

子育て支援センターの催し

●岸和田地域子育て支援センター

(下松町4丁目 光陽保育園内 ☎428-2880)

対象は未就園児と保護者。場所は岸和田地域子育て支援センターで。申し込み不要。無料。

講座	内容	日時
キッズクラブ「お正月遊び」	たこやコマなど、伝統的な手作りのおもちゃでお正月遊びを楽しみませんか。	1/9(水) 9時半～11時半
マザーズクラス「子育て座談会」	同世代の子どもを持つママ同士で日頃の子育てについて語り合い、子育てが楽しくなるヒントを見つけてみませんか。心のリフレッシュにもおすすめです。	1/16(水) 9時半～11時半
園庭あそび	外で思い切り遊び、五感を刺激して脳を活性化しましょう。	水曜日 9時半～11時半

●子育て支援センターさくらだい(尾生町5丁目 ☎445-1962)

保護者同伴で。申し込み不要。子ども1人100円(傷害保険料。年度内有効)。◇のみ1/7(月)9時から電話で要申し込み。先着10組程度。初めての人優先。

講座	対象	日時	場所
自由来館「さくら」	未歩行児	月、水、木、第1・3金曜日 13時～16時 第2・4金曜日 10時～12時	子育て支援センターさくらだい
ゆるり～ほっとゆっくりする場～	乳幼児を持つ保護者	1/18(金)・30(水) 10時～12時、1/11(金)・25(水) 13時～16時	子育て支援センターさくらだい
◇赤ちゃんひろば(全3回)	3カ月～1歳未満	1/22(水)・29(水)、2/5(水) 10時～11時	女性センター(加守町4丁目)
あそびのひろば	歩行始め～3歳未満	1/10(水) 10時～11時半	子育て支援センターさくらだい
		1/24(水) 10時～11時半	女性センター
親子であそぼう!	就学前児童	1/19(土) 10時～11時半	桜台市民センター(下松町4丁目)
公園で遊ぼう!ふれんどパーク	就学前児童	1/9(水) 10時～11時	下池田公園(下池田町1丁目。雨天中止)
		1/17(水) 10時～11時	東岸和田公園(土生町。雨天時は隣のめだか保育園で)
えほんひろば(出入り自由)	就学前児童	1/7(月)、2/4(月) 10時～12時	子育て支援センターさくらだい
ひまわりひろば	支援が必要な就学前児童	1/21(月)・28(月) 10時～11時半	子育て支援センターさくらだい
ぐりぐらくらぶ	就学前の多胎児(妊婦可)	1/11(金) 14時～16時半	春木市民センター(春木若松町)
ぶちママ	妊婦	1/8(水) 13時半～14時半	子育て支援センターさくらだい
		1/22(水) 13時半～14時半	桜台市民センター

趣味・教養

人形劇「葛城仙人」

申し込み不要です。対象/成人 日時/1月9日(水)午後1時半～3時 場所/城北地区公民館(吉井町1丁目) 講師/おじかくらぶ(人形劇サークル) 問合せ/城北地区公民館(☎445-8578)

わだいの浪切サロン「看護師の採血技術の見える化」

申し込み不要です。日時/1月16日(水)午後7時～8時半 場所/浪切ホール(港緑町) 講師/真嶋由貴恵氏(大阪府)

立大学教授) 問合せ/和歌山大学岸和田サテライト(☎433-0875)

市立公民館分館まつり

申し込み不要です。日時/1月26日(土)・27日(日) 問合せ/春木市民センター(春木若松町) 問合せ/春木市民センター(☎436-4500)



展示を眺める市民

テラコッタ人形作りと季節の寄せ植え

日時/2月2日(土)午後2時 場所/臨海会館 講師/南淳子氏(エリカ講師会) 費用/1500円(材料費) 定員/30人(抽選) 申込・問合せ/1月4日(金)～21日(月)(必着) までに往復はがき(1枚につき1人。講座名、〒住所、氏名、電話番号を記入)で臨海会館(〒596-0015 地蔵浜町10 浜工業公園内 ☎436-0300)へ

「武士の日記」 明治8年

元藩士の日記から、当時の岸和田を学びます。日時/2月3日

健康・福祉

ヘルスアップ教室

対象/40歳～74歳で本市の住民基本台帳に記載がある人(運動制限のある人は要相談) 日時など/下表のとおり 場所/保健センター(別所町3丁目) 講師/市理学療法士・管理栄養士ほか 定員/20人

日時(全4回)	内容
1/28(月) 13:00～15:30	効果抜群! ウォーキング&エクササイズ
2/5(水) 13:15～15:30	バランスのよい食事を楽しく学ぼう
2/13(水) 13:15～15:30	理想的な献立&リラクソスのススメ
2/18(月) 13:00～15:30	もっと楽しくウォーキング!

(午前10時～正午 場所/箕土路青少年会館(箕土路町2丁目) 講師/江間一夫氏(郷土史研究家) 定員/20人(申込先着順) 申込・問合せ/1月10日(水)から電話で箕土路青少年会館(☎444-2097)へ ※ 手話通訳・要約筆記の申し込みは1月18日(金)まで。

公民館クラブ登録説明会

クラブ登録には参加が必要です。①・②・④は申し込み不要、③・⑤は前日までに事前相談が必要です。対象 市内在住・在勤者を主な構成員とする10人以上のグループ 日時など 左表のとおり

日時	場所	問合せ
① 1/13(日) 13:00～14:00	春木市民センター(春木若松町)	春木市民センター(☎436-4500)
② 1/20(日) 10:00～11:00	八木市民センター(池尻町)	八木市民センター(☎443-6848)
③ 1/20(日) 10:00～11:00	桜台市民センター(下松町4丁目)	桜台市民センター(☎428-9229)
④ 1/27(日) 10:00～11:00	城北地区公民館(吉井町1丁目)	城北地区公民館(☎445-8578)
⑤ 1/30(水) 19:00～20:00	市立公民館(堺町)	市立公民館(☎423-9615)

わたし元気! カラダが喜ぶヘルスアップ講座

対象 成人女性 日時・内容 左表のとおり(全3回) 場所 春木市民センター(春木若松町) 定員 24人(申込先着順。全回参加者優先) 申込・問合せ 1月15日(水)から電話で春木市民センター(☎436-4500)へ

日時	内容(費用)	講師
2/22(金) 10:00～12:00	楽しく喉トレ・声トレ	安藤ひろえ氏(司会者)
3/1(金) 10:00～11:30	経路(ツボ)ヨガでリフトアップ	多賀井美紀氏(ヨガインストラクター)
3/8(金) 10:00～12:00	スパイスのど飴作り(1,000円)	本田典子氏(アーユルヴェーダアドバイザー)