	北公民館	七宝焼きの技術の向上に取り組んでいます。 講師:松田千衣子
クラブ	陶友会 (陶芸)	火曜日(月4回) 午後1時30分～4時	北公民館	陶芸(オリジナルの作品作り)に取り組んでいます。 講師:西念侑甫
クラブ	パテスリー (お菓子づくり)	第2金曜日 午前9時～正午	北公民館	季節に応じたお菓子作りにチャレンジします。 講師:仲ひとみ
クラブ	パンプキン (パン・お菓子づくり)	第3・4日曜日 午前9時～正午	北公民館	パン・お菓子作りに取り組んでいます。 講師:金子和裕

## ▼こども・親子・子育て

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	卓球教室	毎月第2土曜日 (8月・3月を除く) 午前9時30分～正午	北公民館	対象:小学生～中学生(毎回参加自由) 講師指導のもと施設を開放しています。 気軽にお越しください。 (上靴持参・ラケット貸出有り) 受講料:無料
		毎月第3土曜日 (1月を除く) 午前9時30分～正午	南公民館	
講座	子ども体験学習 ～チョコスイーツ教室～ (市内在住の小学生)	2月8日(日) 午後1時～4時	北公民館	バレンタインに向けてチョコスイーツを手作りしましょう。 定員:6人 受講料:未定
講座	運動ができる体づくり教室 (全5回)	1月8日～2月5日 毎週木曜日 午後4時30分～5時30分	南公民館	対象:年中 定員:10人 受講料:500円
講座	運動ができる体づくり教室 (全5回)	2月12日～3月12日 毎週木曜日 午後4時30分～5時30分	南公民館	対象:年少 定員:8人 受講料:500円
講座	キッズ体操 STAR5 ジュニア器械体操 (週1コースのみ)	10月～毎週木曜日 ※週1クラスのみ 午後4時55分～5時55分 1クール回数(1か月間)	総合 体育館	対象:小学4～6年生 定員:各20人 受講料:700円×1クール回数(1か月) (初回体験有500円) (都度申込)1回1,000円 ※卒業生のみ(中学生3年生まで)
講座	キッズ体操 STAR5(3歳児) (週1コースのみ)	10月～毎週水曜日 ※週1クラスのみ 午後3時30分～4時30分 1クール回数(1か月間)	総合 体育館	対象:R3.4.2～R4.4.1生まれ 定員:各30人 受講料:700円×1クール回数(1か月) (初回体験有500円)
講座	キッズ体操 STAR5(4・5歳児) (週1・週2コース有)	10月～毎週水・木曜日 ※週1・週2クラスあり 午後3時45分～4時45分 1クール回数(1か月間)	総合 体育館	対象:H31.4.2～R3.4.1生まれ 定員:各30人 受講料:700円×1クール回数(1か月) (初回体験有500円)
講座	キッズ体操 STAR5(小1～小3) (週1・週2コース有)	10月～毎週水・木曜日 ※週1・週2クラスあり 午後4時50分～5時50分 1クール回数(1か月間)	総合 体育館	対象:小学1～3年生 定員:各30人 受講料:700円×1クール回数(1か月) (初回体験有500円)
講座	キッズトータルスポーツ STAR5スピカ(3歳児) (週1コースのみ)	10月～毎木曜日 午後4時～5時	総合 体育館	対象:R3.4.2～R4.4.1生まれ 定員:各30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込)1回1,000円 (初回体験有500円)
講座	キッズトータルスポーツ STAR5リゲル(4・5歳児) (週1コースのみ)	10月～毎金曜日 午後3時45分～4時45分	総合 体育館	対象:H31.4.2～R3.4.1生まれ 定員:各30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込)1回1,000円 (初回体験有500円)

## ▼こども・親子・子育て

分類	名称	日時	場所	内容・その他
	キッズトータルスポーツ STAR5ステラ (週1コースのみ)	10月～毎金曜日 午後4時～5時	総合 体育館	対象:小学1～3年生 定員:30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込)1回1,000円 (初回体験有500円)
講座	キッズトータルスポーツ STAR5シリウス	10月～ 毎週金曜日 午後5時～6時	総合 体育館	対象:小学4～6年生 定員:30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込)1回1,000円 (初回体験有500円)
講座	おやこ☆あそび STAR	10月～毎週土曜日 …午前9時30分～10時30分	総合 体育館	対象:1歳6か月～3歳11か月の幼児と保護者 定員:各クラス10組 受講料:(月単位申込)700円×回数 (月毎の申込。都度申込あり)1回800円 (初回体験有500円)
講座	キッズダンス初級 with英会話	10月～毎水曜日 午後4時50分～5時50分	総合 体育館	対象:年長～小学6年生 定員:30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込)1回1,000円 (初回体験有500円)
講座	和ランチサロン	毎月第2火曜日 午前10時30分～12時30分	あすと ホール	離乳食の話、子育ての話、栄養士さんを囲んで なんでも相談会!おいしくて、安全なランチを食 べながらゆったり過ごしましょう。 定員:12組 参加費:300円(和ランチ・お土産付)
講座	KID'S DANCE	毎週水曜日 1部:午後4時～5時 2部:午後5時10分～6時10分	あすと ホール	新クラス(2部)開講! ダンスを踊る楽しさを一緒に感じながらリズム 感・体力を養っていきます。初心者歓迎。 受講料:15,840円(12回。3カ月前納制)
講座	子どもアート教室	毎週火曜日 午後3時30分～6時30分 (※入室から60分～90分)	あすと ホール	子どもたちの自由な世界を、さまざまな技法を 使って引き出します。水彩画や自然素材を使っ た造形も行います。 受講料:18,480円(12回。3か月前納制)
講座	おはなし会	毎週日曜日 午前11時～11時30分	図書館 シーブラ	絵本の読み聞かせをします。 対象:幼児～低学年
講座	おひざにだっこのおはな し会	毎週月曜日 午前11時～11時30分	図書館 シーブラ	乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、手遊びをし ます。 対象:乳幼児と保護者
講座	子ども商店	毎週金曜日 午後4時～6時 ※第3週のみ土曜日 午後1時30分～3時30分	図書館 シーブラ	シミュレーションゲームを通じて経営を学びま す。 対象:小学生以上

