

# 2月



## サンスクエア堺

# サンスクだよ

Monthly magazine February 2023

まだまだ寒い日が続いてますが、季節は着々と春へ向かっています。  
 サンスクエア堺では今年もサンスクエアフェスティバルを開催いたします。  
 平素よりサンスクエア堺をご愛顧くださっている利用者様に、「堺市民の交流の輪」  
 をテーマに、ふれあいの大切さを感じていただけますよう、またサンスクエア堺の  
 更なる認知度向上を目指して開催いたします。  
 皆様のご参加をお待ちしています。



## サンスクエア堺 ～フェスティバル～

### 2022年度

### 入場無料

3月11日(土) → 12日(日) 10:00～17:00

11 12

10:00～12:00

### 堺物産展

料理実習室【A棟1階】

- ・和菓子(和菓子皿おかよし)
- ・お茶類(つば市製茶本舗)
- ・果物・野菜他(地域農家の皆さん)

11 12

### スタンプラリー

スタンプが全部揃ったら  
お菓子の詰め合わせを差し上げます!!

【お菓子引換会場】  
A棟3階多目的ホール

先着1000名様

12

### ★お茶席

10:30～15:00

- ・(有料) 席500円
- 農千家茶道【SARAKU】

11 12

### ★体験会

10:00～15:00

- ・手作りおもちや体験
- 【若千年の森】

各日 先着30名様

【材料費】

11日200円 / 12日300円

12

### ★着付

- 1回目 11:00～
- 2回目 14:30～

・ゆかたと半巾帯

○【ひまわり】

参加費 無料

12

10:00～16:00(各会場)

### B棟サンスクエアホールにて サンスクエアライブ

A棟3階多目的ホールにて  
地域住民によるフリーマーケット

11 12

### 作品展示

10:00～17:00

- ★フラワーアレンジメント
- ★きり紙
- ★書道
- ★陶芸
- ★俳句
- ★俳句画軸

会場にて、楽しく元気に！仲間や家人同士でサークル活動されている皆さんのステキな作品を是非、ご覧になって下さい♪



# 4月開講サンスクエア講座のご案内

受講料金以外にテキストや材料費が別途必要な講座があります。詳しくはサンスクエア堺事務所まで (072-222-3561)

ゼロから始める基礎英語	15回	土	9:30~11:00	15名	¥18,000
超やさしい英会話	15回		11:15~12:15	15名	¥18,000
ネイティブ実践英会話 [初級]	20回	火	19:30~20:30	15名	¥20,000
ネイティブ実践英会話 [中級]	20回	水	19:30~20:30	15名	¥21,000
実践ビジネス英語	10回	木	19:00~21:00	10名	¥23,000
シニアのためのスマホ相談会	2回	日	10:00~12:00	12名	¥1,500
やさしい筆ペン・ボールペン講座	10回	木	14:00~16:00	15名	¥14,250
ゆかた1day講座	1回	日	14:00~15:30	10名	¥500
着付教室	12回	日	14:00~16:00	15名	¥18,000
フラワーアレンジメント	6回	金	10:30~12:00	15名	¥3,000
陶芸教室親子体験会	1回	日	10:00~12:00 13:00~15:00	各8組	¥3,000
茶道(裏千家)	10回	木	19:00~21:00	12名	¥15,000
陶芸教室 [月曜夜クラス]	12回	月	18:30~20:30	18名	¥13,200
陶芸教室 [日曜朝クラス]	12回	日	09:30~11:30	18名	¥13,200
楽しい園芸	5回	日	13:30~15:30	18名	¥15,000
ウクレレステップアップ	12回	水	13:30~15:00	12名	¥18,000
はじめてのウクレレ	12回		15:15~16:45	12名	¥12,000
親子でおんがく♪Ding Dongうたおう	6回	土	11:00~12:00	12組	¥5,000
オカリナステップアップ	10回	水	13:00~14:30	15名	¥10,000
はじめてのオカリナ教室	10回		14:45~16:15	15名	¥10,000
ヨガ教室	12回	土	14:00~15:00	60名	¥10,200
アンチエイジングヨーガ	10回	金	19:30~20:30	30名	¥8,500
体幹トレーニング&ストレッチ	12回	土	15:30~16:45	60名	¥10,200
はじめての24式太極拳	12回	水	10:00~12:00	30名	¥10,200
太極柔力球でエクササイズ	8回	日	10:00~12:00	15名	¥8,000
太極柔力球16式	4回		10:00~12:00	15名	¥4,000
脳トレピアノ教室	10回	金	13:30~15:00	10名	¥10,000
バドミントン教室	12回	木	19:00~21:00	24名	¥12,000
バドミントン教室入門コース	12回	月	19:00~21:00	24名	¥12,000
卓球教室中級クラス(午前)	12回	水	11:10~12:40	11名	¥15,000
卓球教室中級クラス(午後)	12回		13:15~14:45	11名	¥15,000
卓球教室初級クラス	12回		9:45~11:00	11名	¥12,000
自分で流せるリンパ塾	12回	土	10:00~11:30	15名	¥12,000
ハワイアンフラ教室	12回	水	13:00~14:30	20名	¥12,500
ダンス教室	12回	水	17:30~18:30	20名	¥18,000
			18:30~19:30	20名	¥18,000



