

時間割表 多種多彩!よりどりみどりの75講座

[まちセミ・IZUMI]には、事前申し込みはありません。授業によって定員があります。先着順です

707 エリア	教室	1時間目 9:00~9:45	2時間目 10:00~10:45	3時間目 11:00~11:45
3F	音楽室①	朝は、まず朝礼 知って得する!生活の工夫で今後も元気に! 藤原 太郎	昭和歌謡と一緒に楽しむ音楽体操 森本 志織	僕が僕に戻るまで~虐待された傷を克服する~ 二村 卓朋敷
	音楽室③	天職塾 斎藤 保	ミツバチの不思議~はちみつの出来るまで~ 亀井 長生	水素で動かせ!ミライのクルマ実験教室 大阪トヨペット
	理科室①	8時30分~ 腹話術で人形と楽しく歌いましょう 梅谷 恵子(ゆたりん)	留学って楽しい!英語って楽しい! 青木 貴美恵	ケミカルクッキング~添加物はヒーロー~ 北川 美穂
	理科室②	基本的な手話の学習 堀口 カ、宮崎 登	日本の仏像の変遷 大谷 英徳	手話の魅力を知ろう 今西 伸行、市山 小織
	多目的室B	みんなでALOHA 木村 美由紀	心・体リフレッシュ腸活・骨盤矯正ヨガ こが 京子	先祖に感謝して送る夏の行事「盆踊り」 由上 トヨ子
多目的室C	子育て応援 Talk&Live johnny shimachu	ブリザードフラワーで作るクリスマスミニアレンジ 的場 知佐子 材料費:800円	5つ折りで桜の花や☆が切れます みつい	
2F	理科室③	遊びで発達「吹き矢であそぼう!」 向井 陽子	くらしの中の小さな工夫を体験しましょう! 大阪友の会 泉北方面	くらしの中の小さな工夫を体験しましょう! 大阪友の会 泉北方面
	調理室		介護の経験して感じたこと 松本 康弘	フィリピン料理と一緒に作りませんか 藤原 レイチェル 材料費:300円
	多目的室E	紙コップでコケッコ作り 田中 真理子	大人も子どもも楽しくできる!SDGs活動! コドミラ☆夢拾い kids&mama 材料費:100円	運氣アップ&人生HAPPYセミナー May Kurata
1F	美術室②		ポケモンGOでポケストップを作ろう 初級 ukemi	車イスで単身デンマーク留学! ゆうき
	木工室	チョコちゃんのキーホルダーを作ろう 柴谷 三也 材料費:200円		しめ縄を作ってみよう!(* 山谷 茂、芦田 三雄
	多目的室H	クワガタの王様☆お小遣いブリーダー♪♪ 内藤 和剛	虫除けオニヤンマブローチを作ろう! 豊國 加寿子 材料費:500円	虫除けオニヤンマブローチを作ろう! 豊國 加寿子 材料費:500円
	体育館	ポールでウォークって知ってますか? 芦田 三雄	なわとび楽しもう!第2弾 短なわ 北田 和美	なわとび楽しもう!第2弾 長なわ 北田 和美