## ▼こども・親子・子育て

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	こどもイラスト教室	毎月第3土曜日 午前10時30分～正午	図書館 シープラ	描く力やまとめる力、想像力を育みながら、楽しく四コマ漫画を作成します。 対象：小学生～高校生 定員：10人（要申込）
講座	親子あしゅびセミナー	12月14日（日） 午前9時～正午	総合体育館	親子で足もとから健康づくりに取り組むセミナー 対象：年長児～中学生までの子どもと親 定員：20組（2人1組） 【問合】市立保健センター
クラブ	モンキーキッズ （子ども体操） （年中～小学2年生）	火曜日（月2～4回） 午後3時30分～5時40分	南公民館	年中～小学2年生対象の子ども体操のクラブです。 講師：国本亜依
クラブ	子どもバレエ （満3歳以上）	金曜日（月4回） 午後4時～8時	南公民館	年齢ごとの時間別に基本練習、バーレッスンから柔軟、ステップ、振付などをレッスンしています。 講師：松井啓子
クラブ	ミッキーマウス （親子リズム体操 ・1～3歳）	第2・4金曜日 午前10時～11時30分	北公民館	健康な体づくりに向け、1～3歳児の親子リズム体操を行っています。 講師：国本亜依
クラブ	アンパンマン （子ども体操 ・年中～小学3年生）	金曜日（月3回） 午後3時20分～5時	北公民館	健康な体づくりに向け、年中～小学3年生の子ども体操を行っています。 講師：国本亜依
クラブ	子ども英会話	水曜日（月3回） 午後4時～6時20分	北公民館	年中～中学生を対象にした子ども英会話です。 講師：ラリンドリーナ千穂 Simon Wada Klaris
クラブ	子ども将棋	第2・4日曜日 午後1時～4時	北公民館	小・中学生対象の将棋教室です。

## ▼おんがくを楽しむ

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	みんなで楽しく♪ 歌声くらぶ	第1・3金曜日 午前10時～11時30分	あすと ホール	童謡、唱歌、歌謡曲、みんなで歌えば、心も体も スッキリ晴れやか。お友だちとストレス発散にい らっしゃいませんか。 受講料:9,900円(6回。3か月前納制)
講座	楽しいコーラス	第2・4火曜日 午後1時30分～3時	あすと ホール	楽しく呼吸法をマスターして、のびのび歌ってみ ませんか。楽譜が読めなくても大丈夫。丁寧に 指導いたします。 受講料:11,220円(6回。3か月前納制)
講座	歌おう シャンソン&ポッ プス	第2・4土曜日 午後1時30分～3時	あすと ホール	楽譜が読めなくても大丈夫。正しい発声から歌 唱指導、豊かな表現力を身につけます。 受講料:11,220円(6回。3か月前納制)
講座	エンジョイ!ウクレレ	第2・4木曜日 午前10時～11時30分	あすと ホール	楽器を弾くのが初めての人も、楽譜が読めない 人も大歓迎です。ウクレレの音色は、弾く人の心 も優しく癒します。 受講料:11,220円(6回。3か月前納制)
講座	アーリーバードギター教 室	月2回水曜日 午後6時30分～8時30分 (※入室から30分～50分)	あすと ホール	ギターを弾けるようになりたいが、どう練習した らよいのかわからない方、初心者歓迎のギター 教室開講です。 ※受講にはギターが必要です。 (アコースティックギター、クラシックギター) 対象:15歳～ 受講料:11,220円(6回。3か月前納制)
クラブ	アルハンブラ (ギター)	土曜日(月3回) 午前10時～正午	北公民館	ギターを楽しく演奏(基礎・発表曲練習など)し ています。 講師:増井容子
クラブ	琴泉会 (大正琴)	水曜日(月3回) 午後1時～3時	北公民館	大正琴を楽しく弾くことに取り組んでいます。 講師:川端智美
クラブ	藤美会 (民謡)	水曜日(月3回) 午後1時30分～3時30分	北公民館	三味線・尺八に合わせて日本民謡を歌うことに 取り組んでいます。 講師:紀之本孝子
クラブ	辻野家音頭愛好会	日曜日(月3回) 午後1時～4時	北公民館	音頭を通して地域活動するための音頭練習を 行っています。 講師:小川光男
クラブ	野ばら (カラオケ)	土曜日(月4回) 午後2時～4時	北公民館	楽譜・テープを利用したのカラオケレッスンを 行っています。 講師:二重友子
クラブ	たんぽぽ (楽器演奏・歌唱)	木曜日(月4回) 午後1時～5時	北公民館	歌謡曲・フォークソング・ポップスなどの演奏に 取り組んでいます。

