

6月

サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine June 2025



近年、特殊詐欺などの犯罪が後を絶ちません。自宅に不審な電話がかかってきたことはありませんか？親族、警察官、弁護士等を装い電話をかけるなど、手口は巧妙になっています。「私は大丈夫」「私はこんな詐欺に引っかからない」と他人事だとは思わずに、普段から十分注意する必要があります。警察を名乗る電話で「今すぐに対処しないと逮捕します！」なんて言われても、そんな事はあり得ませんからその手の電話がかかってきても慌てることはありません。また、点検をうたう業者の突然の訪問には、点検と偽った強盗の可能性もありますから、絶対に家に入れてはだめ！とにかく大切なのは受けたその場で判断をしないことです。「後でこちらから連絡しますから電話番号を教えてください」これに尽きます。ご用心を！

第3回
ハワイアン
フェスティバル



3rd
Hawaiian Festival
In Sunsquare

2025年 **7月12日** (SAT)
11:00 開演～16:00 終了予定 (開場10:45)
開催場所：サンスクエアホール

笑顔いっぱいの艶やかなダンスと
心地よいミュージックで、ハワイを満喫してください！

観覧無料

<同時イベント>
10:00～ **ハワイアンショッフ** (A棟ギャラリー)

Live show 「HOENE」

Maki (ヴォーカル)、Yoshiko (ピアノ)、T.Chiba (ベース)

HOENEとはハワイ語で『静かに奏でる』、『美しく響く』などの意味があり、聴く人の心にしっかりと響くような演奏を届けられるように、と命名。Bass、GuitarのT.Chibaが刻む心地いいリズムとYoshikoが奏でるPianoの繊細なメロディー、パワフル時にしっかりと歌うVocalのMaki(マウイ在住)。このメンバーが作り出す世界はまさに『HOENE』そのもの。

【主催・問い合わせ】
サンスクエア堺(堺市立勤労者総合福祉センター)
指定管理者 日本環境マネジメント株式会社
〒590-0014 堺市堺区田出井町2-1
<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/sunsquare/index.html>



素敵なゲストが
ご来場お待ち
しています。



七夕★飾り

短冊に 願いを込めて

今年もサンスクエア堺A棟1Fロビーにて「七夕飾り」が登場します。

みなさんの願い事を書いた短冊を飾りませんか？

短冊飾り受付期間：6月7日～7月7日まで



あなたの願い事が天に届きますように、
短冊は開口（あぐち）神社さまでお焚
あげさせていただきます。



歴史街道ウォーキングツアー(竹内街道編)第2日3日目実施報告

竹内街道（たけのうちかいどう）は、日本最古の官道で、大阪府と奈良県を結ぶ重要な道です。堺から松原、羽曳野、太子を抜けて葛城（長尾神社）までおよそ45キロの道のりを、歴史解説を受けながら4回コースで巡ります。



ツアー第2日目：4月30日（水）晴れ

ツアー2日目は、お天気も良く、5名のご参加で法雲寺（バス停は今井南）からスタート、見事なつつじと3,333体の仏像に圧倒されました。次に丹南天満宮に立ち寄り本殿にて菅原道真像を拝観。野中寺（やちゅうじ）では、聖徳太子ご遺跡に手を合わせた後、峯ヶ塚古墳、を經由して近鉄駒ヶ谷駅で2日目を終了。歩数約2万歩のウォーキングでした。



ツアー第3日目：5月14日（水）晴れ

ツアー3日日も快晴、8名のご参加で近鉄駒ヶ谷駅からスタート、チョーヤの梅酒本社が駅前にありました。水分（みくまり）神社、飛鳥川を渡って、上ノ太子駅前の聖徳太子像と太子町見どころガイドで周辺施設を把握。いたるところにある「和をもって貴しと為す」マンホールと二上山を一つの写真の収めようと苦勞して、聖徳太子御陵（叡福寺）を参拝し、上ノ太子役場前で終了。喜志駅で解散しました。約1万5千歩のウォーキングでした。



歴史街道ウォーキングツアー(竹内街道編)の最終日は5月21日の予定でしたが、天候不良のため6月4日へ延期となりました。



2025年前期サンスクエア堺

歴史街道ウォーキングツアー 竹内街道編

竹内街道（たけのうちかいどう）は、日本最古の官道で、大阪府と奈良県を結ぶ重要な道です。堺から松原、羽曳野、太子を抜けて葛城（長尾神社）までおよそ45キロの道のりを、歴史解説を受けながら4回コースで巡ります。
歴史が好きで歩くのが好きな方、集合！

開催日程：①4月16日（水） 各回12時（現地集合）～16時（現地解散）
②4月30日（水）
③5月14日（水）
④5月21日（水）
※各自徒歩を測らせて集合してください。

受講料金（各1回）大人2,000円、小・中・高・大学生1,000円

（小学生未満の方は、保護者が同伴してください）
①各回、同一人でもお申込みがなければ決行いたします。
②集合場所は各回変わります。事前に参加される方へ連絡ご連絡します。
③開催日が雨天の場合は延期し次の開催日に実施。6月4日雨天時は13時15分（仮）に実施。

【講師】川上 浩

＜お申し込み方法＞
・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

①ツアーガイド15名、参加回数800回以上
②サンスクエア堺役員
③歴史街道ウォーキング事務局（大阪・名古屋・東京）
④近鉄サンスクエア堺シェラトン・ホテル、ラウンジ社員

サンスクエア堺のサークル情報

「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

「元龍太極拳交流協会 / わいわいクラブ・S&K」

主な活動日
(毎週) 火曜日 6時～9時
(毎週) 木曜日 10時30分～12時



からだほぐしの基本レッスンから
上級者の伝統太極拳まで、ひとり
ひとりの目的に合わせた練習が可能です。
まずは、健康第一。
気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ!!

