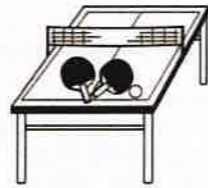


# 多目的体育館で運動不足を解消しませんか！

やってみよう！ お友達同士で、ご家族で、親戚が集まって

サンスクエア堺では、体育館利用促進のために無料で貸出できる運動器具をご用意しています。是非お気軽にご相談ください。（複数利用もOKです）

卓球（貸しラケット、ピン球有）



バドミントン（貸しラケット、シャトル有）



バレーボール（貸しボール有）



ソフトバレー（貸しボール有）



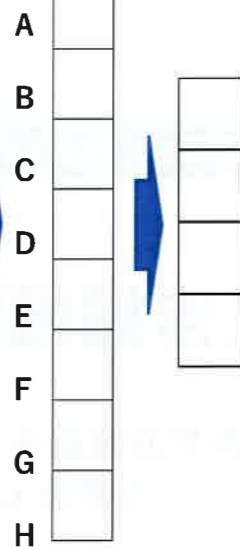
バスケットボール（貸しボール有）



## 今月のクイズ

クロスワードを解いて、A~Hの文字を並べ替えて四文字熟語を完成させましょう！

ヒント：  
10月は○○の秋



- 【タテ1】 煮たり焼いたりしていない魚。
- 【タテ2】 生き生きとして調子がいい様子。
- 【タテ4】 夜が終わり、東の空が次第に明るくなっていく頃。
- 【タテ5】 めぐり合わせ。ラッキー。
- 【タテ6】 磁石の両端の、鉄を引き付ける力の強い場所。
- 【タテ8】 肉体や心に感じる痛みや苦しみ。
- 【タテ11】 歌うことを職業にしている人。
- 【タテ13】 大雨で水浸し！「OOOO浸水」
- 【タテ15】 最も強いこと。
- 【タテ17】 自然界にごく普通に存在する無色透明の液体。
- 【タテ19】 制限したり、禁止していたことを取りやめること。
- 【タテ21】 精神的な苦しさに悩むこと。
- 【タテ23】 ニュージーランドが産地の果物。
- 【タテ24】 法律によって罪を犯した者に科する罰。

- 【ヨコ3】 その家の名前。
- 【ヨコ7】 魔法。手品。
- 【ヨコ9】 言葉や数字などをそのまま覚えること。
- 【ヨコ10】 何かを始める手がかり。
- 【ヨコ12】 多めの水で、米を柔らかく炊いたもの。
- 【ヨコ14】 大形で、雌雄ともに2本の頭角を持つ家畜、高級食材。
- 【ヨコ15】 木や竹などを組んで作った囲い。
- 【ヨコ16】 中に含まれている物。
- 【ヨコ18】 柔しくて心地よいこと。
- 【ヨコ20】 したり落ちる水や液体が粒状になったもの。
- 【ヨコ22】 行ったり来たり。
- 【ヨコ24】 数の位取り。数字の個数。
- 【ヨコ25】 農業に必要な土地・建物・設備などを備えた場所。
- 【ヨコ26】 首・手足・しっぽ以外の体の部分。
- 【ヨコ27】 したく。準備。

答えは10日頃にホームページでご案内します

## サンスクエア堺（堺市立勤労者総合福祉センター）

【TEL】 072-222-3561 【FAX】 072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



LINE@ 公式アカウント開設しました！

イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。

お申込み  
お問合せ

# 10月

サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine October 2021



10月は衣替えの季節ですね、どこにいったかわからなくなっていたお気に入りの洋服が出てきました。「あ！こんな服あったんや！忘れてた〜」と着てみたら、お腹回りがきつい！ここで初めて自分の怠慢に気づくのです。と言う反省は横に置いて、「今」着れない服は思い切って整理しませんか？「いつか着る」、「痩せたら着る」、「高かったから」という理由で捨てられない自分におさらばして、スッキリしましょう！さあ！おもいきって！



ハロウィンとは、古代ヨーロッパのケルト人が行ったお祭りといわれています。開催日は、10月31日。当時のケルト人の大みそかにあたります。この日はあの世から先祖の霊と一緒に、悪い霊もやって来ると恐れられています。それらの悪霊から身を守るため、仲間だと思わせるためにお化けなどの仮装をします。

ハロウィンのシンボルが、目と口と鼻をくり抜いて中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタン。このランタンの名前が、「ジャック・オー・ランタン」です。

ハロウィンのちょっとマニアックなネタをクイズ形式にしました。

問1.

ハロウィンの発祥地はどこでしょう？

- ①ニュージーランド ②フィンランド ③アイルランド

問2.

ジャック・オー・ランタンの「ジャック」とは何の名前でしょう？

- 1.お化け 2.男の子 3.かぼちゃ

問3.