※晴れた場合、木工室の3時間目は中庭で開催します。

時間割の中から、おもしろそう、なんだろうと思うものを見つけたら、いざ、教室へ!きっと何かが見つかるはずです。

<https://www.machisemii.com>

ので(一部整理券配布あり)ご了承ください。詳しい授業内容は、5ページ以降をご覧ください。

4時間目 13:00~13:45	5時間目 14:00~14:45	6時間目 15:00~15:45
人も猫も幸せな地域に... 江川 美奈江	簡単にカラダをリセットできる!イスヨガ 長谷川 由香利	素敵ないずみのカードゲーム 野口 正文
歌とリズムで音を楽しもう♪ 五来 ゆみ	ウクライナのためにできること 五来 夏鈴	元気になるバルーンアート教室 西口 榮治、大橋 千秋
赤ちゃんのことを知ろう 黒田 寛子	水素で動かせ!ミライのクルマ実験教室 大阪トヨペット	こもんじょくずし字道場 永堅 啓子
ヘタでいいヘタがいい絵手紙に想いをのせて 星野 利香	聞こえない人の暮らしを知ろう 高橋 裕樹、藤原 明美	40歳以上限定!お肌のタルミ改善教室 山田 亜季
コロナ禍の運動不足解消楽しくリズムノルヨ キタノサチコ	みんなで楽しく脳とからだの健康づくり! 徳永 美智子、杉森 まり子	ソーシャルサーカス&ダンス みのりん
心と身体にふれるリンパケア 櫻井 美穂	紅白4連鶴の折れる鶴の折り方しませんか! みつい	一定の条件内での自由死の権利を考える 杉本 尚司
キッズ大歓迎!!楽しく防災やってみよう 岡島 保子	「青春18キップ」で快適な旅を スマイル佐藤	保護活動ってなに?みんなでできる犬猫保護活動 先山 弥緒、池端 ゆい子
免疫力アップ!!お味噌を手作りしてみよう!! 和久 真以子 材料費:1,000円	成婚への近道おみあいてどうするの? 藤田 早苗	娘と息子とときどきおかん。島を旅する2年間。 田仲 亜希恵
おりがみで作って遊ぼう! 中居 順三	自分の気持ちを伝えられないお友達 おきの まさる	スキューバダイビングTalk&Live johnny shimachu
初めてのメディカルアロマ(心と身体の癒やし) 的場 知佐子	あなたもマジシャン! マジックレインボー	親子で学ぶお金の授業 高橋 昭彦
ポケモンGOでポケストップを作ろう 中級 SG	靴下わっかでコースター・なべしきを作ろう! 上奥 修司 材料費:コースター220円 鍋敷き330円	つまみ細工で作る!ストラップorブローチ 国松 あずみ、西端 りさ、井上 あずさ 材料費:200円
自分に優しくなる話の聴き方 かきつじ よりこ	誰かにプレゼントしたくなるXマスアレンジ 白井 統子 材料費:1,000円	知って得するリフォームのポイント 大池 敦子
ダンス/ムーブメントセラピー ふっくん	演劇ワークショップ(基礎編) 野玉 茂則、泉谷 聖子	演劇ワークショップ(実践編) 野玉 茂則、泉谷 聖子

お昼休み 11時45分~13時00分

午後は何の授業を受けようか、ゆっくり考えましょう。



掃除の時間 15時45分~16時00分

来た時よりもキレイに!今日の出会いに感謝して、教室や廊下など、すみずみまで掃除しましょう。



教室の内容は予告なく変更する場合があります。

時間割表

1時間目 9:00~9:45

教室の場所は11ページをご覧ください。

遊びで発達「吹き矢であそぼう！」 2F 理科室③ ことば

向井 陽子 児童発達支援 放課後デイサービス あゆみ
楽しいと身体や脳を自分から動かします。思い切り楽しんで、試行錯誤しながら子どもも大人も一緒に遊んで楽しみましょう！吹き矢で口の筋肉アップ、眼球運動を促します。

【形式:体験・対話】【定員:10名】

調理室 2F

【形式:体験・聴講】



紙コップでコケッコー作り 2F 多目的室E おと

田中 真理子
紙コップにたこ糸をつるし、ぬれた布ハンカチなどで強く弱く引き、にわとりの元気なコケッコーの鳴き声を楽しむ遊びをしましょう。

【形式:体験】

美術室② 1F

【形式:体験】



木工室 1F つくる

柴谷 三世
「チコちゃん」のフィギュア人形にチェーンを付けてキーホルダーを作ります。

【形式:体験】【定員:6】【材料費:200円】

クワガタの王様☆ お小遣いブリーダー♪♪♪ 1F 多目的室H しぜん

内藤 和剛
みんな大好きオオクワガタに触ってみませんか？ 成虫は冬眠中なので、ちょっとグロテスク…だけど愛らしい。そんな幼虫の飼育を学んでみませんか？ 素人なりに5年間の飼育体験を聞いてください♪
※ほしい人がいたら5名まで菌糸瓶代500円で1頭ずつお譲りします。
軍手持参にて幼虫を手のひらにのせたりできますよ♪

【形式:体験・対話】【持ち物:軍手】

ポールdeウォークって知ってますか？ 体育館 からだ

芦田 三雄 和泉ここあり
ポールdeウォークは高齢者が自粛生活で足腰の衰え(フレイル)を解消するのに適したポールを使っての歩き方です。自分に合った高さのポールを使う事で正しい姿勢で歩く事が出来ます。10setのポールを利用して交代で歩きの練習をして頂きます。

