

3月

サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine March 2024

3月は「弥生(やよい)」。語源となった有力な説としては、「草木弥生い茂る(くさきやおいしげる)月。」だとされていて、厳しい冬に耐えてきた生き物たちが、春を迎えることを祝福する日だといわれています。

その3月には「春分の日」がありますが、みなさんは「春分の日」とはどういった日かご存知でしょうか？

「自然を称え、将来のために努力する日」だそうです。その日は祝日で春を迎える節目くらいにしか考えたことなかった人も多いと思いますが、この春分の日は「未来のために努力」するための日なのです。新しい年度を目の前に控え、過ごしやすくなっていくこの時期。是非、春分の日の意味を意識し、新年度に向けて一層の努力をしてみたいかがでしょうか。

サンスクエア堺では、スキルアップを目指すための講座を数多く揃えています。

新たな気持ちで是非チャレンジして下さい！

今年も元気 いっぱい 開催します！



~サンスクエアフェスティバル~

2023年度

3月23日(土)→24日(日) 10:00~17:00

入場無料

23 13:30~15:30
ジャンボ風船体験会
多目的ホール【A棟3階】
クワドラ型のジャンボ風船を作って
熱気球の原理で飛ばします。
対象：小中学生一人1000円(事前予約制)

24 A棟1階ロビー
ミニ縁日コーナー
-射的 -お宝探し -おしりフック -おしりクイズ
-駄菓子屋 -スーパースーパーゲーム -餅つき会

体験いろいろ

- 23 23 24
★・手作りおもちゃ体験 (950円)
- 23 0・1・2歳のおやこ運動体験
・親子で防災
・お金の大切さを知る体験塾
・バルーンアート
- 24 キッズイングリッシュ
アフタースクール体験会
◎キッズネイルサロン
おとさま1人300円(事前予約制)
- ◎みゆき染め体験会
組で1人500円(予約不要)
- ◎堺包丁リアル体験(事前予約制)

★春のお茶会 10:30~14:00
【お茶料】1席1400円
◎菓子寄席「SARAKU」

★半巾帯 1回目11:00~ 2回目14:30~
◎「ひまわり」

23 13:15~14:30 サンスクエアホールにて
金岡南小学校合唱団&ハンドベル
(音楽デュオ葉月、ホープハンドベルクワイア)
両日 観覧無料
15:00~17:00
九雀落語会

サンスクエア講座受講生
および近隣中学校による 10:00~17:00
24 サンスクエアライブ

23 24
スタンプラリー
スタンプが全部揃ったら
お子様の詰め合わせを差し上げます
【お菓子寄席会場】
A棟3階多目的ホール
先着1000名様

23 24
作品展示
10:00~16:00
★フラワーアレンジメント
★折り紙 ★お茶会
★落語 ★お宝探し
★餅つき
【A棟3階ロビー】
当館にて、楽しく元気に！仲間や大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
ご展示させていただきます。

24 A棟3階多目的ホールにて
フリーマーケット

ご来場 お待ちしております ま〜す！



第1回 ハワイアンフェスティバルを開催しました。

2月4日（日）立春・曇り時々晴れ間 気温9℃

サンスクエア堺としては初開催のハワイアンフェスティバル。

数日前までは、雨予報でしたが出演者の皆様の願いが通じたのか、雨は降らずにすみました。

朝の気温は4℃と2月らしい寒さでしたが、お昼頃には10℃まで上がり良いコンディションの中で開催でき、皆さまの熱意に感謝です。

参加15グループ、総勢281名のご参加と、302名のご観覧者さまでとっても賑わいました。

皆さん、艶やかな衣装で優雅にダンスを披露してくださいました。

ご参加いただいた皆さま、お疲れさまでした。ご観覧くださった皆さま、ありがとうございました。

次回は、7月13日（土）に第2回を開催いたします。

当日の写真を抜粋して掲載させていただきます。



ジミー・ミランダ氏ライブ

メレフラタイム

サンスクエア堺のサークル情報

「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。

「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）

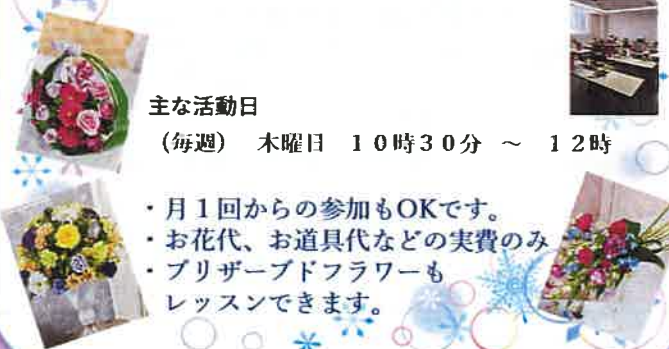
サークルの母体となる音楽デュオ葉月は、生涯学習音楽指導員として世代を超えて「歌やベル・チャイム」の演奏で感動をお届けしています。



