

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もらえます
【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”という言葉聞いたことがありますか？

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

大阪府中央区の高麗橋を起点とした、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）：常盤山エリア
② 12月4日（水）：住吉・大船川エリア
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（各自集合を済ませて最寄り駅へ集合）～1.6時（目的地解散）
受講料金（各1回）大人2,000円、小・中・高・大学生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、事前に参加される方へメールでお知らせします）
（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
 ・堺市観光協会副会長
 ・紀州街道紀伊半島分館館長（大阪・名古屋・東京）
 ・NHKラジオ深夜放送「キタラーチ・タリタリ」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 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。