【形式:体験】【対象:大人】【持ち物:運動の出来る服装、上靴、飲料】

時間割表

2時間目 10:00~10:45

教室の場所は11ページをご覧ください。

くらしの中の小さな工夫を体験しましょう！ 2F 理科室③ 暮らし

大阪友の会 泉北方面
毎日の食事が私たちのからだをつくります。一体何をどれだけ食べたらいいでしょう。鍋帽子でらくらく省エネ保温調理!家事時間と光熱費の節約が出来ます。牛乳パックの仕切りも作ります。

【形式:体験・対話・聴講】【持ち物:筆記用具】

介護の経験して感じたこと 2F 調理室 暮らし

松本 康弘
妻の認知症介護を12年間行い、妻の最後を病院で看取りました。介護の難しさや介護の楽しさを経験したので自分の経験を皆様に話し、認知症に対する考え方を考えていただきたい。最後の10分は質問にお答えできれば!

【形式:体験】

大人も子どもも楽しくできる! SDGs活動! 2F 多目的室E つくる

コドミラ☆夢拾いkids&mama ◆◆◆◆イヅミラ◆◆◆◆
小さな環境活動家たちによる「夢拾い」のお話し&シーグラスを使ったワークショップ。うらしまたろうが見た数十年後の海は、なんと、プラスチックだらけだった!?そんな地球になる前に、今私たちに出来ることは、...?

【形式:体験・聴講】【定員:24名】【対象:就学前親子;小学生;中学生;大人】【材料費:100円】

ポケモンGOでポケストップを作ろう 初級 1F 美術室② よのなか

ukemi
ポケモンGOの中のアイテムを手持できる、ポケストップを作ってみませんか? 800件ほど作成してきたノウハウをお伝えします。

【形式:聴講】【持ち物:スマホに「ストリートビュー」アプリをダウンロード】

日本の仏像の変遷 3F 理科室② アート

大谷 英徳
日本の仏像の歴史と仏像鑑賞の蘊蓄を紹介します。



虫除けオニヤンマブローチを作ろう! 1F 多目的室H つくる

豊國 加寿子
オニヤンマの食べ物は虫であり、食べられたくない虫は近寄らないといわれています。そんな虫の性質を利用した、世界で一つのオリジナルブローチを作りませんか? (教室前で先着20名、整理券配布予定 8:45 ~ 9:00)

【形式:体験】【定員:20名】【材料費:500円】

なわとび楽しもう! 第2弾 短なわ 体育館 からだ

北田 和美 MK3プロジェクト
なわとびが苦手な子たち、大歓迎です!なわとびで、「とばずに」うまくなるコツも教えます。短なわ1時間、長なわ1時間行います。どちらか片方だけでも参加できます。

【形式:体験】【定員:30人】【対象:小学生】【持ち物:水分、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装、体育館シューズ】

昭和歌謡と一緒に楽しむ音楽体操 3F 音楽室① おと

森本 志織 morimoto音楽堂
懐かしの昭和歌謡に合わせて、楽しく体を動かしましょう! 歌謡曲が好きな方や、体力に不安を感じている方は、ぜひ、ご参加ください。柔軟性・バランス力・瞬発力を高めてケガ予防にも。

【形式:体験】【持ち物:動きやすい服装、水分、汗ふきタオル】

蜜蜂(ミツバチ)の不思議 ~はちみつの出来るまで~ 3F 音楽室③ しぜん

亀井 長生
はちみつのはちみつは知っていても、蜜蜂の働きについて、蜜蜂の群の不思議な役割分担についての分からないことを知ろう!!

【形式:対話・聴講】

留学って楽しい! 英語って楽しい! 3F 理科室① ことば

青木 貴美恵
英会話講師歴25年。40代半ば親子留学経験。夏休み中は子供達は同年代の子供達が世界中から集まる最高に楽しいサマーキャンプ(寮生活)へ。おばあちゃんだって語学学校へ挑戦!誰でも大丈夫。英語を通じて広がる世界。未来。楽しくお話をさせていただきます!