「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
- ・ブ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。


サンスクエアホールイベントのご案内

開催日	催し名称	開催時間	主催者（問合せ）
3月8日（金）	大阪日本語学院 卒業式	9:45	大阪日本語学院 072-251-2139
3月8日（金）	アース外語学院 卒業式	13:30	アース外語学院 072-340-3275
3月9日（土）	大阪交響楽団	14:00	
3月10日（日）	大阪交響楽団	14:00	
3月16日（土）	Viel Spass! Vol.27	14:00	Viel Spass! 瀬戸口 080-3135-3892
3月16日（土）	淀島半島震災復興支援ライブ	19:00	歌おおいきみロータリークラブ 0722-58-0770
3月20日（水）	矢吹由美・石岩雅彦 ピアノデュオコンサート	14:00	STUDIO0811 080-5313-4295（飯井）
3月23日・24日	サンスクエアフェスティバル		詳細別冊カタログ参照

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。
※ただし権利を目的とする広告掲載はできませんので、予めご了承ください。



2月 とんちクイズの答え

WATER → ICE 水の左上に点が付くので“氷”
TREE → BOOK 木の下の方に一が入るので“本”
DAY → WHITE 日の上に点が付くので“白”

B1④ ---
- U - ③H
D② --- ④ R
①②③④ = RICE

BREAKFAST (朝食)
LUNCH (昼食)
DINNER (夕食)

2023年後期 サンスクエア講座

Let's Aloha Cooking

1 day 講習（試食）会

英会話とハワイミュージックを楽しみながらランチしませんか！

3月17日

日曜日
9:30～12:00

参加費：3500円
定員 24名

講師 Jimmy Miranda

【メニュー】・検討中
※お申込みの方には追ってご連絡します。




ハワイ島出身。1995年来日し、オールイングリッシュの講師を務める一方、得意の料理の腕を活かし社学園調理・製菓専門学校を卒業、調理師免許を取得し「英語でクッキング」の授業を展開する。

<持ち物>
エプロン
タオル
気になる方は調理用手袋

<参加お申込み方法>
・サンスクエア堺へ直接お申込み
・お電話にて（072-222-3561）
・メールにて



ついでにストレッチ しませんか～

時々、『頭痛』に悩んでいることはありませんか？

デスクワークや家事など、日々の生活の中で、無意識に体に負荷がかかる姿勢を取っていることの積み重ねが「凝り」や「痛み」として体に変調をきたします。

頭痛以外にも、筋肉の萎縮により、今までなんともなかった部位が突然痛みだしたりして困ったことはありませんか？

“ついでにストレッチ”とは、日々の生活の中で、なにかをしながらついでにできるストレッチのことで、日々忙しい方でも無理なく簡単に出来るものばかりです。

毎日数十秒だけでも続けることで、長年の頭痛からおさらばしましょう！



その（一）

～シャンプーのついでにストレッチ～

お風呂でシャンプーのついでに、こめかみあたりにある「側頭筋（そくとうきん）」をほぐします。

①手を大きなボールを持つような形で固定し、そのまま頭の横で耳を覆うようにしながら指を突き刺すようなイメージで押し込みながら揉みます。

※ただし爪を立てないように注意

②指をあてたまま円を描くようにしながら、ゆっくり20秒数えます。

回す方向は、やりやすい方向で構いませんが、皮膚を上を持ち上げる動きを意識しましょう！



その（二）

うなじの辺りにある「後頭下筋群（こうとうかきんぐん）」をほぐします。

①手をフックのような形に固定し、うなじの中央辺りにあてる

②指を立てたまま、皮膚を巻き込むようにしてゆっくり外側に流す動作を20秒間繰り返す。



今月のとんちクイズ

同じ漢字を使って4文字熟語を完成させましょう！
(ついでに意味も考えてみてください)

- ① 遮 [?] 無 [?]
- ② 前 途 [?] [?]
- ③ 手 [?] 足 [?]
- ④ 唯 唯 [?] [?]
- ⑤ 岡 [?] 八 [?]
- ⑥ ? 撓 [?] 屈

ひっかけクイズです。
問題をよ～く読んで考えましょう！

- ① 100を半分で割って、1を足しました。いくつでしょうか？
- ② 「新聞紙」を逆さに読むとどうなるでしょうか？
- ③ 隣の大きな家の住人。何人家族でしょうか？
- ④ リンゴ・ミカン・バナナを積んだトラックが急カーブで落としたものとは？
- ⑤ 選挙権は18歳から、お酒は20歳からです。では、自動車に乗れるのは？
- ⑥ 富士山に登った人が必ずすることはなんでしょうか？

答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

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→



お申込み
お問合せ



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。