「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、ご相談ください！
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

6月

開催日	種別名称	開催時間	問い合わせ先
6月1日(日)	第72回 堺三曲協会 定期演奏会	13:30	田代 彰雄 090-199-6217 (072-367-3961)
6月7日(土)	2025師範・準師範合格者 コンサート in 堺	13:00	
6月7日(土)	佐高 信 ほかトークライブ	18:30	呼びかけ人一同 090-3995-0666
6月22日(日)	Watanabe Festival	13:00	堺フタバ楽器店/バンジョーミュージックセンター 072-293-0057
6月28日(土)	能登 靖 心をつなぐつどい	13:30	能登靖氏「心をつなぐつどい」実行委員会 (田中 早穂 090-5080-8914)
6月29日(日)	第10回 ちあき音楽教室	13:00	園地 千波 072-338-5678

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。

5月号とんちクイズの答え

この通称が表す言葉は?	「？」には何が入る?
3	5 福
1	10 ?
2	50 菊
3	100 桜
かんぱい	
びーち	
きりん	
えがお	
こんろ	

答え：パピリオン

答え：平等院鳳凰堂
日本建築の巨匠

ちよことし☆ -SAKAI- 堺

2025年前期 サンスクエア講座
6月7日からスタート

フリータイムの自重トレーニングルーム

- ★(自重トレーニング)とはマシンを使わず、自分の体重を利用して体を鍛える方法です。
- ★あなたの目的に合ったトレーニングのメニューを作成。(セルフチェックシート)で自己管理しながらトレーニングを進められます。
- ★毎回16:00～「マインドフィットネス講習会」を実施。

【開催日程】

毎月 第1・第3土曜

※開催日程・会場が変更となる場合はホームページ等でご案内します。

【解放時間】13:00～17:00 (A棟ギャラリー)

【参加料】(各回)300円(フリータイム制)

- ※トレーニングに適した服装、水分、タオルなどご持参ください。
- ※チューブ、ピラティスボールの貸し出しあり。
- ※床でのトレーニング時にジョイントマットをお貸しします。

【トレーナー】基田 武利 (もとたけとし) 氏

NESTA PFT (全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会) 資格

NESTA PFT シニアフィットネストレーナー 資格

堺市地域スポーツ指導者

2011年・2012年ベストボディジャパン大阪大会グランプリ

大千スポーツクラブにてパーソナルトレーナー、スタジオレッスン指導

介護施設にて機能改善運動指導

<お申し込み方法>

・サンスクエア事務所まで

直接お申込み

鍛えてみよう！ハムストリングス

「ハムストリングを鍛えたらどんなメリットがあるのかな？」

ハムストリングは太ももの裏側にあるとっても大きな筋肉です。

大きな筋肉を鍛えると基礎代謝があがるので、何もしなくても**痩せやすい体質**になれるのです。

また、ハムストリングを鍛えることで、脚は細くなり、**お尻が持ち上がります**。

ハムストリングを鍛えると足腰が強くなるため、下半身が安定します。

結果として、怪我をしにくい身体になるのです。



①まずは、レッグカール

壁に手を当ててバランスを取ります。
次に片方の足のかかとを写真のようにしてお尻にかかとを当てる意識で上げていきます。
元の位置に戻し、この動作を繰り返します。(戻したときには足は地面につけない)
※最初は20～30回程度やってみて、足が“つる”様な感じがしたら無理せず休みます。
※繰り返し行ううちに無理せずできる回数が増えていきます。
※左右50回程度出来るように目指しましょう！
※踵を上げるときは膝から下だけを動かすようにすることがポイントです。
※上げ下げのスピードを上げたり、靴を履いたままで行う事で負荷を調整できます。



②続いて、ヒップリフト

床におおむけに寝て足裏を床につけます。
次に太ももとお尻が一直線になるまでお尻を持ち上げて、その状態で5秒間停止します。
ゆっくりと元の姿勢に戻していきま。この動作を繰り返し行います。
※理想は3セット
※反動をつけずにゆっくりと行いましょう。



今月のとんちクイズ

【数字クロスワードパズル】

下の候補数字をすべて使って完成させましょう

	+	12	=	14					
+					+				
			×	4	=	12			
=				-		=		-	
5	-		=			15		9	
		+		=				=	
	+	1	=	3		-		=	
+		+		=		-			
	/		=	7		+	1	=	13
=		=							
				-		=			

1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
3	3	4	10	12	14	14	15	16	

① それぞれ二字熟語です、さて？

仏 + 2言

あいうおお

② 法則を解明して○に数字や言葉を入れて完成させましょう

66 → 36 → ○○ → 8

サンタ + ○○○ = ルビー

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。