【形式:対話】

日本の仏像の変遷 3F 理科室② アート

大谷 英徳
日本の仏像の歴史と仏像鑑賞の蘊蓄を紹介します。

【形式:聴講】

心・体リフレッシュ 腸活・骨盤矯正ヨガ 3F 多目的室B からだ

こが 京子 NPO認定ヨガ講師・アクセスバース・パーフェクトヨガ
心の不調をヨガ&ストレッチで整え、便秘、ダイエット、腰痛、膝痛、おなかぼっこりなど、悩み0へ、瞑想などで心まで整えます。

【形式:体験】【定員:15名】【対象:中学生;大人】【持ち物:バスタオルorヨガのマット、飲み物、動きやすい服装】

プリザーブドフラワーで作るクリスマスミニアレンジメント 3F 多目的室C つくる

的場 知佐子 Aroma Roza
もうすぐクリスマス 生花を特殊な方法で保存したプリザーブドフラワーやアーティシカルフラワーで作るクリスマスミニアレンジメント 是非クリスマスに向けてワクワクしながら作りませんか?

【形式:体験】【持ち物:作品を持ち帰るための袋】【材料費:800円】

時間割表

3時間目 11:00～11:45

教室の場所は11ページをご覧ください。

僕が僕に戻るまで。 ～虐待された傷を克服する～	3 F 音楽室① よのなか	2 F 理科室③ くらし	くらしの中の小さな工夫を 体験しましょう！
二村 卓朋 敷			大阪友の会 泉北方面
アルコール中毒、DV、離婚、過干渉、いじめ…問題な家族の中で育った僕が、それらの傷からどう立ち直ったかをお話します。 笑いを交えて話せたら良いなあ…。			我が家の洗濯 見直してみませんか！環境にやさしい掃除をしてみませんか！セスキってすごい！牛乳パックの仕切りも作ります。
			【形式：体験・対話・聴講】【持ち物：筆記用具】
水素で動かせ！ ミライのクルマ実験教室	3 F 音楽室③ よのなか	2 F 調理室 つくる	フィリピン料理を 一緒に作りませんか
トヨタ 大阪トヨペット			レイチェル 藤原 和泉カトリック教会
水素エネルギーの魅力を通し、水素燃料電池自動車「MIRAI」の仕組みを、座学とラジコンカーを使ってお子様にも分かりやすく理解いただく体験教室です。この機会に親子でお楽しみください。			フィリピンの伝統的なマカロニスープと家庭料理の春巻きとココナッツミルクを使ったデザートをフィリピンの方に教えていただきながら作って食べてみませんか (教室前で先着30名、整理券配布予定 9:45～10:00)
			【形式：体験】【定員：30名】【材料費：300円】【持ち物：エプロン、三角巾、手ふき】
ケミカルクッキング ～添加物はヒーロー？～	3 F 理科室① くらし	2 F 多目的室E こころ	運氣アップ＆ 人生HAPPYセミナー
北川 美穂 ◆◆◆イズミラ◆◆◆			May Kurata
ジュースを作りを実演します♪添加物はヒーロー？危険なもの？添加物まみれにした犯人は…私達？！添加物から見えてくるコト。あれもこれも繋がっている？！			運氣が上がって人生がHAPPYになってしまう大好評のお話です。なぜかうまくいかない、健康に不安がある、お金の悩みがある、人間関係に悩んでいる、全て理由があり、根本解決できる法則をお伝えします！
			【形式：聴講】【対象：中学生；大人】
手話の魅力を知ろう	3 F 理科室② ことば	1 F 美術室② こころ	車イスで単身デンマーク留学！
今西 伸行、市山 小織 和泉市聴力障害者福祉協会、手話サークルいずみ			ゆうき
手話の魅力をお伝えします。 手話に興味を持っていただくきっかけになれば嬉しいです。			脳性まひで生まれつき手足が不自由な私が、福祉が進む北欧デンマークで学んだ“心と時間”をお話しします。 You can do everything,if you want
			【形式：聴講】
先祖に感謝して送る夏の行事 「盆踊り」	3 F 多目的室B からだ	1 F 木工室 つくる	しめ縄を作ってみよう！ ※晴れた場合、中庭で開催します。
由上 トヨ子 香華流・由弥会			山谷 茂、芦田 三雄 モア21
(1)河内音頭 (2)江州音頭 (3)炭坑節 関西の盆踊りで、この3曲を覚えたら、どちらの盆踊りでも参加できます。 一緒に楽しく、身体を動かしましょう！			「モア21」の企画《米作りプロジェクト》で出来た藁を使って、お正月のしめ縄を作って新年を迎えませんか。
			【形式：体験】【定員：30名】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】
5つ折りで桜の花や☆が切れます	3 F 多目的室C つくる	1 F 多目的室H つくる	虫除け オニヤンマブローチを作ろう！
みつい 切り紙ハート5			豊國 加寿子
5つ折りが簡単に折れて、その5つ折りからバランスの良い星や桜の花・梅の花が切れます。			オニヤンマの食べ物は虫であり、食べられたくない虫は近寄らないといわれています。そんな虫の性質を利用した、世界で一つのオリジナルブローチを作りませんか？ (教室前で先着20名、整理券配布予定、8:45～9:00)
			【形式：体験】【定員：20名】【材料費：500円】
5つ折りで桜の花や☆が切れます	3 F 多目的室C つくる	体育館 からだ	なわとび楽しもう！ 第2弾 長なわ
みつい 切り紙ハート5			北田 和美 MK3プロジェクト
5つ折りが簡単に折れて、その5つ折りからバランスの良い星や桜の花・梅の花が切れます。			なわとびが苦手な子たち、大歓迎です！なわとびで、「とばずに」うまくなるコツも教えます。短なわ1時間、長なわ1時間行います。どちらか片方だけでも参加できます。
			【形式：体験】【定員：30人】【対象：小学生】 【持ち物：水分、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装、体育館シューズ】