## ▼おんがくを楽しむ

分類	名称	日時	場所	内容・その他
クラブ	コーラス スマイル	第1・3水曜日 午前10時～11時30分	北公民館	音楽を通じて親睦を深めます。 講師:江口砂貴子
クラブ	アロハウクレレ	第2・4金曜日 午後1時30分～3時30分	南公民館	ハワイアンソングから演歌まで幅広い曲をウクレレを弾きながら歌っています。初心者大歓迎です。貸出ウクレレもあります。
クラブ	カナリア (オカリナ)	木曜日(月4回) 第1・4 午後6時～9時 第2・3 午後1時30分～4時30分	南公民館	オカリナ演奏を通して音楽に親しみ、技術を習得しています。 講師:表陽子
クラブ	泉大津 ハーモニカクラブ	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分	南公民館	馴染み深い楽器ハーモニカで童謡から演歌まで色々な曲に挑戦しています。初心者も安心して来てください。 講師:金丸寿夫
クラブ	大正琴 「夢」クラブ	第1・3木曜日 午後1時～4時	南公民館	大正琴の技術習得と音楽の楽しさを味わってみませんか。 講師:吉村佐知
クラブ	箏曲「雅会」	木曜日(月4回) 午前9時～正午	南公民館	琴の奏でる音色をとおして、日本の伝統音楽に親しんでみませんか。 講師:萩寿賀美知子
クラブ	愛唱歌クラブ 「カトレア」	第1・3・5金曜日 午前10時～正午	南公民館	幼いころから口ずさんでいた童謡や愛唱歌を中心に歌っています。新入部員、男性の方大歓迎です。 講師:山本和子、浦史子
クラブ	民謡 白龍会	第2・3・4日曜日 午後1時～5時	南公民館	泉州音頭・河内音頭の知識と技術の修得にクラブ員同志で取り組んでいます。 講師:佐藤信一
クラブ	唄うフレンド (カラオケ)	火曜日(月3回) 午後1時30分～4時	南公民館	初心者がマイクを持って唄えるまでをキャッチフレーズに歌唱力を体得できるよう励んでいます。 講師:岸本九仁子
クラブ	青い鳥 (カラオケ)	第1・2・3木曜日 午後1時30分～4時	南公民館	基礎レッスンを楽譜に添って練習しています。月に一曲演歌の新曲をマスターしませんか。 講師:野村三男
クラブ	カラオケ 「シクラメン」	第1・2・3土曜日 午前10時～正午	南公民館	歌を唄うことで心身共に健康にし、楽しい毎日を過ごしませんか。 講師:寺田君子
クラブ	穴師コーラス	水曜日(月3回) 午後1時～3時30分	勤労青少年ホーム	小学校のお母さんコーラスから生まれて50年近く、今では市内外からも仲間が集い、美しい日本語を大切に、ハーモニーを愉しんでいます。



## ▼おんがくを楽しむ

分類	名称	日時	場所	内容・その他
クラブ	白いブランコ (コーラス)	第2・4水曜日 午前10時～11時30分	勤労青少年ホーム	新メンバー募集中です。 講師:小池哲夫
クラブ	あすなろメイト (童謡コーラス)	第2・4金曜日 午前10時～正午	勤労青少年ホーム	新メンバーが加わり、和気藹々と楽しんでレッスンしています。いっしょに楽しみませんか。
クラブ	琴恵会(大正琴)	第2・4木曜日、第2土曜日 午後1時～4時	勤労青少年ホーム	大正琴で音楽を楽しみませんか?! 新メンバーを募っています。 (月2回と月1回のレッスンもあります) 講師:井上恵子
クラブ	泉大津市吹奏楽団	毎週火曜日・土曜日 午後6時～9時	【9月～】 小津中学校	ただいま団員を募集しています。私たちと一緒に 素敵な音楽を創りましょう。 【問合】生涯学習課
クラブ	泉大津市 少年少女合唱団 Jr. (3歳～年長)、 少年少女合唱団 (小学1～中学2年生)	第1・3日曜日、第2・4土曜日 合唱団Jr.:午前9時～9時30分 合唱団:午前9時30分～正午 (行事などで変更の場合あり)	勤労青少年ホーム	歌うだけではなく、踊ったり楽器を使ったりと楽しく練習しています。 講師:西田悦子ほか
クラブ	あじさいコーラス	金曜日(月3回) 午前10時～正午	勤労青少年ホーム	みんなで楽しく歌っています。新加入者大歓迎です。 講師:花篤孝子、佐野未波
クラブ	ハンドベルクワイアうらら (イングリッシュハンドベル)	水曜日(月2～4回) 午前9時～正午	勤労青少年ホーム	皆んなで様々な曲を練習して、曲作りを楽しんでいます。 講師:小山恭子
クラブ	泉大津市混声合唱団	毎週土曜日 午後1時30分～3時30分	勤労青少年ホーム	泉大津、唯一の混声合唱団!随時団員募集中! ワクワク・ドキドキが待っています!一緒に楽しく歌いませんか。 講師:中村真貴子、岸田文華

## ▼体をうごかす

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	気軽にボクササイズ (全6回)	1月16日・23日・30日 2月6日・13日・20日 いずれも金曜日 午後1時30分～2時30分	北公民館	日頃の運動不足を解消しましょう。脂肪燃焼と筋肉量を増やす効果があります。 受講料:500円
講座	初心者のための 卓球教室 (全4回)	1月17日・24日、2月21日・ 28日 いずれも土曜日 午前10時～11時30分	北公民館	楽しく卓球をしながら技能を習得しましょう。 受講料:400円
講座	脳トレエクササイズ (全6回)	10月8日・15日・22日・29日、 11月5日・12日 いずれも水曜日 午後1時～2時	北公民館	頭の体操をしながら運動することで認知症予防に有効です。 受講料:500円
講座	笑いヨガ (全5回)	11月19日・26日、12月3日・ 10日・17日 いずれも水曜日 午後1時30分～2時30分	北公民館	ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせた健康法です。 心身のリラックス・免疫力アップ・健康増進につながります。 定員:10人
講座	図書館deラジオ体操	毎月第4水曜日 午後2時30分～2時45分	図書館 シープラ	関西弁ラジオ体操で、楽しく体を動かします。
講座	簡単ヨガ	11月10日(月) 午後6時30分～7時	図書館 シープラ	深い呼吸と独特のポーズで、自律神経をととのえましょう。 定員:15人(要申込)
講座	しゅふスポ	10月～毎週木曜日 午前10時15分～正午	総合 体育館	バドミントン、キンボール、ソフトバレーなどの ニュースポーツを行います。 対象:18歳以上 定員:30人 受講料:700円×回数 (都度申込有1,000円)
講座	いきいき元気体操	10月～毎週木曜日 午後1時30分～3時 1クール回数(3か月)	総合 体育館	体操と軽い運動を行います。 定員:30人 受講料:500円×1クール回数(3か月) ※夏季休講の場合あり
講座	卓球入門クラス	10月～毎週水曜日 午後6時～7時10分 1クール回数(3か月)	総合 体育館	対象:高校生以上の新規申込(初心者)に限る 定員:10人 受講料:700円×1クール回数(3か月)
講座	卓球初級クラス	10月～毎週水曜日 午後7時20分～8時30分 1クール回数(3か月)	総合 体育館	対象:高校生以上の経験者(初級程度)に限る 定員:10人 受講料:700円×1クール回数(3か月)
講座	MARIKO ZUMBA	10月～毎週火曜日 午後7時15分～8時	総合 体育館	定員:30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込有1,000円)

