

2023年1月5日発行

編集・発行：サンスクエア堺 指定管理者（田本環境マネジメント株式会社）



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine January 2023

～飛び跳ねるほどうれしいことがある年でありますように～

皆さま、新年あけましておめでとうございます。

昨年8月より始まったA棟外壁工事により利用者様には大変ご不便をおかけしています。当工事は本年の3月10日に完了する予定をしており、引き続きご迷惑をおかけすることになりますが、より安全な施設を維持するために皆様のご協力が必要です、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

2023年の卯年は、大きく「飛躍」し、私たちの生活が更に大きく「向上」する年になって欲しいものですね。本年もサンスクエア堺をよろしくお願いいたします。

サンスクエア堺 スタッフ一同



本年もよろしくお祝い申し上げます

謹賀新年



堺

の歴史を楽しく学ぶ・健康ウォーキング

2022年度後期 サンスクエア講座



案内 川上浩 講師

ウォーキングルートを予め講座で学び、学んだルートを実際に歩いて極める、新しい企画です。
ルート① (10/25) ルート② (11/8) に続き、11月22日にルート③を極めてきました。

(次回開催は2023年5月を予定)



<11月22日 9:00 三国ヶ丘駅屋上集合> 晴れ・無風

ルート③ 百舌鳥八幡宮～御廟山古墳～いたすけ古墳～大仙公園ビジターセンター～大仙公園茶室



三国ヶ丘駅屋上
(みくにん広場)



阪和線沿いの見落としそうな鏡塚古墳



八幡宮は応神天皇が祭神



大久保利武の書

大久保利通の三男。
明治大正の官僚・議員。
鳥取、大分、埼玉、大阪の
知事も歴任



樹齢800年と言われる大楠。府の天然記念物



御廟山古墳

前方後円墳。被葬者は不明。
応神天皇か？。内濠は国の史跡



いたすけ古墳

個人所有だったため造成されかけたのを住民の反対に
遭い、市が買い取る。文化財保護運動で有名になった。

大仙公園



元は大きな墳丘だったと
言われる原山古墳



百舌鳥耳原中陵 (仁徳天皇陵)



帆立貝形古墳の孫大夫山古墳

堺市茶室



黄梅庵の庭の九重の塔



サンスクエア堺のサークル情報

<今月のサークル紹介>

「堺神楽」

主な活動日
毎週 水曜日 午後6時～午後8時30分
月会費：3,500円 高校生以下1,000円



初心者歓迎 見学OK
堺神楽は、大阪・堺に伝わる神話や昔話をもとに制作される新神楽
和太鼓・神楽笛などの日本伝統楽器が歌い奏で、優美で豪快に舞う

「登穂会」

主な活動日
第2木曜日 午後1時～午後4時
参加費：1,000円



月1回の俳句教室です。
絵・字も苦手の人でも、絵筆を持って始めてみませんか。
お気軽に参加してください。

「陶器土器クラブ」

主な活動日
第1・第3土曜日 9時～12時
参加費：11,000円/3ヵ月分
(土・焼成代込み)



月2回ペースで活動しています。
自由な発想で作陶しています。
3ヵ月に1回、窯入れを行い作品が仕上がります。
心穏やかに、土と対話してみませんか。

「堺きりえサークル」

主な活動日
第4土曜日 午後2時～午後4時
会費：1700円/月



きりえの創作を楽しむ会で、
全大阪きりえ連盟にも加入しています。
講師：前田 尋（ひろし）

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。



イベントのご案内



開催日	催し名称	開演時間	主催者（問合せ）
1月8日（日）	キックオフのつどい	14:00	市民1000人委員会
1月21日（土）	第27回 さかい男女共同参画週間 オープニング記念講演	14:00	堺市 072-228-7408

堺行基の会



行基さんは堺の出身です！

2023年1月22日、『学習会・茶話会』を開催いたします。歴史、行基さんにご興味ある方の参加を歓迎いたします

- ・日時：2023（令和5）年1月22日（日）
14時～15時30分（予定）
- ・場所：サンスクエア堺 2F 研修室2
- ・参加費：無料
- ・講師：森明彦当会副会長（関西福祉科学大名誉教授）
『日本古代貨幣制度史の諸問題』

※学習会後、引き続き茶話会となります。
（茶話会のご参加も自由です）

●当会にご興味のある方は、当会ホームページをご覧ください。（右のQRコードからアクセスできます）

<http://gyouki.jp/> 堺行基の会



広告掲載募集！

（掲載料金は無料です）

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。

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



【めざせ！ 美尻】

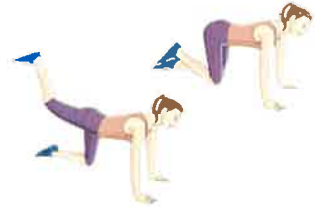


お尻の筋肉は、体の中でも特に大きい範囲を締めます。
この筋肉を鍛えることでヒップアップはもちろん、身体の基礎代謝のアップ、
腰痛緩和にも効果があります。

この冬はお尻の筋肉を効率よく鍛え、スタイルアップとともに、慢性的な腰痛におさらばしましょう！

＜バックキック＞

- ①まず、床に両手・両膝をついて四つん這いの姿勢をとります。
- ②その体勢のまま、勢いよく片足を後ろに蹴り上げます。
かかと・膝・お尻の3点が一直線になるまで持ち上げましょう。
- ③上げ切ったら、元の位置まで下ろして、反対の足を蹴り上げます。
運動中、呼吸が止まらないよう注意しましょう。
- ④これを左右10回×3セット行います。



継続は“ちから”

★先月のヒップリフトに加えて2種目を実践しましょう！
2月号で3種目をご紹介します。



ヒップリフト



今月のクイズ

それぞれ組み合わせて漢字を完成させましょう！

- | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|
| 1 | 米 | + | 斗 | + | 理 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | |
| 2 | 同 | + | 竹 | + | 土 | + | 寸 | = <input type="text"/> <input type="text"/> | | |
| 3 | 立 | + | 日 | + | 己 | + | 日 | + | 言 | = <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 4 | 月 | + | 日 | + | 日 | + | 十 | + | 十 | = <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 5 | 心 | + | 心 | + | 目 | + | 田 | + | 木 | = <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 6 | 日 | + | 吉 | + | 氏 | + | 糸 | + | 女 | = <input type="text"/> <input type="text"/> |



＜12月号漢字クイズの答え＞

1	門	+	イ	+	日	+	中	=	仲	間
2	大	+	士	+	口	=	大	言		
3	布	+	亡	+	王	+	メ	+	月	= 希 望
4	白	+	幺	+	小	+	東	+	羽	= 連 習
5	白	+	羽	+	言	+	善	=	講	習
6	成	+	人	+	一	+	皿	=	盛	大

答えは10日頃にホームページでもご案内します

お申込み
お問合せ

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。