ハロウィンの夜にフルーツケーキを食べるといふ風習もありますが、そのケーキにはある特徴があります。それはなんでしょう？

- ①くりぬいたかぼちゃを使う ②子どもたちが作る ③小物が仕込まれている

（こたえは次ページ）



# 秋から募集のお勧め講座

## あなたのこころとからだに ♡元気をチャージしませんか♡ ★フラワーアレンジメント教室★

講師紹介：松谷友香  
・EFT アロマセラピー  
・遠征認定講師  
・フラワーアレンジメント1級  
・フラワーアレンジメント2級

日程・時間 受講料  
10月22日(木)からスタート 全6回 3,000円  
10:30～12:00

※材料費は各月のテーマ毎に別途3000～4500円程度必要になります。

1回のレッスンで1つのアレンジが完成するので、6つの手法を学べますヨ！！  
月に1回のレッスンで季節に合わせたアレンジも楽しめます。  
未経験の方にも、アレンジの楽しさを感じていただけるようなレッスンです。  
生活に潤いと安らぎを与えてくれるお花。  
玄関、家のポイントになる場所に飾ってみてはいかがでしょう。  
ぜひ、この機会に花のある暮らしを一緒に楽しみませんか。

## ★リラックスヨガ★

講師紹介：西山雅美  
・ヨガ療法士

日程・時間 受講料  
10月7日(木)からスタート 全10回 8,500円  
19:30～20:30

インドの伝統的なヨガで、主にココロを整えるヨガです。  
ココロの落ち着きや睡眠など精神的な健康を向上させる方法として、心と体に効果的な健康法です。  
また、免疫力を上げ、アンチエイジングにもなり、認知症予防にもお勧めのヨガです。

リラクソの貯金＝ストレスの軽減  
※ストレスは溜まりがちですが、リラックスも貯めることが出来ますヨ！！



新型コロナの影響で開催が遅れていた講座を6つご紹介します。  
※見学などのご相談は事務所まで

## スタッフの おすすめ！ 秋からスタート！！

段階に応じて4つの英会話教室をご用意しております  
体験レッスンのご希望は、是非ご相談ください。

講座名	日程・時間	料金
基礎からやり直し 英語教室	10月2日(土)～スタート 10:00～11:30	18,000円 テキスト代別
やさしい楽しい 英会話	10月7日(木)～スタート 19:00～20:30	20,000円 テキスト代別

英語教室では、英語の基礎をもう一度勉強したいという方におすすめの講座です。  
中学校で学ぶ内容の英語をテキストと問題集を使って勉強します。  
楽しい英会話では、英語の基礎ができている、会話経験が多少あるという方におすすめの講座です。  
日本人講師に気軽に質問ができること、また日本語で説明が聞けるという事を  
特長としています。  
英語がわかるって楽しい！できるってうれしい！を是非一緒に体感しましょう！！

講座名	日程・時間	料金
ネイティブ実践英会話 【初級コース】	10月5日(火)～スタート 19:30～20:30	15,000円 テキスト代別
ネイティブ実践英会話 【中級コース】	10月6日(水)～スタート 19:30～20:30	15,750円 テキスト代別

初級コースは、ストレスを感じない雰囲気の中でロールプレイやゲームなども効果的に取り入れつつ全体的な英会話力アップを目指します。  
中級コースでは、高校レベルの英語教室になり、自分の意見を言う、人に意見を聞く、スムーズに会話を運べるスキルの習得を目指します。  
日本人生徒の特長を熟知しているアメリカ人講師が解かりやすくゆっくりとした英語で丁寧に教えます。まずは Take action !

## サンスクエア堺のサークル情報

### <今月のサークル紹介>

#### 「陶粋会」

主な活動日  
火曜日 午後6時～10時  
参加費：3000円/月



未経験の方歓迎！陶粋会では各班に分かれ、和気あいあいと陶芸を楽しんでいます。  
また、手先を使って作品を作成するため、脳の活性化になり指先がよく動くようになります。一つ一つの作品が挑戦であり、失敗の連続から思わぬ素敵な作品ができることがあります。「すべてを自分の手で作り上げる」陶芸を始め、慣れ、夢見ませんか？陶芸体験もできますので是非、当クラブにお越しください。

#### 「お茶を楽しむ会」

火曜日(月3回) (一部) 午後1時30分～3時30分  
(二部) 午後6時～8時



初心者から経験者・上級者  
どなたでも気楽に一緒に  
お茶を楽しみませんか？

#### 「なないろ歌・にじいろ歌」

主な活動日  
第1・3月曜日10時～11時45分(なないろ歌)  
第1・3月曜日13時30分～15時15分(にじいろ歌)

サークルの母体となる音楽デュオ葉月は、生涯学習音楽指導員として世代を超えて「歌やベル・チャイム」の演奏で感動をお届けしています。



#### 「サンサン太極拳クラブ」

主な活動日  
毎週金曜日 6時45分～8時45分

週に一度、リラックスして、ゆっくり動く太極拳を練習しています。  
太極拳が生活の一部になることが目標です。



サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！

事務所へご相談ください。

### (ハロウィンのクイズの答え)

問1の答え：③アイルランド  
ハロウィンはもともとアイルランドに住んでいるケルト人のお祭りでした。  
ちなみにフィンランドはサンタでおなじみのサーミ人、ニュージーランドはラグビーの儀式である"ハカ"発祥のマオリ人です。

問2の答え：②男の子  
アイルランドの物語に出てくる男の子の名前。  
悪いことばかりしていたジャックは、魂を取ろうとやってきた悪霊を騙したため、地獄に行くこともできず、死んだ後もランタンに火を灯して闇夜を歩き続けたというお話です。

問3の答え③小物が仕込まれている  
ハロウィンの夜に食べるフルーツケーキの中にはいろいろな小物を仕込み、どれを引いたかによって今年1年の運勢を占うという風習があります。  
例えば、指輪なら「結婚」、硬貨なら「お金持ちになれる」などがあるそうです。

## 広告掲載募集！

イベント案内やお友達を増やしたいなどの  
広告掲載コーナーを新設します。

掲載を希望される方は原稿(写真)を添えて  
事務所まで、お申し込みください。

(掲載料金は無料です)

※ただし営利を目的とする広告掲載は  
お受けできませんので、予めご了承ください。