## ▼体をうごかす

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	ベーシックヨガ	10月～毎週木曜日 午前9時30分～10時30分	総合 体育館	定員:10人 受講料:(月単位申込)900円×回数 (都度申込有1,300円)
講座	ダイナミックヨガ	10月～毎週木曜日 午前10時45分～11時45分	総合 体育館	定員:10人 受講料:(月単位申込)900円×回数 (都度申込有1,300円)
講座	ベーシックヨガ	10月～毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	総合 体育館	定員:10人 受講料:(月単位申込)900円×回数 (都度申込有1,300円)
講座	やさしいピラティス	10月～毎週金曜日 午前9時15分～10時	総合 体育館	定員:10人 受講料:(月単位申込)1,000円×回数 (都度申込有1,500円)
講座	リンパヨガ&エアロ	10月～毎週火曜日 午前10時15分～11時15分	総合 体育館	定員:30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込有1,000円)
講座	心もほぐすヨガ	10月～毎週水曜日 午前10時～11時30分	総合 体育館	定員:12人 受講料:(月単位申込)1,000円×回数 (都度申込有1,300円)
講座	はじめてダンス	10月～毎週金曜日 午後7時30分～8時30分	総合 体育館	定員:30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込有1,000円)
講座	ハッピーバレエ・ストレッチ ウェルネス	10月～毎週土曜日 午前11時～正午	総合 体育館	定員:12人 受講料:(月単位申込)1,500円×回数 (都度申込有2,000円)
講座	ハッピーバレエ・ストレッチ フィットネス	10月～毎週土曜日 午後12時15分～1時15分	総合 体育館	定員:12人 受講料:(月単位申込)1,500円×回数 (都度申込有2,000円)
講座	モーニングヨガ	10月～毎週日曜日 午前9時30分～10時30分	総合 体育館	定員:30人 受講料:(月単位申込)700円×回数 (都度申込有1,000円)
講座	リズムでたのしく♪健康 体操	第2・4金曜日 午前10時30分～11時30分	あすと ホール	自宅でできる簡単な体操で、楽しく体を動かします。運動不足・腰痛・肩こり、腕が上げにくい、膝がきしむ人もぜひ。 受講料:4,620円(6回。3か月前納制)
講座	心を癒す ハワイアンフラ	第1・2・3木曜日 午前10時～11時30分	あすと ホール	ハワイの輝く風景、愛する人への気持ちなど、全身で表現してみませんか。自分のペースで心地よく体を動かします。 受講料:17,820円(9回。3か月前納制)

## ▼体をうごかす

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	はじめての健康ヨガ	毎週金曜日 午後2時～3時30分	あすと ホール	疲れやすい人、肩こり・腰痛の人もどうぞ。心身ともにリラックスし、日常生活の緊張を解くことで、自然治癒力向上。 受講料:19,800円(12回。3か月前納制)
講座	いきいき太極拳	毎週水曜日 午後2時～3時30分	あすと ホール	初めての人にも丁寧に指導。運動が苦手な人もぜひ。ゆったりした呼吸で内臓機能を整え、若さ・健康を保ちましょう。 受講料:19,800円(12回。3か月前納制)
講座	①姿勢改善ピラティス ②コンディショニング&ピラティス	①毎週火曜日 午後7時～8時10分 ②毎週水曜日 午前10時30分～11時40分	あすと ホール	気分も見た目もスッキリ! バランスを整えつつ筋肉を使います。 受講料①15,840円(12回。3か月前納制) ②15,840円(12回。3か月前納制)
講座	ファストウォーキング講座	令和8年2月8日(日) 午前10時～11時30分	総合 体育館	定員25人 ファストウォーキングは運動効果が高く、正しい姿勢や歩き方が身につきます。 【問合】保健センター
講座	はじめてのピラティス	令和8年3月15日(日) 午後1時30分～3時	保健 センター	定員25人 体幹を整え、美しいボディラインを目指します。 ※保育あり(未就学児対象5人まで。保育利用料1人あたり500円) 【問合】保健センター
クラブ	ヨガの会	①水曜日(月4回) 午後6時～9時 ②金曜日(月4回) 午前10時～午後1時	おてんのう 会館	講師:有麻知子
クラブ	球友会 (卓球)	毎週木曜日 午後6時30分～9時	北公民館	楽しく卓球をすることで、親睦を深めています。 講師:西山元英
クラブ	卓友会 (卓球)	毎週土曜日 午後1時～5時	北公民館	楽しく卓球練習・技能の習得を行っています。 講師:西山元英
クラブ	一二美会 (新舞踊)	火曜日(月3回) 午後6時30分～8時	北公民館	新舞踊・盆踊りなどを通して、地域活動及び振興に貢献しています。 講師:鈴木光子
クラブ	太極拳クラブ	毎週日曜日 午後1時30分～5時	北公民館	太極拳を通して健康増進・維持に取り組んでいます。
クラブ	泉大津龍舞隊 (中国武術)	火曜日(月4回) 午後7時～8時45分	北公民館	中国武術を通して精神力や肉体を鍛えることをめざしています。 講師:渡邊千明
クラブ	気功クラブ	日曜日(月4回) 午前10時～11時30分	北公民館	無理せず身体をほぐし心と身体の働きを学んでいます。 講師:寿富子

