

3月



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine March 2025

今年の桜、大阪の開花宣言は3月27日から30日にかけてだそうです。2月の気温が平年より低めだったことから開花が平年より遅れる可能性があるとのこと。

ところで、桜って人を陽気にさせる効果があるとか。桜の花粉に興奮を誘発する「エフェドリン」という物質が含まれているからだそうです。桜の蕾を見ていると、心がウキウキしてくるのは、エフェドリンの効果だったんですね！そこに新しいことが始まる期待感が合わさってテンション上がるわけです。

サンスクエア堺では、4月から色々な講座が始まります。新しい出会い、新しい知識や能力を身に着けるには絶好の機会です。

ご参加お待ちしております～

サンスクエア フェスティバル

3月22(土)・23(日)

★イベント★

22(土)

- ・手作りおもちゃ体験会
- ・和菓子づくり体験
- ・アロマテラピー体験
- ・バルーンアート体験
- ・フォトコンテスト投票

23(日)

- ・手作りおもちゃ体験会
- ・和菓子づくり体験
- ・キッズネイルサロン
- ・生け花体験
- ・着付体験
- ・春のお茶会
- ・フリーマーケット
- ・ミニ緑日
- ・フォトコンテスト投票

サンスクエア

★講座★
無料体験会
(事前予約制)

● 22(土) (3階 多目的ホール)

- ・ZUMBA ・ヨガ
- ・リンパケア&マッサージ
- ・体幹トレーニング&ストレッチ
- ・太極拳 ・太極柔力球
- ・親子でカラダ作り

● 23(日) (2階 第1会議室 A)

- ・キッズイングリッシュ(年中・年長)
- ・キッズイングリッシュ(小学1,2,3年生)
- ・キッズイングリッシュ(小学4,5,6年生)
- ・手話 ・筆ペン など

スタンプラリー

スタンプが全取揃ったら
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
数量1000名様

サークル 作品展示

● 22(土)・23(日)

- (A棟ギャラリーおよび2階ロビー)
- ・フラワーアレンジメント
 - ・きりえ ・書道 ・陶芸 ・俳画軸

サンスクエア ★ライブ★ コンサート

B棟 22(土)23(日)

講座受講生による発表会
近隣小中学校音楽部



春バテ対策ストレッチ



“春バテ”という言葉を知っていますか？

春先は新生活が始まることによるストレスを感じたり、寒暖差が大きくなることによる自律神経の乱れが原因で、目まいやだるさなど、さまざまな心身の不調を招きがちです。そこで自律神経と密接に関わる**背骨まわりを刺激**することで交感神経と副交感神経のバランスを整えるストレッチをご紹介します。

①胸反らし

椅子に浅めに座り、後ろに軽く手を添え、息を吸いながらゆっくりと胸を反らします。

②背筋伸ばし

机から手が離れない程度まで椅子を後ろに引き、両脚を軽く開いてゆっくりと背骨を反らしていきます。机と背中が同じ高さになるように意識しましょう。

③脇腹伸ばし

机に肘をつき反対側の腕を耳に添えながら上げます。大きく脇腹を開くように背骨を横にたわませましょう。

④背骨ひねり

大きく脚を開き、膝の内側に手を添え、軽く脚を押し開くようにし、肩を内側に入れて背骨をひねります。



紀州街道ウォーキングツアー第5回・6回実施報告

ツアー5日目：2月5日 晴れのち曇り（途中、吹雪）

5日目は、6名のご参加で南海本線泉大津駅からスタート、まずは大津神社にお参りした後旧和泉銀行の保存建築を眺めながら、西福寺、萬福寺を拝観、途中吹雪に見舞われましたが、堺町を通り抜けてだんじり会館を見学、こなから坂の碑から岸和田駅で解散となりました。約11キロの行程でした。



ツアー6日目：2月19日 晴れのち雪

6日目は、7名のご参加で南海本線岸和田駅集合、駅前のだんじり時計の演奏を楽しんでスタート。岸城神社にお参りした後、岸和田城本丸の庭園の説明に感心した後、庭園で記念撮影。吉田松陰の逗留地前を通り貝塚へ、蛸地蔵尊にお参りしたあたりから雪が激しくなり少し早めに解散となり、約7キロの行程でした。



ツアー7日目は、3月5日（水）
貝塚駅に集合し、泉佐野方面を目指します。

紀州街道ウォーキングツアーは3月19日までの8回コースで大阪南端の山中溪を目指して開催中です。ご都合の良い日の参加OKですのでお気軽にどうぞ



2024年後継サンスウエア講座

紀州街道ウォーキングツアー 大阪編

大阪府中央部の高麗橋を起点とし、紀州街道の歴史を学ぶウォーキングツアーです。今回は大阪編として山中溪までの歩き回コースを開催いたします。実際に歩いて紀州街道の知られざる歴史を学んでいただけます。参加が好きな方から大歓迎です。