# サンスクエア堺のサークル情報

## <今月のサークル紹介>

### 「堺中央太極柔力球クラブ」

主な活動日  
毎週 水曜日 午後6時～午後9時



- ・専用のラケットを使用
- ・曲に合わせて動く演舞とテニスやバドミントンのような試合方式があります。



広げよう！太極柔力球

### 「松洞会」

主な活動日  
(主に) 火曜日 6時～9時



楽しみながら、  
基礎を身につけ書道の習得を  
目指しましょう！  
段級の取得も可能です。



### 「直心影流 薙刀術」

主な活動日  
毎週 日曜日・水曜日 午後1時～午後5時

小学生から90歳代まで  
幅広い年齢の方々が練習  
しています。  
まずは気軽にご見学に  
お越しになってください。



### 「フラワーサークル コフレ・オ・フルール」

主な活動日  
(毎週) 木曜日 10時30分～12時



- ・月1回からの参加もOKです。
- ・お花代、お道具代などの実費のみ
- ・プリザーブドフラワーもレッスンできます。



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。



## イベントのご案内

2月



開催日	催し名称	開演時刻	主催者(問合せ)
2月1日(水)	第30回 堺市在日外国人教育研究会	14:00	堺市在日外国人教育研究会 072-222-3691
2月12日(日)	シンフォニー歌の祭典2023	9:15	カラオケスタジオシンフォニー 秋坂朱音 080-2468-9517
2月19日(日)	南大阪Gomoku倶楽部 With はらぺこプラス	13:30	清水 亘 090-6559-0994
2月23日(木祝)	かえよう堺！ 市民のつどい	15:30	住みよい堺市をつくる会 072-223-9182
2月26日(日)	哲友会 競吟大会	10:00	谷 寛心 090-3266-3785

## (木管&ピアノ/金管五重奏) 南大阪Gomoku倶楽部 with はらぺこプラス

2023年2月19日(日) サンスクエアホール  
開演 13:30 (開場 13:00)  
チケット 1,500円

(全国の高齢生以下、堺市民で70歳以上の方無償で招待)

### 【プログラム】

- ～クラシック音楽は親戚でいかに～
- 【木管&p】第九、モーツァルトpL五重奏曲、協奏曲ドレ  
ブルーランドpL. ob. clarinetの独の三重奏曲、
- 【金管】新世界より、トゥーランドットより、  
アイネクライネナハトムジーク 他
- 【合唱】花のワルツ 他



【はらぺこプラス】

堺市文化芸術活動推進財団主催事業  
堺市文化芸術活動推進財団事務局  
〒590-0001 堺市東区東山町1-1-1  
072-222-3691



【南大阪Gomoku倶楽部】

堺市文化芸術活動推進財団主催事業  
堺市文化芸術活動推進財団事務局  
〒590-0001 堺市東区東山町1-1-1  
072-222-3691



サンスクエア堺

堺市文化芸術活動推進財団主催事業  
堺市文化芸術活動推進財団事務局  
〒590-0001 堺市東区東山町1-1-1  
072-222-3691

### 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。

※ただし賞利を目的とする応募はご遠慮ください。



# 【めざせ！ 美尻】



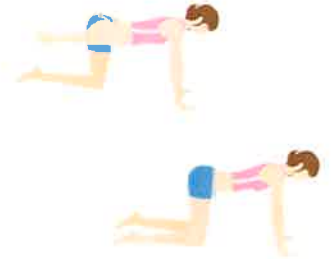
お尻の筋肉は、体の中でも特に大きい範囲を締めます。

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！

## <ファイヤーハイドラント>

- ①まず、床に両手と両膝をつき、四つん這いの体勢をとります。
- ②その体勢から、膝をゆっくりと外側に持ち上げていきます。  
膝とお尻が、同じ高さになるまで持ち上げます。
- ③上げ切ったら、元の位置まで下ろします。
- ④上下の往復で1回とし、左右10回ずつを3セット行います。
- ⑤セット終了後は、お尻のストレッチを行ないましょう。



継続は“ちから”

★先月、先々月のメニューに加えてこの3種目を実践していきます。

お風呂に入る前のわずか5分のこの運動で美しいお尻を作りましょう！



ヒップリフト



バックキック



## 今月のクイズ

漢字熟語で完成を目指すクロスワードです。

1	2			3	
			4		
5					6
7			8		
		9			
10				11	

【タテ2】	政府が決めた事。
【タテ3】	戦争のすすめ方。
【タテ4】	美しくなるための材料。
【タテ5】	物事の方向を決めるネタ。
【タテ6】	二つの量が比例するときの比の値。
【タテ9】	のんき。

【ヨコ1】	京都にある正式名称を鹿苑寺。
【ヨコ3】	戦争をしている時期。
【ヨコ4】	美を表現する芸術。
【ヨコ5】	裁判で下された中身。
【ヨコ7】	はっきり示すこと。
【ヨコ8】	うまくいった事例。
【ヨコ9】	その時の状況によって生じる心持ち。
【ヨコ10】	調理場の一番偉い人。
【ヨコ11】	決まった数のこと。

<1月号漢字クイズの答え>

1	米 + 斗 + 理	= 料	理
2	同 + 竹 + 土 + 土 + 寸	= 封	筒
3	立 + 日 + 己 + 日 + 言	= 陣	記
4	月 + 日 + 日 + 十 + 十	= 朝	日
5	心 + 心 + 目 + 田 + 木	= 思	想
6	日 + 吉 + 氏 + 糸 + 女	= 結	縛

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。