



サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine March 2023

3月11日～12日はいよいよサンスクエアフェスティバルの日ですよ～

ご来場、お待ちしております～

そして、3月25日には、ウーマンワークフェスタを開催いたします。

就活中の方やブランクのある方、再就職を目指している子育て中の女性のための  
全力応援プロジェクトです。

春から何かを始めたい！と思っている方はぜひ！のぞいてみてください。

皆様のご参加をお待ちしています。



**託児あり**  
【要予約】  
3/20(月)まで  
申込済みにした場合は  
発行を中止  
致します。

就活中の方・ブランクのある方  
再就職をめざす子育て中の女性のための

## 全力応援プログラム

いきいきと働くためのワークや無料セミナー開催。  
趣味の体験コーナーもあります。  
一日お楽しみください。

**第2会議室** 13:30～15:00(受付13時～)  
**働き方もいろいろ、自分らしさを仕事にしよう**  
女性のための”リ・チャレンジ”応援セミナー  
「春からは何かを始めたい!!」  
でもどこから手を付けたいかわからない!!  
そんな悩ましい思いを解消したい方にお勧めです。  
再就職を考えている方をさっさとこれからは「私」を整理して、  
「自分らしさ」、賢みなステップで今の「私」を整理して、  
これから自分らしく生きるためのヒントを  
見つけるワークショップ形式のセミナーです。  
講師：河口 紅  
(さんびびす代表理事) 協力：「株式会社さんびびす」  
定員 20名  
参加費 無料

**わたしが輝く一日** しごととライフのための  
**Women Work Festa**  
2023年3月25日(土)  
10:00～16:00

**研修室2** 10:00～16:00  
**福祉のおしごと説明会&個別相談会**  
知らないままではもったいない!!  
介護現場の話も聞くチャンス!!  
からだリフレッシュ!!同時開催  
・美ボディ体験 10:30～【予約不要】  
・美姿勢体験 14:00～  
協力：株式会社ピーナズ  
参加費 無料

**Beauty**  
第2会議室 10:00～12:00  
**顔日が自分に自信をつけて輝日を楽しく!!**  
口角が下がっているお顔が笑顔になります。  
気持ちも開いて仕事も楽しめるように、大切な  
顔で、笑顔で働くためのために、顔日が輝く  
をアップしましょう。  
★11:00～顔ヨガ体験【参加無料】  
協力：高津文英子講師ヨガインストラクター(さんびびす)  
第3多目的室 10:00～16:00  
**ワンポイントメイクレッスン  
& ハンドマッサージ体験**  
メイクインストラクター講師による  
(アイメイクor眉毛) 無料体験  
どなたかを連れてきてください。  
協力：P.L.L.A

**第1会議室** 13:00～16:00  
**感性に左右されないコミュニケーション力**  
「さかい」NBSワークショップ開催セミナー  
職場や日常生活で何気ない会話で空気が険悪になってしまうことはありませんか。  
人と人との間に横溝を築かないコミュニケーション力を身につける  
きっかけとしていただけるセミナーです。  
講師：川崎ゆかり氏  
(さんびびす 広報) 託児無料  
ご予約・お問合せ  
さかいNBSワークショップ  
0120-245103

**立礼呈茶体験** 【予約不要】  
第4会議室 10:00～16:00  
1席500円(お菓子付) 協力：お茶を愛した人  
有料

**和菓子づくり体験** 協力：『おがよし味匠』  
店蔵3分ちからし  
調理実習室 【要予約】  
11:00～12:00 体験1,200円  
13:00～14:00 (お茶体験付き)  
QRコード

お問合せや予約(託児・和菓子づくり体験)のお申込みは  
サンスクエア堺の事務所までお電話下さい!!



# サンスクエア堺

# ～フェスティバル～

3月11日(土)→12日(日) 10:00～17:00

入場無料

## 《見どころ紹介》

## ご来場お待ちしております～

- おかよし味匠庵さん
- つばいち製茶本舗さん  
和菓子、お茶セットなど販売
- 地域農家の皆さん(12日のみ)  
果物、やさい他販売

- 射的
- スマートボール
- スーパーボールすくい

11 12 10:00～12:00

### 堺物産展

料理実習室【A棟1階】

- ・和菓子(和菓子処おかよし)
- ・お茶類(つばいち製茶本舗)
- ・果物・野菜他(地域農家の皆さん)

12 A棟1階ロビー  
ミニ縁日コーナー

- ・射的
- ・キャラクターすくい など

●フリーマーケット  
今回は19団体の皆さんが個性豊かな  
ショップを展開してくださいませ。

12 10:00～16:00(各会場)

### サンスクエアライブ

B棟サンスクエアホールにて

### 地域住民によるフリーマーケット

A棟3階多目的ホールにて

11 12  
★体験会  
10:00～15:00

- ・手作りおもちゃ体験
- 「堺千年の森」

各日 先着30名様

【材料費】  
11日200円  
12日300円

12  
★お茶席 10:30～15:00

- ・(有料)1席500円
- 裏千家茶道「SARAKU」

★着付 1回目11:00～  
2回目14:30～

- ・伊かたと半巾帯
- 「ひまわり」

参加費  
無料

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

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
- ★俳句絵

当館にて、  
楽しく元気に！仲間や友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ませ!

※各展示ブースの詳細については裏面にて

### 【体験コーナー】

- 手作りおもちゃ体験会  
・堺千年の森クラブさん  
・堺SAさん
- ワンコインお茶席  
・SARAKUさん
- 無料着付体験会  
・ひまわりさん

各会場にあるスタ  
ンプを集めてお菓  
子の詰め合わせを  
ゲットしよう!  
早いもの勝ち!