## ▼体をうごかす

分類	名称	日時	場所	内容・その他
クラブ	フレンド (社交ダンス)	金曜日(月4回) 午後6時30分～8時45分	北公民館	社交ダンスで楽しく、健康維持・増進に取り組んでいます。
クラブ	エンゼル (社交ダンス)	土曜日(月4回) 午後6時～8時30分	北公民館	モダン・ラテンダンスの足型を学んでいます。 講師:湊晴彦
クラブ	ひまわり (ソフトエアロ・ヨガ)	木曜日(月4回) 午後1時～2時	北公民館	ソフトエアロ・ヨガ・ストレッチなどの健康体操に取り組んでいます。 講師:高田静子
クラブ	すこやか体操	毎週火曜日 午前10時～正午	南公民館	ストレッチから軽いステップ・ダンスなど健康増進に楽しく身体を動かしませんか。 講師:小西麻穂
クラブ	健康体操クラブ	毎週木曜日 午後1時30分～3時	南公民館	ストレッチやリズム体操、無理のない筋肉トレーニングなど楽しく健康増進しませんか。 講師:北田都子
クラブ	ハワイアン・フラ	第2・4金曜日 午前10時～11時30分	南公民館	素敵な音楽とともにハワイアンフラで心も身体もリフレッシュしませんか。 講師:鈴木美穂
クラブ	ヨーガクラブ	毎週木曜日 午前9時30分～午後12時30分	南公民館	自律神経のバランスを整え、身体の中の流れをよくしていく事を目的にヨーガを楽しんでいます。 講師:山本良子
クラブ	ヨーガⅡ	毎週水曜日 午後1時～4時		
クラブ	ヨーガⅢ	第1・2・4土曜日 午後1時15分～3時30分		
クラブ	五月会(民踊)	毎週金曜日 午後1時～4時	南公民館	各地の民踊や盆踊りなどを踊っています。一緒に楽しくやりませんか。 講師:井上登代美
クラブ	健康太極拳	第1・3・4土曜日 午後1時30分～3時30分	南公民館	太極拳を学びながら健康増進しませんか。 講師:小西美幸
クラブ	少林寺拳法 (満5歳以上)	毎週水曜日・土曜日 午後6時45分～8時50分	南公民館	護身術にもなる少林寺拳法と一緒に体験しませんか。親子入会参加も可能です。 講師:川畑裕二
クラブ	楠卓心会 (卓球)	第1・2土曜日 午前9時～正午	南公民館	熱心に卓球に取り組む卓球愛好者で練習しています。
クラブ	たんぼぼ健康体操	毎週金曜日 午後1時30分～3時30分	勤労青少年ホーム	丹田呼吸で、肩こり、腰痛、関節痛の予防に、楽しく無理なく体を動かしています。ぜひ一度見学にお越しください。膝・腰を丈夫にしたい方お待ちしています。
クラブ	すみれ健康体操	毎週水曜日 午前9時30分～11時30分	勤労青少年ホーム	筋力おちいていませんか。毎日元気で心も体も笑顔ですごせていますか。ぜひ会場に足を運んでください。

## ▼体をうごかす

分類	名称	日時	場所	内容・その他
クラブ	卓球クラブ	毎週水曜日 午後6時30分～9時	勤労青少年ホーム	楽しく!愉快に!卓球技能の向上に、初心者の方、親切丁寧に指導いたします。 講師:西山元英
クラブ	ステップ (社交ダンス)	毎週火曜日 午後6時～8時50分	勤労青少年ホーム	湊プロの指導で初級者と中級者がレッスンを行っています。社交ダンスは健康増進、若さの維持に最適です。
クラブ	ベーシック (社交ダンス)	木曜日(月3回) 午後1時～5時	勤労青少年ホーム	会員相互の親睦を図り健康維持及びダンスのテクニックの向上を図ります。新メンバー募集中です。
クラブ	チェア体操	月2回 第1・3金曜日 午前10時30分～11時30分	勤労青少年ホーム	椅子に座り、曲を聴きながらのストレッチやタオル、ボールを使っての運動です。 一度体験してみませんか? 講師:本田ますみ

## ▼60歳以上

分類	名称	日時	場所	内容・その他
講座	フレイル測定会 (65歳以上の市民)	11月26日(水) 午前9時30分～正午	勤労青少年ホーム	フレイル(加齢による虚弱)状態を知ることができ る測定会です。この機会に自分の身体を知 り、体力づくりに取り組みましょう。 対象:65歳以上の市民 定員:11月 16人(予約制) 3月 16人(予約制) 【問合】高齢介護課
		3月24日(火) 午前9時30分～正午	総合福祉 センター	
講座	花梨いきいき大学 (60歳以上の市民) (全4回)	10月3日～24日 毎週金曜日 午前10時～11時30分	南公民館	60歳以上を対象に、気軽に楽しく体験できる 内容の講座です。 定員10人(できるだけ全日程参加できる方)
講座	久寿の木大学 (60歳以上の市民) (全4回)	10月3日・10日・17日・24日 毎週金曜日 午後1時30分～2時30分(3 日・10日) 午後1時30分～3時(17日) 午後0時50分～5時頃(24 日) 午後0時50分～5時頃(24	北公民館	60歳以上を対象に、仲間づくりと心と身体が元 気になれるための学習をします。 24日はバスで大阪歴史博物館へ出かけます。 定員:36人(全日程参加できる方) 参加費:600円(保険料・入館料含む)
講座	筋力レベルアップ教室 (65歳以上の市民)	1月19日～3月16日(全8回)	スポーツ クラブ ルネサン ス・ アルザ 泉大津	KOBA式体幹★バランス認定マスタートレー ナーが指導するあしゆびを意識した体幹筋力 アップを目指す運動教室です。 対象:65歳以上の市民(予約制) 【問合】高齢介護課
講座	楽笑会 (65歳以上の市民)	市広報にてお知らせ	長寿園 など	23会場で実施。お近くの会場で、健康や生活 に役立つ話を聞いて、転倒・膝腰痛予防の運 動、あしゆびケア・体操などを行います。介護予 防のきっかけに参加ください。 対象:65歳以上の市民 【問合】高齢介護課
講座	あたま活き活き体操 (65歳以上の市民)	毎週火曜日 ※10月14日、11月4日、 12月30日、1月13日、 2月24日、3月31日は休み	勤労青少 年ホーム	みんなで楽しく頭を使って脳トレやイスに座って できる認知症予防体操教室です。 対象:65歳以上の市民 定員:先着25～50人 【問合】高齢介護課
		毎週水曜日 ※12月31日、2月11日は休み	テクスピア 大阪 地下会議 室	
		毎週木曜日 ※1月1日は休み	シーバス パーク パークセン ター	
		毎週金曜日 ※1月2日、3月20日は休み	泉大津市 立総合体 育館第2 体育室	