時間割表

4時間目 13:00～13:45

教室の場所は11ページをご覧ください。

人も猫も幸せな地域に…	3 F 音楽室① こころ	2 F 理科室③ くらし	キッズ大歓迎！ 楽しく防災やってみよう
江川 美奈江 猫のひだまり			岡島 保子 女性消防クラブ
外に猫がいるだけで許せない地域の方々… 外で猫を見かけるだけで心が痛いボランティア 解決策は人道的に外猫を減らしていく地域猫施策しかありません。 人も猫も幸せな帯域にしませんか。			災害が起こるとどうなるの？ 知るこ、やってみることが困ったときのヒントになるよ。 防災グッズを身の回りのものでつくってみよう。
			【形式：体験・聴講】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】
歌とリズムで音を楽しもう♪	3 F 音楽室③ おと	2 F 調理室 つくる	免疫力アップ！！ お味噌を手作りしてみよう！！
五来 ゆみ			和久 真以子 ◆◆◆イズミラ◆◆◆
楽しく歌ってハモって、そしてリズムうち！ 楽器も手作りしてみよう♪ 「音」を楽しむ「音楽の時間」です。みんなで楽しみましょう♪			実はとっても簡単でとにかく美味しい手作り味噌♪ 醗酵食品は嬉しい事が沢山！！ 出来る事から少しづつ食生活の見直ししてみませんか？
			【形式：体験・聴講】【定員：10名】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】 【持ち物：エプロン】【材料費：1,000円】
赤ちゃんのことを知ろう	3 F 理科室① からだ	2 F 多目的室E つくる	おりがみで作って遊ぼう！
黒田寛子 大阪府助産師会			中居 順三
お腹の中での赤ちゃんの発育の様子と生まれたての赤ちゃんのお世話(沐浴も)についてお話しします。ママ、パパ、おばあちゃん、おじいちゃん、もうすぐお姉ちゃん、お兄ちゃんになる子どもたちに役立ちます。			昔から伝承の簡単な折り紙から、幾何学的な現代の折り紙まで、様々な形を創り出すことが出来るのが折り紙の魅力です。手先を動かすことにより、脳を活性化する効果もあります。
			【形式：体験】【定員：20名】
ヘタでいいヘタがいい 絵手紙に想いをのせて	3 F 理科室② つくる	1 F 美術室② しぜん	初めてのメディカルアロマ (心と身体の癒し)
星野 利香 日本絵手紙協会			的場 知佐子 インターナショナルメディカルアロマスクール
大切な人に心を届けてみませんか？よくみてかく、大きくかく、誰かを想ってかく。そこには上手も下手ありません。どなたでも楽しくご参加いただけます。ご家族とお友だちと、もちろん一人でも大丈夫です。			自然の力(エッセンシャルオイル)が、私たちの心と身体に必要な理由を学ぶことで、今の時代に素敵に楽しく向き合っていきましょう。 簡単な症状別クリーム作りのクラフト付き 無料です。
			【形式：体験・対話・聴講】
コロナ禍の運動不足解消 楽しくリズムノルヨ	3 F 多目的室B からだ	1 F 木工室 つくる	ポケモンGOで ポケストップを作ろう 中級
キタノサチコ ヘルシーエクササイズ			SG
手指の脳トレで頭の活性化。 レクレーションダンスで楽しく仲間づくり。 ストレッチで体伸び伸びと気持ち良く動きましょう。			人気位置ゲームのポケモンGOのポケストップの作り方をお伝えします。北は北海道から南は和歌山まで1500以上のポケストップを作成してきた講師が、そのノウハウを伝えます。
			【形式：体験・聴講】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】 【持ち物：スマホ(前もってストリートビューアプリを入れておくこと通信費が抑えられます)】
心と身体にふれるリンパケア	3 F 多目的室C からだ	1 F 多目的室H ことば	自分に優しくなれる話の聴き方
櫻井 美穂			かきつじ よりこ (一社)日本傾聴能力開発協会
健康、心、美容に効くリンパケア、身体に触れる事で効果的に免疫力をつけ、ストレスを軽減するというのはどういう事か？リンパの流れを整える事で得られるさまざまな身体に良いことを知ってください。			コミュニケーションは、話し手と聴き手二人で成り立ちます。しかし、話の聴き方って、知らないし、今まで学校でも教えてもらったことがないので。現在の傾聴力を確認して、聴き上手なるコツをお伝えします。
			【形式：聴講】【対象：大人】
ダンス／ムーブメントセラピー	体育館 こころ		ダンス／ムーブメントセラピー
ふっくん 日本ダンス・セラピー協会(ダンス・セラピーリーダー)			ふっくん 日本ダンス・セラピー協会(ダンス・セラピーリーダー)
健康、心、美容に効くリンパケア、身体に触れる事で効果的に免疫力をつけ、ストレスを軽減するというのはどういう事か？リンパの流れを整える事で得られるさまざまな身体に良いことを知ってください。			ダンス経験の有無は関係なく参加可能。振りのあるダンスではなく自由な表現や動きにチャレンジ！テーマは自分の体を使って自分を探す遊びです。他者ともつながりを感じられる、そんな心地よい時間をめざします。
			【形式：体験】【定員：20名】【持ち物：動きやすい服装、水分、タオル、室内で履ける運動靴】

