



## 健康・福祉

## 男の筋力アップトレーニング

**対**市内在住・在勤の成人男性 **日・時** 2月27日(金)午前10時～11時半 **場**葛城地区公民館(土生滝町) **講**Yu-氏(ジャイロキネシス®認定トレーナー) **定**15人(申込先着順) **申・問**2月10日(火)午前9時半から電話で葛城地区公民館へ☎428-1787

## 毎日の食事をより良くするために～セルフチェックを学ぼう～

すぐに始められる栄養法や本市の介護予防事業の事例を紹介します。  
**日・時**3月8日(日)午後1時半～3時半 **場**opsol福祉総合センター(野田町1丁目) **講**栗林美貴子氏(管理栄養士)ほか **定**100人(申込先着順) **申・問**3月4日(木)午後5時半までに電話またはファクス・メール(講座名、住所、氏名、電話番号を記入)・QRコードで介護保険課へ☎423-9475 ☎423-6927 ✉kaigo@city.kishiwada.osaka.jp ※手話・要約筆記が必要な人は2月20日(金)までに要申し込み。

## 様々なお悩みからの卒業！漢方が叶える心と体の健康

漢方の正しい使い方を学びましょう。  
**対**市内在住者 **日・時**3月9日(月)午後2時～3時 **場**保健センター(別所町3丁目) **講**炭谷英司氏(岸和田市薬剤師会副会長) **定**50人(申込先着順) **申・問**2月16日(月)から電話またはQRコードで健康推進課(保健センター内)へ☎423-8811 ☎423-8833 ※手話・要約筆記が必要な人は

3月2日(月)までに要申し込み。

## 岸和田市認知症ケア(KDC)報告会

認知症当事者による講演会や認知症VR体験を行います。認知症カフェも出店します。  
**日・時**3月12日(木)午後1時半～3時半 **場**opsol福祉総合センター(野田町1丁目) **講**松田末男氏(おおさか希望大使) **定**50人(申込先着順) **申・問**3月10日(火)までに電話またはQRコードで福祉政策課へ☎423-9467



## スポーツ

## BMX 体験会



BMXの魅力を感じましょう。親子で体験もできます。  
**対**5歳以上の市内在住・在勤・在学者 **日・時**2月15日(日)午前10時～正午(雨天中止) **場**サイクルピア岸和田(春木若松町) **定**30人(申込先着順) **申・問**2月2日(月)～12日(休)までに電話またはファクス・メール(氏名、年齢、電話番号を記入)・QRコードでスポーツ振興課へ☎447-7072 ☎423-5030 ✉sports@city.kishiwada.osaka.jp

## 市民スポーツチャレンジ DAY by 岸和田市スポーツ協会

未経験者大歓迎です。参加者には

名物スポ協うどんや景品があります。申し込み不要です。

**対**市内在住・在勤・在学者 **日・時**3月8日(日)午前10時～午後3時 **場**中央体育館(作才町1丁目) **内**バスケットボール、テニス、剣道、空手道ほか **持ち物**タオル、体育館シューズ、飲み物 **問**岸和田市スポーツ協会事務局・斉喜☎090-3676-9956、スポーツ振興課☎447-7072 ☎423-5030

障害者スポーツ大会  
フライングディスク競技会

昨年の様子

**対**小学生以上 **日・時**3月8日(日)午後2時～4時 **場**opsol福祉総合センター(野田町1丁目) **申・問**2月2日(月)～20日(金)に障害者支援課とopsol福祉総合センターに備え付けの申込書を直接、障害者支援課へ☎423-9549 ☎431-0580

## 市民スポーツ大会「ソフトボール」

費用や種目など詳しくは市ホームページをご確認ください。  
**対**高校生以上の市内在住・在勤・在学者で編成した28人までのチーム **日・時**4月5日(日)から毎週日曜日午前8時半 **場**浜工業公園(地蔵浜町)、葛城運動広場(畑町4丁目) **申・問**2月27日(金)までにメールで岸和田市ソフトボール連盟・新屋へ☎090-7870-5380 ✉kishiwada.softball.renmei@gmail.com、または直接、スポーツ振興課へ☎447-7072 ☎423-5030



## 資格・技能・ビジネス

岸和田市老人施設部会  
福祉・介護の就職面談会

福祉・介護の仕事について相談に応じます。VRゴーグルを用いた認知症体験やコーヒーショップギフトカードのプレゼントもあります。  
**日・時**2月25日(木)午前11時半～午後4時半(出入り自由) **場**opsol福祉総合センター(野田町1丁目) **問**岸和田市老人施設部会事務局☎436-5100

## 知って得する労働問題講座

労働問題講座や労働相談コーナーがあります。詳しくは市ホームページをご確認ください。  
**対**事業主、管理職、人事労務担当者など **日・時**3月4日(木)午後1時半～4時50分 **場**opsol福祉総合センター(野田町1丁目) **定**100人(申込先着順) **申・問**2月20日(金)午後5時までに電話またはQRコードで貝塚市産業戦略課へ☎433-7193 ※障害などでサポートが必要な場合は、申し込み時に要相談。



## “福祉のお仕事”就職フェア in OSAKA

府内の福祉関係190法人(高齢、障害、児童、保育、医療などの分野)の担当者との面談ができます。各種相談や職場体験の受け付けも行います。  
**日・時**3月7日(土)午前10時～午後0時半、午後2時～4時半 **場**OMM(大阪市中央区) **問**大阪福祉人材支援センター☎06-6762-9020



## きしわだ手話まつり

費用など詳しくは市ホームページをご確認ください。  
**日・時**2月28日(土)午後1時～4時 **場**岸和田製鋼マドカホール(荒木町1丁目) **内**日本ろう者劇団「手話狂言」、久米田高校ダンス部「手話ダンス」、東京2025デフリンピック陸上男子800m銀メダリスト樋口光盛選手出場報告会 **定**400人(申込先着順) **申・問**2月27日(金)までにファクスまたはメール(代表者の氏名・フリガナ・連絡先、参加人数〈代表者含め6人まで〉、参加者全員の年齢・希望するサポートを記入)・QRコードできしわだ手話まつり実行委員会へ☎090-3828-6377 ☎477-2224 ✉kishiwada.3shuwa@gmail.com



## 総合体育館のスポーツ教室

**対**一般 **時**午前10時～11時 **申・問**前日までに電話で総合体育館へ☎441-9200



その他の教室・イベントはこちら

## 市内公園・運動広場教室

教室名	日程	場所	費用
健康テニス	2/16(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	2/16(月)	牛ノ口公園	各300円
健康維持ストレッチ	2/24(木)	東ヶ丘第一公園	
	2/27(日)	土生公園	

## 水ナスを栽培してみませんか

「きしわだ生き生き農業応援団」の指導のもと、農作物を育て、収穫する喜びを味わいませんか。  
**説明会**2月20日(金)午前10時に神於山土地改良区事務所(尾生町)で  
**日・時**3月末～10月末の木曜日の午前中(月2回程度)  
**場**神於山土地改良区内(尾生町)  
**費**10,000円(苗・肥料代、傷害保険料含む)  
**申・問**2月17日(火)(必着)までにはがきまたはファクス(住所、氏名、年齢、電話番号を記入)で農林水産課へ☎596-8510 ☎423-9488 ☎430-2272