## ▼60歳以上

講座	カラオケでお口とあたまの活き活き講座	10月23日・11月27日・ 12月25日・1月22日・ 2月26日・3月26日 いずれも毎月第4木曜日 午後1時30分～3時	総合福祉 センター	カラオケを使った口腔機能向上や認知症予防 の講座です。 【問合】高齢介護課（予約制）
講座	今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～	毎月第3水曜日 午前10時～11時	ラジオ	高齢になっても好きなものをバランスよく食べら れるように「歯と口の健康」についてラジオ (FMいずみおおつ85.5MHz)で楽しくお届け します。 【問合】高齢介護課
クラブ	さくらクラブ	毎週水曜日 午前10時～11時30分	総合福祉 センター	筋力アップ体操を通じて、会員相互の理解と親 睦を図ります。
クラブ	リズム体操クラブ ハッピー	第2・4月曜日 午後1時30分～3時00分	総合福祉 センター	リズム体操を通じて健康増進を保ち、会員相互 の理解と親睦を図ります。 会費:月1,000円
クラブ	筋トレクラブ	第1・3火曜日 午前10時30分～正午	総合福祉 センター	筋力トレーニングを通じて健康増進を保ち、会 員相互の理解と親睦を図ります。 会費:月1,000円
クラブ	すずらん会	毎週木曜日 午前10時～正午	総合福祉 センター	民踊を通じて健康増進するとともに、会員相互 の理解と親睦を図ります。 会費:月2,000円
クラブ	詩吟クラブ はまなす	第1・3火曜日 午前10時～11時30分	総合福祉 センター	詩吟を通して教養を高め、また健康の維持増進 を図るとともに、会員相互の親睦を深めます。
クラブ	歌クラブヴィオレッテ	第1・3水曜日 午後1時30分～3時	総合福祉 センター	コーラスを通じて、会員相互の親睦を深めます。 会費:月2,500円
クラブ	カラオケ同好会	毎週月曜日 午後1時～5時	総合福祉 センター	カラオケを通じ相互の親睦を図ります。 会費:月1,000円
クラブ	カラオケ愛好会	毎週金曜日 午後1時～4時30分	総合福祉 センター	カラオケを通じて集い、楽しく歌うことにより健 康を維持するとともに会員相互の親睦を図りま す。
クラブ	切り絵クラブ	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	総合福祉 センター	切り絵を通じ創造性を醸成し会員相互の親睦 を図ります。 会費:年2,000円
クラブ	小津書道クラブ	毎週月曜日 午前9時30分～12時00分	総合福祉 センター	書道の学習を通じ、会員相互の親睦を図りま す。 会費:月1,500円
クラブ	水仙クラブ	毎週月曜日 午前10時30分～12時00分	総合福祉 センター	健康体操を通じ会員相互の理解と親睦を図り ます。
クラブ	秋桜クラブ	毎週木曜日 午後1時～3時	総合福祉 センター	体操を通じ健康の維持と会員相互の親睦を図 ります。



# イベントなど

学習成果を発表したり、仲間との交流を深めるために、市内ではさまざまなイベントが開催されています。一緒にイベントに参加して盛り上がりましょう！

イベント名	日程	場所	内容
ブックミ!	奇数月第3日曜日 午後2時～3時30分	図書館 シープラ	『オススメの本』や『面白くなかった本』、『最後まで読み切れなかった本』などなど、本に関わるあれこれについて皆で話をしませんか。
絵本読み語り会	12月14日(日) 午前10時半～11時15分	あすと ホール	赤ちゃんから大人まで一緒に絵本を楽しみ、手遊びなどもしています。お気軽に、おうちの読み語りの参考にもなります。 今回はクリスマス会です☆ 出演:あすと絵本の会“しいずんず”
第25回 アカデミー作品展	10月18日(土) 19日(日) 午前10時～午後7時 (19日は午後5時まで)	あすと ホール	あすとアカデミー受講生の作品展です。 出展予定講座:水墨画・フラワーアレンジメント・着物リメイク・書道・はがき書画・俳句・着付け教室・ チョークアート・油絵・パステル画・文化刺繍 併設ワークショップ開催:10月18日(土) パステル画
あすとロータリー祭 「松ノ浜グリーンフェス withハロウィンパーティ」	10月25日(土) 午前10時～午後3時 (雨天縮小開催)	あすと ホール	緑でまちを元気に!南海本線松ノ浜駅東ロータリーで開催。 グリーンサンタの大作進!ステージ、模擬店等、楽しい企画を実施予定。恒例の種団子の配布もあります! ステージは、泉大津市吹奏楽団、ダンスパフォーマンスをお楽しみに! 例年あすとホールで開催している英語で楽しむハロウィンパーティーもステージに登場します!仮装して本場のハロウィンパーティーをみんなで楽しもう♪
第36回 MOA美術館 泉大津市児童作品展	10月25日(土) 26日(日) 午前10時～午後5時 (26日は午後4時まで)	あすと ホール	泉大津市内の小学校児童受賞作品の展示を行います。 出展:絵画、書道