### 【ライブ出演メンバー】

- 堺太鼓
- 堺中央太極柔力球クラブ
- 元龍会太極拳交流会
- スティックシアター朗読劇
- ハワイアンフラダンス教室
- キッズダンス教室
- ウクレレ教室
- 金岡南小学校合唱部
- 浜寺南中学校合唱部
- 金岡中学校ギター部
- 三国丘中学校吹奏楽部



# 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、憧れ、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。

### 「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「歌やペル・チャイム」の演奏で感動をお届けしています。



### 「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？



### 「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。



## 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）
3月3日（金）	#だつみコートローとつくる レインボー・トーク・ライブ	19:00	明るい民主大飯府政をつくる会 06-6357-5333
3月5日（日）	混声合唱団 Shall We Sing? 第7回方言犬育成のためのチャリティーコンサート	14:00	混声合唱団 Shall We Sing? 090-3619-2791
3月18日（土）	Strings.Draft 第2回 コンサート	18:00	Chor.Draft 080-5313-4295
3月19日（日）	Angel K Ballet かわいいバレリーナのプチコンサート	15:00	Angel K Ballet Angel.k.ballet@gmail.com 090-7761-7297



### 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受けできませんので、予めご了承ください。



## サークル 笑☆顔ヨガ

顔ヨガで自分に自信をつけて  
毎日を楽しもう！  
ぱっちりした目はいきいきした  
印象に。口角が上がると  
柔和な表情に。自然に上がった  
頬は可愛らしさ3割増し♪

顔ヨガは表情筋を鍛えてストレッチをするお顔のヨガです。

日時:2023/4/12(水)

6/8(木) 8/10(木)

10:00-10:50

場所:サンスクエア堺

参加料一回1000円 単日参加OK◎

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで  
Gメール:kaoyoga.happy.47@gmail.com



公式ライン



顔ヨガインストラクターTamomi

# 『片足立ち』で何秒キープできますか？



簡単そうに思えて、なかなか難しい「片足立ち」。

実は、すごく運動量のあるトレーニングなのです。これからだんだん暖かくなって、ウォーキングやランニングをはじめよーかな？と思う御仁もおられるかと思いますが、かと言って毎日続けるのはかなり大変ですよ。

**なんと！片足立ちを左右1分ずつ行くとウォーキング30分の運動量に匹敵するという説もあります。**

いざ挑戦してみると、意外とフラフラしたり、ふくらはぎや足の裏が痛くなったりしてくるはず。それは、普段使っていない筋肉が使われている証拠です。

片足立ちのメリットは大きく以下の3つです。

- ①下半身の筋力アップ（足先の血流アップにつながります）
- ②骨盤の矯正（姿勢が良くなります）
- ③体幹が鍛えられる（いわゆるインナーマッスルが強くなります）

## やり方&アレンジ

ではさっそく、膝をあげて足先を地面から5cm~10cm程度持ち上げます。

あげた状態で1分間ゆっくりと呼吸をしながらキープ！

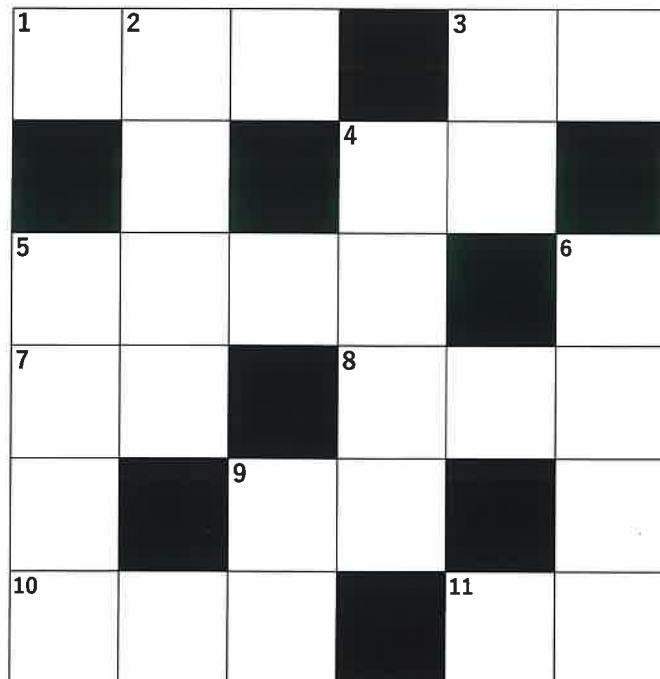
反対側の足も同じように行ってください。

1分間の片足立ちに慣れた方は、ヨガの「木のポーズ」を始めることもおすすめです。



## 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。



【タテ2】	病院で過ごすこと。
【タテ3】	自転車レース。
【タテ4】	イーブン。
【タテ5】	生徒の集まり。
【タテ6】	長雨をもたらす。
【タテ9】	本筋を外れた話。

【ヨコ1】	出入りするところ。
【ヨコ3】	泳ぎを競うこと。
【ヨコ4】	オリンピック。
【ヨコ5】	就職する前の気楽な事。
【ヨコ7】	起きて食べて寝ること。
【ヨコ8】	5月頃に降る長雨。
【ヨコ9】	必要以外のこと。
【ヨコ10】	経験した話。
【ヨコ11】	光のエネルギーが流れる方向。

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。