時間割表

5時間目 14:00～14:45

教室の場所は11ページをご覧ください。

簡単にカラダをリセットできる！ イスヨガ	3 F 音楽室① からだ
長谷川 由香利 ◆◇◆◇イズミラ◆◇◆◇	
イスを使って簡単・安全にできるヨガをします。 伸びして、ねじって、深呼吸しましょう あっという間に気分もカラダもスッキリしますよ	
【形式：体験・聴講】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】 【持ち物：フェイスタオルがあれば補助員として使用します。】	
ウクライナのためにできること	3 F 音楽室③ よのなか
五来 夏鈴 国際教養大学	
わたし自身が実際にポーランドでウクライナ支援をしてきた経験を元に、今世界では何が起きているのか、私たちに何ができるかを一緒に考えてみましょう！	
【形式：対話】	
水素で動かせ！ ミライのクルマ実験教室	3 F 理科室① よのなか
トヨタ 大阪トヨペット	
水素エネルギーの魅力を通し、水素燃料電池自動車「MIRAI」の仕組みを、座学とラジコンカーを使ってお子様にも分かりやすく理解いただく体験教室です。この機会に親子でお楽しみください。	
【形式：体験】【定員：10組(子どもと保護者)】	
聞こえない人の暮らしを知ろう	3 F 理科室② よのなか
高橋 裕樹、藤原 明美 和泉市聴力障害者福祉協会、手話サークルいずみ	
あなたは音のない世界が想像できますか？テレビの音が聞こえない、外出中に事故が起こったら…。聴覚障害者(ろう者)の体験談、生活の工夫、便利な機器などを紹介します。	
【形式：聴講】	
みんなで楽しく 脳とからだの健康づくり！	3 F 多目的室B からだ
徳永美智子、杉森まり子	
どこでもできる！ だれでもできる！ 楽しくできる！ ふまねっと運動は、あみを踏まずに、ゆっくり歩く運動です。	
【形式：体験】【定員：12名程度】【持ち物：動きやすい服装、水分、上靴】	
紅白4連鶴の折れる 鶴の折り方しませんか！	3 F 多目的室C つくる
みつい 切り紙ハート5	
鶴の折り方を知らない人、大歓迎です。一羽の鶴の折り方を知っている人は、難しいかも。普通の鶴の折り方とは違いますが、挑戦してみませんか。	
【形式：体験】【定員：10名】【持ち物：折り紙、切り紙用のハサミ、筆記用具、手元の見える眼鏡】	