イベント名	日程	場所	内容
南龍 講談の会	11月29日(土) 午後2時～ 2026年 1月10日(土) 午後2時～ 3月21日(土) 午後2時～	あすと ホール	講談を通じて古き日本の風情や歴史を身近に感じてもらうため、定期的に開催します。講談師は、関西で今を時めく旭堂南龍氏。ドラマチックでリズミカルな話芸をお楽しみください。 木戸銭:500円 中学生以下無料。
第50回 南公民館まつり	11月8日(土) 午前9時30分～午後4時 9日(日) 午前10時～午後3時	南公民館	クラブ員による演技発表、作品展示、模擬店など。
ビブリオバトル in 泉大津	12月21日(日) 午前11時～正午	あすと ホール	参加者同士で本を紹介し合い、もっとも読みたいと思う本を投票で決める知的コミュニケーションゲーム。 発表者・投票参加者、共に募集中。 日程は変更になる場合があります。
人権問題を考える 市民のつどい	12月13日(土)	テクスピア 大阪	人権啓発に関する映画の上映を行う予定です。 主催: 泉大津市、泉大津市人権啓発推進協議会、人権協会、世界人権宣言泉大津連絡会
あすと歌声サロン	第97回・11月23日(日) 第98回・1月25日(日) 第99回・3月22日(日) 午後2時～4時	あすと ホール	懐かしの唱歌、童謡から歌謡曲まで、皆で歌えば気分爽快! 歌唱リーダー: 酒井健太郎、ピアノ: 松田洋子
人形劇 『ブレーメンのおんがくたい』	11月29日(土) 午後2時～2時45分	図書館 シープラ	NPO法人おはなしキャラバン”つばさ”さんによる楽しい人形劇を開催します。

イベント名	日程	場所	内容
人権啓発作品展	12月9日(火) ～12月19日(金)	市役所 1階ロビー	人権啓発に関する絵画・書道の展示
あすと フォーク& ライブステージ	12月21日(日) 午後2時～4時	あすと ホール	蘇る青春!僕らの青春ソング!年代にとらわれず、 フォークやギター好きが集う楽しいライブ☆ 12月はクリスマスソング特集! 入場料:500円
薬剤師による 働く世代からのフレイルセ ミナー(チェック付)	12月24日(水) 3月25日(水) 午後1時30分～2時10分	図書館 シープラ	体重減少や筋力低下などのフレイル。自身を知り、改 善する方法を薬剤師がお伝えします。 高齢者だけでなく、40代・50代の若い世代にも受け ていただきたいセミナーです。
アカデミー講座 ステージ発表会	3月15日(日) 午後1時30分～4時	あすと ホール	あすとアカデミー受講生のステージです。皆様のご 来場をお待ちしております。 出場予定講座:太極拳、ハワイアンフラ、ウクレレ、コー ラス、シャンソン&ポップス、歌声くらぶ、 KID'SDANCE
ホームのつどい	3月15日(日) 午前10時～午後3時 (予定)	勤労青少年 ホーム	クラブの作品展示や学習成果の発表をおこないます。
弥生学習館 ふれあいまつり	3月20日(金・祝) 午前10時～午後3時	池上曾根 弥生学習館	近隣他市の博物館施設等とのコラボレーションによる 様々な体験学習などを行います。