開催日程：① 11月20日（水）：帯塚山エリア
② 12月4日（水）：住吉・大和川エリア
③ 12月25日（水）：堺北エリア
④ 1月19日（日）：堺南エリア
⑤ 2月5日（水）：泉大津・岸和田エリア
⑥ 2月19日（水）：泉佐野エリア
⑦ 3月5日（水）：泉南エリア
⑧ 3月19日（水）：山中溪エリア

開催時間：各回1.2時（集合会場まで送迎バス乗車）～1.6時（目的地解散）
受講料金（各1回）大人2,000円、小・中・高生1,000円
（小学3年生以下の方は、保護者が同伴してください）
（※前、お一人でもお申込みが可能な場合があります）
（集合場所は各回、事前に案内される方向へお越しください）
（開催日が雨天の場合は延期または中止となります。【11/20開催時は12/4に3回実施】）

講師 川上 浩
・ツアーガイド歴15年、歩数約600回以上
・堺市文化財委員会
・紀州街道の歴史を学ぶウォーキングツアー（大阪・名古屋・東京）
・NHKラジオ深夜放送「キタラーチ・タビタビ」ラジオ出演

＜お申し込み方法＞
・サンスウエア様へ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて

サンスクエア堺のサークル情報

「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
- ・プリザーブドフラワーもレッスンできます。

「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。

「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?

「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。

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

開催日	催し名称	開催時間	主催者 (問合せ)
3月1日(土)	第52期生 卒団式	13:00	金岡ペアーズ
3月9日(日)	ベッラ・ドンナ コンサート	14:00	川下 由理
3月11日(火)	大阪日本語学院 卒業式	9:45	大阪日本語学院
3月14日(金)	アース外語学院 卒業式	9:00	アース外語学院 072-340-3275
3月16日(日)	ヤマハ春の合同発表会	10:30	㈱ヤマハミュージックジャパン
3月20日(木)	Chor.Draft はじめての合唱コンサート —石若雅弥作品展2025—	14:00	080-5313-4295 坂井
3月22日(土)	サンスクエアフェスティバル ライブコンサート	10:00	サンスクエア堺 072-222-3561
3月23日(日)	サンスクエアフェスティバル ライブコンサート	10:00	サンスクエア堺 072-222-3561
3月29日(土)	女声合唱団 コーロ・シレーヌ 45周年記念コンサート	14:00	コーロ・シレーヌ 090-9253-4552 (北川)

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。

2月 とんちクイズの答え

なす → すいか → かぼちゃ
↑ ↓
うのはな やまいも
↑ ↓
らっきょう もやし
↑ ↓
にら ししとう
↑ ↓
ずっさーに うり
↑ ↓
りーふれたず

干田 → うちゅう
呆建 → にんべん → 保健
申士 → しめすへん → 神社
月音 → にちへん → 明暗
なので
干田 → うかんむり → 宇宙

泉州堺の上方落語九雀亭



令和七年
三月二十八日(金)
開場 十四時〇〇分
開演 十四時三〇分
終演 十五時十五分
場所 サンスクエアホール

料金 七〇〇円(前売五〇〇円)
定額 西〇〇名(要予約)
出演 九雀 雄九郎五郎 / 師匠はね
演奏 新藤子 / 庵野純 / 唯雄・貴空 / 濱・前乃美海

九雀プロフェッショナル
1979年(昭和54年)3月1日、落語家入門。十代の幼少子にこだわった落語会作りで、若く、落語界に名を馳せ、師匠はねの真似をする落語家。2017年、落語界の最高峰「落語大賞」を受賞。落語界の最高峰に輝いた。2023年、落語界の最高峰に輝いた。2023年、落語界の最高峰に輝いた。

泉州堺の上方落語九雀亭

サンスクエア堺 堺市立勤労者総合福祉センター

072-222-3561 〒590-0014 大阪府堺市堺区豊田2-1
認定管理者 日本落語家連合会株式会社

サンスクエア堺 フォトコンテスト

応募作品テーマ 「はじめての〇〇」



ご応募にあたって、写真の「タイトル」「説明文」、住所・氏名・連絡先電話番号などをご提示ください。



応募期間：2025年2月10日～3月20日

堺市民の明るく楽しい瞬間、思いの伝わる光景、美しい風景など、
たくさんのご応募をお待ちしております。



審査の結果、優秀作品には記念品
を進呈いたします。

(応募される方の、プロ・アマは問いません。)

【応募方法】は以下があります

- ① 《Instagramで応募する》
- ② 《メールで応募する》
- ③ 《郵送で応募する》
- ④ 《直接持ち込む》



今月のとんちクイズ

【なぞなぞ問題】

- ①1枚だけだときれなくて、
たくさんあるときれます。
一体なんでしょう？
- ②イギリスでは大きくて、フィンランド
では小さくなるものがありますが、
それはなんでしょう？
- ③あることをするとカラスが
一瞬にして透明になりました。
何をしたんでしょう？

①②③には同じ“もじ”が入ります。

- ①〇〇あし
- ②み〇〇
- ③〇〇ぐるま

- ①い〇〇もの
- ②〇〇よし
- ③お〇〇

- ①あかわ〇〇
- ②〇〇かん
- ③こん〇〇

答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

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。