「青春18キップ」で「快適な旅を！	2 F 理科室③ よのなか
スマイル佐藤	
1日2,400円で、日本国中「知らない街を歩いてみたい、どこか遠くへ行きたい」とブラリ出かけてみませんか。特に大阪から日帰りでのおすすめコースを紹介いたします。	
【形式：聴講】	
成婚への近道 おみあいってどうするの？	2 F 調理室 くらし
藤田 早苗 のぞみ会	
その人の印象というのは数秒で決まると言われています。 誰と出会い結婚するかは、あなたの人生にとって一番大切なこと。 初対面の方に会う時に気を付けたいこと等、 楽しみながらやってみませんか？	
【形式：体験・対話】	
自分の気持ちを 伝えられないお友達	2 F 多目的室E こころ
おきの まさる 発達障害の児童・放課後デイサービス	
発達障害の児童や大人の行動と、その対応についてお話ししたいと思います。現在発達障害の児童・放課後デイサービスの職員をしています。児童同士のコミュニケーションのみならず、学校の先生の対応や大人の発達障害について、より良い対応をするにはどうすれば良いか、みんなで考えながら授業を進めたいと思います。宜しくお願いします。	
【形式：体験・対話】【定員：23名】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】	
あなたもマジシャン！	1 F 美術室② こころ
マジックレインボー	
マジックをして、家族や友人をびっくりさせてみませんか？ 簡単にみんなが楽しくなるようなマジックをいくつか覚えてやってみましょう。	
【形式：聴講】【定員：20名】【対象：小学生以上】	
靴下わっかで コースター・なべしきを作ろう！	1 F 木工室 つくる
上奥 修司 和か葉	
工場で靴下を作る際にできる、リング状のはぎれを使って作ります。 作り方は、作業所で実際に作っている利用者さんがご説明します。 SDGsなもののつくりをしましょう！	
【形式：体験】【定員：10名】【対象：中学生；大人】 【材料費：コースター220円、なべしき330円】	
誰かにプレゼントしたくなる Xマスアレンジ	1 F 多目的室H つくる
白井 統子	
プリザーブドフラワーや、ドライフラワーを使って作るクリスマスアレンジを、楽しんでいただきます。	
【形式：体験】【定員：8名】【持ち物：作品の持ち帰り用紙袋(マチ付き)】 【材料費：1,000円】	
演劇ワークショップ (基礎編)	体育館 アート
野玉 茂則、泉谷 聖子 劇団かんふぁ	
体を動かして表現したり、音楽に合わせてダンスをしたり、演劇につながる様々な表現を、楽しく体験します。きっと「表現する」ことの楽しさに気づけるとと思います。	
【形式：体験】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】	

