



子育て

お悩みカフェ
疲労回復スパイスカレー編



イメージ

自分の体質に合ったスパイスを調合したカレーを食べながら子育ての悩みを話し合ひましょう。

対小・中学生の保護者 **日・時**12月9日(土)午前10時半～午後2時
場市立公民館(堺町) **講**本田典子氏(アーユルヴェーダフード&ハーバルコーディネーター) **費**1,200円(材料費) **定**16人(申込先着順) **申・問**12月7日(木)までにQRコードで市立公民館へ☎423-9616



まちづくり実践プロジェクト
『もう一つの居場所づくり』茶話会

「学校が嫌だ」と感じる学生と親などの居場所づくりのための茶話会です。出入り自由、途中参加可能です。

対小学生～高校生、親など **日・時**①12月12日(火)②12月21日(木)午後1時～3時 **場**①市立公民館(堺町)②山直市民センター(三田町) **費**200円(お茶代) **定**各10人程度(申込先着順) **申・問**電話または電子メール・QRコード(参加者全員の氏名・年齢・電話番号を記入)でteamらいとへ☎479-8480 ☒team.raito516@gmail.com



あかちゃん教室

赤ちゃんがハイハイの時期を経て歩くようになるまでの運動発達のお話です。成長していくために大切なことを学びましょう。

対未歩行児と保護者 **日・時**12月18日(月)午後1時半～3時 **場**子育て支援センターさくらだい(尾生町5丁目) **講**麻生美香氏(理学療法士) **定**15人程度(申込先着順) **申・問**電話で子育て支援センターさくらだいへ☎445-1962

祝日おたのしみ会



カライドサイクル
(立体折り紙)

1月8日(祝)に開催します。
■マシュマロスライムを作ろう
対幼児～小学生 **時**午前11時、11時半 **定**各6人(当日先着順)
場・問八木図書館(池尻町)☎443-6849
■工作「カライドサイクル」
時午後2時 **定**5人(当日先着順)
場・問山直図書館(三田町)☎441-7575

グラフィックレコーディング講座



考えを絵や図で表現する

絵が苦手でも大丈夫。コミュニケ

ーションを可視化しましょう。

対中学生・高校生 **日・時**1月13日(土)午後1時～3時 **場**市立公民館(堺町) **講**三宅正太氏(ファシリテーション・グラフィッカー) **定**10人(抽選) **申・問**1月5日(金)午後5時までにQRコードで市立公民館へ☎423-9616



チャレンジ! 演劇ワークショップ講座

演劇の要素を取り入れたゲームや簡単なロールプレイにチャレンジしましょう。

対小・中学生 **日・時**1月21日(日)午前10時～正午 **場**市立公民館(堺町) **講**高田晴菜氏(俳優) **定**12人(抽選) **申・問**1月12日(金)午後5時までにQRコードで市立公民館へ☎423-9616



自然・環境

自然資料館・12月のミニ実習



クリスマスリース

作った作品は持って帰れます。

対3歳以上(小学生以下は保護者同伴で) **日**など表のとおり **時**①③午後2時～3時、午後3時～4

日程	内容・講師
① 12/3 (日)	クリスマスリースをつくろう(材料費300円)・原田博海氏
② 12/10 (日)	あしあと絵本をつくろう・西矢早百合氏(おはなし冒険姫主宰)
③ 12/17 (日)	神於山の竹で竹こっぽりをつくろう・神於山保全クラブ

時②午後2時～4時 **場**自然資料館(堺町) **費**高校生以上400円(入場料。同伴者も必要) **定**①③各10人②20人(全て当日午後1時半に抽選) **問**自然資料館☎423-8100

冬のきしわだ恐竜教室

最新の恐竜のお話とワークショップを行います。

対小・中学生(小学生は保護者同伴で。幼児同伴不可) **日・時**12月24日(日)午後1時半～4時 **場**市立公民館(堺町) **講**徳川広和氏(恐竜造形作家)、大阪公立大学恐竜愛好会「ジェラシックパー君」 **費**500円(材料費) **定**20人(抽選) **保**1歳半～就学前児童6人(抽選) **申・問**12月12日(火)(必着)までに往復はがきまたは電子メール(参加者全員の住所・氏名・年齢か学年・電話番号、保育希望者は子の氏名・月齢・性別・アレルギーの有無〈有の場合は品目〉を記入)で自然資料館「冬の恐竜教室」係へ〒596-0072 堺町6-5 ☎423-8100 ☒sizen@city.kishiwada.osaka.jp

春の七草観察

大人だけの参加も歓迎します。

対小学生以上(小学生は保護者同伴で) **日・時**1月6日(土)午後1時半～3時半 **講**中村進氏(当館専門員)ほか **費**50円(傷害保険料) **定**20人(抽選) **申・問**12月18日(月)(必着)までに往復はがきまたは電子メール(参加者全員の住所・氏名・年齢か学年・電話番号を記入)で自然資料館「春の七草」係へ〒596-0072 堺町6-5 ☎423-8100 ☒sizen@city.kishiwada.osaka.jp ※場所は当選者のみに通知。公共交通機関で移動可能。

体育館のスポーツ教室

各教室の時間など詳しくはホームページをご確認ください。

■市内公園・運動広場教室

申前日までに電話で総合体育館へ
市内公園・運動広場教室

教室名	対象	日程	場所	費用
健康維持ストレッチ	一般	12/4(月)・18(月)	天神山キリン公園	各300円
		12/8(金)	土生公園	
		12/12(火)	東ヶ丘第一公園	
健康テニス	一般	12/11(月)	野田公園テニスコート	1,000円
高齢者のためのストレッチ	一般	12/11(月)	牛ノ口公園	300円
親子ランニング教室	小学生と保護者	12/23(土)	まなび中央公園	1,500円

■総合体育館・すば一く岸和田・中央体育館の各教室

場①～⑤…総合体育館、⑥…すば一く岸和田、⑦～⑫…中央体育館
申電話(④はファクス可)で、①～⑥は前日までに総合体育館へ(⑥は12月20日(火)から受け付け)、⑦～⑫は12月5日(火)から前日までに中央体育館へ
問総合体育館☎441-9200 ☒441-9204、中央体育館☎422-0326



その他の教室
はこちら

総合体育館・すば一く岸和田・中央体育館の各教室

教室名	対象	日程	費用
① 無料体験会 キッズチアダンス	4歳～小学6年生	12月の月曜日	1回無料
② 弓道体験教室	一般	12/6～3/6の水曜日 (12/27、1/3を除く)	12,000円 /12回
③ ララフィット～加齢に負けない健康プログラム～	60歳以上	12/21(木)・28(木)	1回無料
④ 手話でゆったりストレッチヨガ	聴覚障害者	12/16(土)	300円
⑤ 幼児運動あそび	2歳半～4歳	1/5～3/22の金曜日 (2/9・23を除く)	4,000円 /10回
⑥ 中高年の体力維持教室	一般	1/17～3/27の水曜日 (3/20を除く)	
⑦ 体幹トレーニング教室1	一般	1/16～3/19の火曜日	
⑧ 体幹トレーニング教室2	一般	1/12～3/22の金曜日 (2/23を除く)	
⑨ 健康美体操教室	女性	1/17～3/27の水曜日 (3/20を除く)	
⑩ 健康イキイキ体操教室	一般	1/17～3/27の水曜日 (3/20を除く)	
⑪ 子ども体操教室	小学1～4年生	1/17～3/27の水曜日 (3/20を除く)	4,000円 /10回
⑫ 幼児体操教室	3歳～5歳	1/18～3/21の木曜日	