

健康・福祉

女性のためのつながりサポート  
出張ふらっとスペース

家事や子育て、仕事、人付き合いなどの悩みを気軽に話しませんか。子ども同伴の参加も可能です。

**対女性** **日**毎月第2火曜日（8・1・2月を除く）**時**午前10時～午後3時 **場**男女共同参画センター（加守町4丁目）

■ストレッチ・リラクゼーション

**日・時**5月14日（火）午前10時半～11時半 **場**男女共同参画センター **講**椎山美徳氏（Dance free 代表）**定**8人（申込先着順） **申・問**5月13日（月）までに電話または電子メール（講座名、氏名、年齢、電話番号を記入）で特定非営利活動法人ここからKitへ **問**特定非営利活動法人ここからKit **☎**477-4776 **✉**tsunagarisapo.to59@gmail.com

ピラティスレッスン



ピラティスがどんなエクササイズか楽しく学びましょう。

**日・時**5月29日（水）午前10時～正午 **場**桜台市民センター（下松町4丁目） **講**藤田美世氏（ピラティスインストラクター） **費**100円（傷害保険料） **定**25人（申込先着順） **申・問**5月8日（水）から電話で桜台市民センターへ **☎**428-9229

大芝女性学級「結」公開講座  
「健康リズム体操」

歌いながら、リズムに合わせて楽

しく全身を動かしましょう。

**対**概ね60歳以上の市内在住・在勤者 **日・時**6月7日（金）午後2時～3時半 **場**大芝地区公民館（磯上町1丁目） **講**リズム体操研究会 **定**30人（申込先着順） **申・問**5月16日（木）から電話で大芝地区公民館へ **☎**439-5900

眠活整体講座  
「自力整体で質の良い睡眠を」  
～座ってできる眠活整体～

就寝前の簡単な自力整体で、ぐっすり眠れる身体づくりを学びましょう。

**対**市内在住・在勤・在学者 **日・時**6月12日（水）午後1時～2時 **場**山滝地区公民館（稲葉町） **講**秋田峯飛山氏（整体師） **定**25人（申込先着順） **申・問**5月8日（水）から電話で山滝地区公民館へ **☎**479-0898

スポーツ

市民スポーツ大会参加者を募集

■陸上競技

**種目**フィールド競技、トラック競技 **対**市内在住・在勤・在学者 **日・時**6月2日（日）午前9時 **場**まなび中央公園（西之内町） **申・問**5月17日（金）までに直接、スポーツ振興課へ **☎**447-7072

■ソフトボール（小学生）

**対**市内小学校在学者で編成したチーム（男子チームに常時3人以内の女子選手の参加可） **日・時**6月9日（日）・16日（日）午前8時20分 **場**浜工業公園（地蔵浜町） **費**1チーム7,000円 **申・問**5月10日（金）までに電子メール（チーム名、代表者住所・氏名・電話番号を記入）で岸和田市ソフトボール連盟・新屋へ **☎**090-7870-5380 **✉**kishiwada.softball.renmei@gmail.com

■剣道

**種目**個人戦（トーナメント方式） **対**市内在住・在勤・在学の小・中学生、高校生、一般 **日・時**6月16日（日）午前10時 **場**中央体育館（作才町1丁目） **申・問**5月31日（金）（必着）までに電話または郵送・ファクス（住所、氏名、年齢、性別、電話番号、所属団体名または学校名を記入）で桜台中学校・中村へ **〒**596-0823 下松町1255 **☎**090-2115-3713 **☎**426-0284

グラウンド・ゴルフ体験会

初心者や親子向けですが、どなたでも参加できます。空きがあれば、当日の参加も受け付けています。

**対**市内在住・在勤・在学者 **日・時**6月9日（日）午前9時半～正午（30分前受け付け開始） **場**浜工業公園（地蔵浜町） **申・問**6月7日（金）までに電話またはファクス（氏名、年齢、電話番号を記入）でスポーツ振興課へ **☎**447-7072 **☎**423-5030 ※雨天時は浜小学校（紙屋町）でボッチャ体験会。