時間割表

6時間目 15:00～15:45

教室の場所は11ページをご覧ください。

素敵ないずみのカードゲーム	3 F 音楽室① よのなか
野口 正文 泉北沿線盛上隊	
街をもっと素敵にするカードゲームを楽しみましょう。 街の困り事カードに書かれた街の困り事を、 街の宝物カードを組み合わせて解決☆ あなたのアイデアが街をもっと素敵にします。	
【形式：体験】【対象：小学生；中学生；大人】	
元気になるバルーンアート教室	3 F 音楽室③ つくる
西口 榮治、大橋 千秋	
バルーンアートは、観て、作って楽しく、プレゼントして喜ばれます。 風船は、割れるかのドキドキ感・手と指を動かすことで脳トレになり、自然と笑顔が生まれ、お子さんから高齢者の方まで幅広く楽しめます。	
【形式：体験】【定員：20名】	
こもんじょくずし字道場	3 F 理科室① ことば
永堅 啓子 市役所文化遺産活用課	
江戸時代の観光ガイドブック 「和泉名所図会(いずみめいしよずえ)」を読みます。 時間を越えた名所巡りにでかけましょう。	
【形式：聴講】【持ち物：筆記用具】	
40歳以上限定！ お肌のタルミ改善教室	3 F 理科室② からだ
山田 亜季	
表情筋トレーニング講師が語る美人のつくり方。笑顔ステキですよネ。マスクをつける生活で表情筋えお動かす機会が減ってしまってます。肌のたるみのメカニズムを知り、若見え顔を手に入れましょう。	
【形式：聴講】	
ソーシャルサーカス&ダンス	3 F 多目的室B
みのりん	
ジャグリング用の道具を使って、遊びながら 多様性を認め合えるワークショップとみんなで簡単ダンス	
【定員：15名】	
一定の条件内での 自由死の権利を考える	3 F 多目的室C こころ
杉本 尚司	
独居老人の孤独死や老後破産の増加、介護施設と介護人の不足、国費をかけすぎると終末期延命医療の問題などに対し、最後のセーフティーネットとして最低限、国がすべきことと個人がすべきことについて考えたいです。	
【形式：対話・聴講】	

保護活動ってなに？ みんなで出来る犬猫保護活動	2 F 理科室③ よのなか
先山弥緒・池端ゆい子 ◆◇◆◇イズミラ◆◇◆◇	
「犬猫を迎えたいと思ったらペットショップに行く」のはもう時代遅れ？海外での新常識は保護犬、保護猫*里親になる以外にも保護犬や保護猫の手助けをする方法は沢山。小さな保護活動から大きな保護活動まで、みんなで学びましょう♡	
【形式：対話・聴講】	
娘と息子とときどきおかん。 島を旅する2年間。	2 F 調理室 くらし
田仲 亜希恵 マタニティ整体～IRIE(アイリ)～	
日本海の荒波を約3時間。船でしか渡ることのできない島へ、母1人、子2人で旅した2年間。信号もない、コンビニもない、"ないものはない"島で、『離島留学』という子育ての選択をした私たちが経験してきたものとは。子育ての観点から、少しご紹介します。	
【形式：聴講】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】	
スキューバダイビングTalk&Live	2 F 多目的室E しぜん
johnny-shimachu ダイバーソングライター	
海の中を楽しむスキューバダイビング。ダイバーもノンダイバーも海が大好きな方。集まれ～。スキューバダイビングの魅力をお話と歌でたっぷりご堪能ください。	
【形式：聴講】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】 【持ち物：海の中を楽しむワクワク感】	
親子で学ぶお金の授業	1 F 美術室② くらし
高橋 昭彦 資産改善株式会社	
生きていくうえですごく大事なお金のこと、 こどもにしっかり伝えられてますか？ 子どもも、大人も一緒に学んで、楽しみな将来をつくりましょう。 子どもだけ、大人だけでもご参加頂けます。	
【形式：聴講】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】【持ち物：筆記用具】	
つまみ細工でつくる！ ストラップorブローチ	1 F 木工室 つくる
国松あすみ、西端りさ、井上あずさ	
布とピンセットとのりですつくります。昨年から少し進化して、ブローチもお選びいただけるようになりました！一から作るのをお手伝いしますので、お気軽にどうぞ！つまみ細工で自分だけの花を咲かせてみませんか？	
【形式：体験】【定員：15名】【材料費：200円】	
知って得する リフォームのポイント	1 F 多目的室H くらし
大池 敦子 住いをトーク	
リフォーム後に気づく後悔！これからリフォームやリノベーションをお考えの方々に失敗を防ぐワンポイントアドバイス。今回は収納セミナーでなく、窓・扉・収納(押入)です。暮らしを快適にすすきっかけのセミナーです。	
【形式：聴講】【対象：大人】	
演劇ワークショップ (実践編)	体育館 アート
野玉 茂則、泉谷 聖子 劇団かんふぁ	
体を動かして表現したり、音楽に合わせてダンスをしたり、演劇につながる様々な表現を、楽しく体験します。きっと「表現する」ことの楽しさに気づけるとと思います。	
【形式：体験】【対象：就学前親子；小学生；中学生；大人】	