## 利用方法について

詳しくは各施設にお問い合わせください

<団体利用>

＊有料で部屋を借りることができます。ただし、登録クラブは無料です。

＊施設により利用できる団体や、設備・料金や予約方法などが異なります。

<個人利用>

＊各種講座を受講することができます。申込方法は講座によって異なります。

### 南公民館

開館時間：午前9時～午後9時（日曜日は午後5時まで）

休館日：月曜日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

※月曜日が祝日の際は、その翌日の火曜日も休館

TEL:0725-33-1764 FAX:0725-33-1300 〒595-0038 楠町西1-7

### 北公民館

開館時間：午前9時～午後9時（日曜日は午後5時まで）

休館日：月曜日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

※月曜日が祝日の際は、その翌日の火曜日も休館

TEL:0725-23-0505 FAX:0725-23-0566 〒595-0006 東助松町4-8-4

### 勤労青少年 ホーム

開館時間：午前9時～午後9時（日曜日は午後5時まで）

休館日：月曜日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

※月曜日が祝日の際は、その翌日の火曜日も休館

TEL:0725-32-6432 FAX:0725-32-6432 〒595-0027 下条町11-28

### 総合福祉センター

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

土・日曜日・祝日（敬老の日を除く）

TEL:0725-23-1390 〒595-0026 東雲町9-15

市内在住の障がい者および概ね60歳以上のみ利用可

### あすとHall

開館時間：午前10時～午後7時

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月5日）

※松ノ浜駅前すぐ、あすと松ノ浜2階

TEL:0725-20-6778 FAX:0725-20-6779 〒595-0015 二田町1-13-4

### おてんのう会館

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：月曜日、年末年始（12月29日～1月5日）

〒595-0046 上之町6-12

地域の拠点として自治会を中心に運営されている会館で、主に地域のクラブが活動しています。

# 図書館 シープラ

開館時間：午前10時～午後8時

休館日： ①毎月第3水曜日（祝日の場合は翌日）

②年末年始（12月29日～1月3日）

③特別整理期間

TEL:0725-58-6856 FAX:0725-58-6857 メール：tosyokan@city.izumiotsu.osaka.jp

〒595-0025 旭町20-1 アルザタウン泉大津4階

<図書館カード> 貸出等の場合に必要となります。

お申し込みには、ご本人の氏名・生年月日・現住所が確認できる公的な書類をお持ちください。  
（免許証・保険証など）

<貸出> カウンターまで本をお持ちいただくか、自動貸出機をご利用ください。

貸出期間：3週間まで

冊数：期間内に読むことのできる範囲

※参考図書・郷土資料など、一部貸出できない資料あり。

<予約・リクエスト> 泉大津市在住・在勤・在学の方のみ利用可能。

予約：インターネットや館内の検索機にて、貸出中の所蔵資料の予約ができます。

予約可能数は一人15件までです。

リクエスト：カウンターにて、所蔵していない資料のリクエスト（購入希望）を受け付けます。

ご希望に添えない可能性がありますのでご了承ください。

<返却> 開館時：カウンターまでお持ちください。

閉館時：アルザタウン1階もしくは泉大津駅構内のブックポストをご利用ください。

※CD付き資料・雑誌・紙しばい・他館から借りた資料はカウンターにお返しください。

<レファレンスサービス>

調査・研究のための情報提供など、調べもののサポートを行っています。

<貸会議室等（有料）>

図書館内の特産品販売所「CO-ON（コ・オン）」にて受付します。

詳細は 0725-58-6855 までお問い合わせください。

<図書館利用に障害のある方へのサービス>

図書館にお越しになれない方には郵送貸出を行っています。

大活字本・朗読CDなどの用意もあります。

◎シープラでは、おはなし会ほか、多種多様な企画・イベントを行います。

★定期イベント

♡ビジネスセミナー（第2日曜日）♡知財セミナー（第3木曜日）

♡図書館deラジオ体操（第4水曜日）♡ボードゲームDAY（第1・第3火曜日）

♡再発見講座（第2木曜日）♡シープラ防災部（第2金曜日）他

詳しくは、イベントページやSNSをご覧ください。

ホームページやSNSより情報を発信します！

ホームページ：<https://sheeplaizumiotsutosyokan.osaka.jp/>

ホームページ



Instagram



X(旧Twitter)



LINE



# 池上曾根 弥生学習館

開館時間：午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)  
休館日：①月曜日(月曜日が祝日の際は、その翌日)  
②祝日の翌日(その日が土・日曜日の場合を除く)  
③年末年始(12月29日～1月3日)

TEL:0725-20-1841 FAX:0725-20-1866 〒595-0004 千原町2-12-45

学習館では、様々な体験学習を通して、弥生時代の生活について学ぶことができます。弥生時代に関する資料展示スペースや、下記の体験学習メニューをいつでも利用できます。また、各種講座も開催しています。詳しくは、講座のページをご覧ください。

製作物	料金
勾玉(小)	¥300 -
勾玉(大)	¥400 -
オープン土笛	¥400 -
ブレスレット	¥100 -
コースター	¥200 -
土器(300g)	¥400 -
(粘土100g追加ごとに¥100-)	

※体験学習申込は午後4時までです。  
※20人(体験学習を利用される場合は10人)以上での来館の場合は電話予約をお願いします。  
※予約は利用日の2か月前の1日から受け付けます。

## 織編館

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

TEL:0725-31-4455 FAX:0725-31-4457 〒595-0025 旭町22-45 テクスピア大阪1階

泉大津市の歴史資料の収集・調査などを行っている施設です。  
また、歴史を楽しく学ぶための体験学習などを行っています。  
詳しくは織編館までお問い合わせください。

### ミニ展示

事務室内で、真田紐の歴史について紹介しています。

### 体験(要予約)

織編館ではモフ草履講座、織機を使った手織り体験講座と真田織体験講座を実施しています。なお、モフ草履講座と手織り体験講座については、見学することもできます。

モフ草履講座	日程については下記表参照	※申込…図書館 開催月の前月15日から受付 (申込日が休館日の場合は、その翌日)
手織り体験講座	日程・受付開始日等については下記表参照	※申込…織編館 開催月の7日から受付 (申込日が休館日の場合は、翌開館日)
真田織り体験講座	毎週月・金曜日	※申込…織編館 実施日前月の1日から 実施日の2日前まで受付(休館日を除く)

#### 〈モフ草履講座日程〉

実施月	日程
10月	14日(火)・25日(土)
11月	11日(火)
12月	9日(土)
1月	24日(土)
2月	28日(土)
3月	10日(火)

#### 〈手織り体験講座等日程〉

実施月	日程	内 容
10月	24日・25日・26日・28日	幅広ショール(ウール)
11月	21日・22日・23日・24日	手織り体験作品展
1月	24日・25日・26日・28日	シルクマフラー
2月	23日・24日・26日・27日	裂織り
3月	25日・26日・28日・29日	真田紐3.5cm幅

※11月の手織り体験作品展の展示品受付期間は、11月16日～18日

# 総合体育館

開館時間：午前9時～午後9時

休館日：①月曜日・年末年始（12月29日～1月3日）

※月曜日が祝日のときは翌日と翌々日が休館

②祝休日の翌日

※その日が土日祝休日にあたる場合は他の日に振替

※金曜日が祝日のときは月曜日と翌日が休館

TEL:0725-33-1200 FAX:0725-33-1202 〒595-0013 宮町2-50

＜総合体育館には、次の体育室などがあります＞

- ・大体育室 バレーボール3面、バスケットボール2面、バドミントン8面など
- ・第2体育室 主に柔道
- ・第3体育室 主に剣道、空手
- ・トレーニング室 随時利用可能（※講習会受講の必要はありません）
- ・卓球室 卓球台8台（ラケット、ピンポン玉は有料（150円）で貸出あり）

※個人利用できるのは、トレーニング室、卓球室です。

個人利用の際には、窓口で名前、住所が確認できるものの提示にご協力ください。  
（大体育室、第2・第3体育室については、当日団体利用がない場合は個人利用可能です。）

※大体育室、第2・第3体育室を団体利用する場合は、事前に団体登録が必要です。

※詳しくは、ホームページまたは総合体育館まで

# にんじんサロン

開館時間：火～土曜日 午前9時30分～午後9時

※日、月、祝日、年末年始は休館

TEL:0725-21-6555 〒595-0025 旭町22-45 テクスピア大阪5階

にんじんサロンは、泉大津市の男女共同参画を推進するための拠点施設です。  
各種講座の実施、図書などの貸出、グループの活動の場としてご利用いただいています。  
市民グループ活動の利用には、グループ登録が必要です。  
詳しくはにんじんサロンまでお問い合わせください。

# 保健センター

開館時間：午前8時45分～午後5時15分

休館日：土・日・祝日、年末年始（市役所に準ずる）

※イベント開催時は例外有

TEL:0725-33-8181 FAX:0725-33-4543 〒595-0013 宮町2-25

# 泉大津市生涯学習施設

