



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine April 2023

すっかり春めいて気持ちも華やぐ季節になってきましたね。
新生活が始まり、心機一転！と意欲に燃えている方も多いのではないのでしょうか。
身体の健康、心の健康のために、何かはじめてみませんか。
サンスクエア堺では、そんな皆さんにぴったりの多種多様な講座を取り揃えています。
何か始めたいと思っているけど一歩が踏み出せない方、ぜひ一度お立ち寄りください。
お電話でのお問い合わせもおまちしております。
見学、ワンコイン体験もできますよ！



～春のおとずれをかんじるコンサート～

スタッフ一同
心より、ご来場お待ちしております！



スプリングコンサート

Spring Concert

2023年5月13日(土)

10:00～16:00 (開場 9:45)

観覧無料

※事前申込不要。入・退場は自由。



♪日ごろのご愛顧へ感謝を込めて♪

【お願い】

- ・曲間でのご入場・ご退場をお願い致します。
- ・B棟でのご飲食は、お控え下さい。



ウーマン・ワーク・フェスタ開催報告

再就職をお考えの女性向けにリフレッシュできるイベントを企画しました。
「春から何かを始めたい」でも何から手をつけたらいいのかわからない！
そんなあなたを全力で応援するプログラムです。
当日は大小合わせて、8つのイベントでリフレッシュしていただきました。

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



顔ヨガで自分に自信をつけて毎日を楽しく!

ワンポイントメイクレッスン
& ハンドマッサージ



福祉のお仕事説明会
& 個別相談会

からだリフレッシュ!! 体操指導

女性のための
「リ・チャレンジ」応援セミナー



和菓子作り体験会

感情に左右されない
コミュニケーション力
(さかいJOBステーション)

立礼呈茶体験会

<新 スタッフ 紹介>



館長：近藤 利一
(こんどう りいち)

4月1日付で館長に就任いたしました。
引き続きよろしくお願いいたします。



副館長：田上 和生
(たのうえ かずお)

4月1日付けで副館長に
就任いたしました。
よろしくお願いいたします。



スタッフ：丸尾 純子 (左)
(まるお じゅんこ)

スタッフ：上川路 貴子 (右)
(かみかわじ たかこ)

4月1日付けでスタッフ加わりました。
よろしくお願いいたします。

サンスクエア堺のサークル情報

<今月のサークル紹介>

「半夜俳句会」 <主な活動日>



- ・月例会 第1日曜日 13時～
- ・草笛支部句会 第3土曜日 13時～
- ・祥雲支部句会 第3木曜日 13時～
- ・草萌支部句会 第3火曜日 13時～
- ・早蕨支部句会 第3水曜日 13時～

やさしい俳句の作り方からお教えいたします。初歩の方、大歓迎です。俳句に興味をお持ちであれば、是非見学にお越しください。一同、お待ちしております。

「釉遊会」



主な活動日
月2回 木曜日 午後6時～午後10時
会費：7000円/3ヵ月

ゆかいな仲間でワイワイガヤガヤと楽しく作陶しています。いつでも見学にお越しください。

「こけいこの会」



主な活動日
第4金曜日 午後1時～5時

心に適う歌を持ち寄り、各々の個性を尊重しながら、奈賀美和子先生のご指導を受け、互いに刺激しあいながら詠って居ります。
参加費：2000円/月

「堺行基の会」

主な活動日
年2回の講演会(学習会)・史跡巡り・会報発行と総会を開催しています。
年会費：3000円

堺に生まれ社会文化事業に尽くした行基(668～749年)の業績を顕彰する市民の会です。



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

4月



開催日	催し名称	開催時間	主催者(問合せ)
4月8日(土)	アンサンブル・バラティズム	14:00	宮崎 剛 090-3994-7010
4月9日(日)	泉陽高校音楽部 第21回 定期演奏会	14:00	泉陽高等学校・石毛 072-233-0588
4月14日(金)	大阪日本語学院 入学式	10:00	大阪日本語学院 072-267-4375
4月16日(日)	2023年 ヤマハ夏の合同発表会	11:00	(株)ヤマハミュージッククリエイト 072-222-0403
4月22日(土)	令和5年度 奨学金等制励感謝会(要、申込)	10:00～11:30 12:00～13:00 14:00～15:00	大阪府教育庁教育振興室高等学校課 06-6946-7599
4月23日(日)	ピアノコンサート	14:00	山本ピアノ教室



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。



ピアノを弾く方 フルート 募集



フルート、ピアノ、ベース、ドラムで
クラシック、ジャズ、ポップス、歌伴など

♪練習場所 野田会館 堺市西区扇町5丁429-1 JR扇駅近く

♪練習日 第1, 3, 4月曜・第2月曜の週は水曜 19:40～15:00

ボランティア出張演奏(不定期)

見学にお越し
ください(♡)

一緒に
楽しみましょう!

鳳フルートアンサンブル



連絡先 090-5646-8346 矢野

fluteotori@gmail.com

股関節をやわらくすると良いことがいっぱい！

股関節は意識して柔軟しない限り柔らかくならない関節です。

股関節まわりの筋肉が硬くなってしまうと、骨盤の歪みが生じやすくなり結果的に肩凝りや腰痛の原因へと影響が広がると言われています。

一見、単純そうに見える股関節ストレッチも継続することによって、リンパの流れが良くなり、むくみや冷えの改善、猫背、ぽっこりお腹、巻き肩、腰痛、肩凝りなどのお悩みにも効果が期待できます。

今月から簡単な股関節ストレッチをご紹介します。



その①：【あぐらストレッチ】

まずは股関節の準備体操です。ストレッチでけがをしないためにもしっかりとウォームアップをおこないます。

股関節と太ももの裏側を重点的に伸ばしていきます。

1. 床に座ってあぐらをかくように足裏同士を合わせます。つま先を両手で包み込むように持ちます。
2. 呼吸をしながら膝を上下に揺らします。振れ幅は10cm程度で痛みを感じない程度に揺らします。(約30秒間揺らします。)
3. 腰をまっすぐに立てるようにしっかりと背筋を伸ばします。頭頂部を糸で釣り上げられているようなイメージで背中を伸ばします。その状態をキープしながら上半身を前屈します。無理をせず自分の倒せるところまで前傾したら、その状態で約10秒間保ちます。
4. 息をゆっくりと吐き出しながら背中を丸めてお腹をのぞき込むような姿勢になるように意識しましょう。しっかりと脱力したら最初の姿勢に戻ります。

※1~4を3セット繰り返します。

な～んだ、こんな簡単やん！ そうです、簡単でも続けることが大切です。



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。

1	2	3	4	
	5			
6			7	8
9	10		11	
		12	13	
14			15	

- 【タテ2】 手先を使って細かい物を作ること。
- 【タテ3】 製造の現場から出る水。
- 【タテ4】 学校での新しい始まり
- 【タテ6】 宝の山
- 【タテ8】 死んだ後の世。
- 【タテ10】 UV。
- 【タテ11】 はっきり言い切ること
- 【タテ13】 あるテーマについて書き記した文章。

- 【ヨコ1】 見た目がみにくい様子。
- 【ヨコ4】 買ったばかりの物。
- 【ヨコ5】 製造現場を観察すること。
- 【ヨコ7】 ある一定期間の終わり。
- 【ヨコ9】 景色が清らかで美しいこと。
- 【ヨコ12】 言葉によって意見や思想を公表すること。
- 【ヨコ14】 宅地の評価額の基準。
- 【ヨコ15】 文を区切った際の最小の言語単位。

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。