暮らし

はあとふるシアター

**日・時**5月12日（日）午後1時半 **場**男女共同参画センター（加守町4丁目） **内**もういいかい～ハンセン病と三つの法律～（143分） **定**30人（当日先着順） **問**男女共同参画センター **☎**429-9833 **☎**441-2536

第33回 かしましフェスティバル

**日・時**5月19日（日）午前10時半～午後3時 **場**男女共同参画センター（加守町4丁目） **内**歌&ダンス、女性会議活動の展示、百軒横丁、ティーコーナー、バザー、福引 **問**岸和田女性会議 **☎**070-1349-8753

成年後見制度説明会  
「よくわかる！後見人のお仕事！」

Zoomによるオンライン配信です。

**日・時**5月22日（水）午後2時～3時 **定**50人（申込先着順） **申・問**5月15日（水）までにQRコードで大阪家庭裁判所事務局総務課広報係へ **☎**06-6943-5692



男の居場所  
～地域デビューのコツ教えます！～



地域で活躍している人のお話を聞き、地域での居場所づくりのきっかけを見つけませんか。

**日・時**5月26日（日）午前10時～正午 **場**男女共同参画センター（加守町4丁目） **講**利弘俊策氏（おじさんきっちんきしわだ代表） **定**30人（申込先着順） **申・問**電話またはファクス・電子メール（講座名、住所、氏名、電話番号を記入）・QRコードで男女共同参画センターへ **☎**441-2535 **☎**441-2536 **✉**danjoc@city.kishiwada.osaka.jp ※手話通訳・後日オンライン配信希望者は5月18日（土）までに要申し込み。



消費者月間記念講演会  
「高齢期の住まいのあり方」

**日・時**5月30日（水）午後1時半～3時 **場**保健センター（別所町3丁目） **内**「リースバックってなあに？」 **講**大阪弁護士会所属弁護士 **定**30人（申込先着順） **申・問**電話で消費生活センターへ **☎**438-5281

体育館のスポーツ教室

**申・問**前日までに電話（★はファクスも可）で総合体育館へ **☎**441-9200 **☎**441-9204

総合体育館（西之内町）の各教室

| 教室名             | 対象                    | 日時                                              | 費用    |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------------|-------|
| 手話でゆったりストレッチヨガ★ | 聴覚障害者                 | 5/11（土）・18（土）9:30～10:30                         | 各300円 |
| ジュニア硬式テニススクール   | 小学3～6年生               | 5月の月曜日（5/6を除く）17:00～19:00                       | 1回無料  |
| フラダンス教室         | 一般                    | 5月の月曜日（5/6を除く）14:00～15:00                       | 1回無料  |
| バドミントンスクール      | 小学生                   | 5月の火曜日（5/7を除く）16:20～17:50                       | 1回無料  |
| スポーツバレエ         | ①3歳～小学1年生<br>②小学2～6年生 | 5月の木曜日（5/30を除く）<br>①16:00～16:45<br>②17:00～17:45 | 1回無料  |

その他の教室はこちら



市内公園・運動広場教室

**時**午前10時～11時（◆は午後4時～5時）

| 教室名                   | 対象          | 日程      | 場所         | 費用     |
|-----------------------|-------------|---------|------------|--------|
| ①走り方教室<br>②グラウンドゴルフ体験 | ①小学生<br>②一般 | 5/5（水）  | 春木運動広場     | 各500円  |
| ノルディックウォーキング          | 一般          | 5/8（水）  | 包近公園       | 500円   |
|                       | 一般          | 5/15（水） | あまか公園      | 500円   |
| 健康テニス                 | 一般          | 5/13（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          | 5/13（月） | 牛ノ口公園      | 300円   |
|                       | 一般          | 5/14（火） | 東ヶ丘第一公園    | 300円   |
|                       | 一般          | 5/17（金） | 土生公園       | 300円   |
| 健康維持ストレッチ             | 一般          | 5/20（月） | 天神山麒麟公園    | 300円   |
| 公園うんどう遊び◆             | 小学1～3年生     | 5/23（木） | ときわ公園      | 500円   |