

「ポケットモンスター サン&ムーン プラネタリウム」



©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・JR Kikaku ©Pokémon

明日は皆既日食が見られるととても珍しい日。それを聞いたサトシ達は、マーマネと一緒に日食がみられる帯の中心部、エクリプス島へ！そこで日食を追いかけて世界中を旅している「日食ハンター」のフレッドと出会い、一緒に日食観測をすることに。一方、ロケット団も日食のときに現れるという珍しいポケモンと、ついでにピカチュウもゲットしようと、山頂へと急ぐサトシ達の目の前に立ちちはだかる。ゼンリョクで見逃がすな！太陽と月が奏でる「奇跡の瞬間」

観覧料		
1番組	一般	510円
	4歳～中学生	250円
デュオチケット(2番組観覧券)	一般	810円
	4歳～中学生	400円
トリプルチケット(3番組観覧券)	一般	1,220円
	4歳～中学生	600円

◎障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方(ご本人と介助者1名)、堺市在住で65歳以上の方は、無料でご覧いただけます(要証明書)。

宇宙から地球を見よう！
「ISSからの眺め」

高度400kmに建設された宇宙に浮かぶ「国際宇宙ステーション・ISS」私たち人類は、地球をめぐる人工の島を完成させました。ここから見る世界最高の眺望は、どのような景色なのでしょう。このISSから地球を見下ろすと、いったい何が見えるのでしょうか。人類が作り上げたこの絶景ポイントからの眺めを楽しみます。



制作: 合同会社アルタイトル

天文教室

参加無料 要予約

ご予約はお電話にて
072-270-8110

「国際宇宙ステーション」

▶ 4/21(土) 18:00～ 先着166名 4/3(火) 受付スタート

「火星」

▶ 5/25(金) 19:00～ 先着166名 5/2(水) 受付スタート

天体観察会

参加無料

第1・3・5週の土曜日 / 第2・4週の金曜日
4月～9月 19:30～21:00 / 10月～3月 19:00～20:30

大阪府下最大級の60cm反射望遠鏡で月や惑星、星雲・星団を観察してみよう！
※天候不良時は中止
※開催の有無は当日17時の時点で決定
(ホームページ・Twitterでも開催有無を発表)



プラネタリウム投影スケジュール

3月3日～3月21日 / 土・日・祝

11:00	リーベルタース天文台だより ～春の星座のものがたり～
12:00	妖怪ウォッチ プラネタリウムは星と妖怪がいっぱい！
13:30	リーベルタース天文台だより ～春の星座のものがたり～
14:30	ユニバース
15:30	Seasons 星の広がる高原
16:30	PLANET JOURNEY
18:00	オーロラの調べ

3月1日～3月23日 / 火～金

10:00	【団体予約枠】リーベルタース天文台だより ～春の星座のものがたり～
11:15	【団体予約枠】妖怪ウォッチ プラネタリウムは星と妖怪がいっぱい！
13:30	【団体予約枠】リーベルタース天文台だより ～春の星座のものがたり～
14:30	ユニバース
15:30	Seasons 星の広がる高原

※各回の投影時間は約40分～45分です(番組により異なります)。 ※スケジュールは変更となる場合があります。詳しくはWEBにてご確認ください。
※4月21日(土)は、天文教室開催のため、18:00の投影はありません。

3月・4月・5月の休館日

月曜日(祝日の場合は開館)、
3月13日(火)・14日(水)、4月24日(火)・25日(水)、5月15日(火)
※その他臨時休館となる場合がありますので、ご来館の際はお電話・WEBにてご確認ください。
※小学生以下のお子さまは、保護者の方と同伴でお越しください。
※「要予約」と表記されていないものは予約不要です。当日直接お越しください。

お問い合わせ ▶ tel. 072-270-8110

詳しくは
WEBで

ソフィア・堺 プラネタリウム 検索
http://sofia-sakai.jp/planetarium
Twitter ▶ @sophiasakai_pla



SOPHIA Times

Vol. 33

2018年3月号
ソフィア・堺 中文化会館

ソフィア・シネマ



5月20日(日) <上映時間112分>

①10:30～ ②13:00～

前売 800円 当日 1,000円
全席自由席・入替なし

※就学前のお子さまの入場はご遠慮ください。

チケット販売所 ▼ 3月11日(日)発売

ソフィア・堺 中文化会館

四度のガン手術から生還した夫がアルツハイマー病の妻に贈る、三十一文字のラブレター

キャスト：升毅、高橋洋子、梅沢富美男、文音、中村優一、安倍萌生 ほか
監督・脚本：佐々部清

©Team「八重子のハミング」



第17回 スプリングフェスティバル
- 2018年 堺市生涯学習交流まつり -

入場無料

5月13日(日) ◆音楽・舞踊の発表 10:15～16:45
◆ワークショップ、作品展示 10:00～15:30

お問合せ ▶ 堺市生涯学習交流サロン

tel. 072-258-3333

※火・金曜日 13:00～16:00在席

【主催】堺市生涯学習交流まつり実行委員会
【共催】堺市、指定管理者JTBコミュニケーションズグループ

ご家族そろってお越しください！

フリーマーケット

入場無料

5月27日(日)・6月30日(土) 11:00～16:00

出店者募集

出店料 ▶ 3,000円 (1ブース 2m×2m) 受付開始日 ▼
5月開催分：3月19日(月)
6月開催分：5月28日(月)

出店お申込み・出店お問合せ ▶ 日本スワップミート協会
tel. 06-6312-2220 http://swapmeet.ne.jp/info/sofia

ふれあいミニ縁日 11:30～15:30

同時開催



ヨーヨーつり



スーパーボールすくい

各1回
100円

ソフィア・堺の“ギャラリー”を
利用してみませんか？

天井が高く、広々とした、解放的なスペースです。可動パネルにより分割使用もできるので、様々なシーンでご利用いただけます。ぜひご利用くださいませ！

ご利用例

- ◆ 商品展示会・販売会・相談会
- ◆ 作品展覧会・発表会
- ◆ ダンス練習、健康体操
- ◆ その他(フリーマーケット、イベント、交流会など)

ご利用内容・料金など、お気軽にお問い合わせください！

ソフィア・堺 中文化会館
tel. 072-270-8110

1日講座

申込受付中

春満開！彩りお花見クッキング

日時 3月18日(日)
10:00~13:00
講師 堺市地域活動栄養士会
もずの会
費用 2,160円 ※材料費込
定員 20名



菜の花のからし和え



華やかデコレーションいなり寿司



茶わん蒸し風お吸い物



苺のふわとろムース

3月25日(日)受付スタート

Happy Mother's Day♡ 母の日プリザーブドフラワー

日時 5月6日(日) 10:00~12:00
講師 フルール サンベリーナ 主宰 中山裕子
費用 3,240円 ※材料費込 **定員** 20名

色鮮やかな“赤”をメインカラーとした、おしゃれなバッグ型デザイン！クラシカルなカーネーションに、ピンクや白のお花とベリートを華やかにアレンジし、リボンでキュートに仕上げます！ラッピング込みなので、そのままプレゼントできるのも嬉しい♪感謝の気持ちを込めて、手づくりのお花を贈りませんか？



科学講座

3月10日(土)受付スタート

なぜ？ どうして？ を大切に！ こども科学実験教室

日時 土曜日 13:30~15:00 全6回
4月14日・21日、6月2日・9日、7月21日・28日
講師 学研科学教室専任講師
費用 14,256円(全6回分) ※教材費込 **定員** 24名



マグデブルグに学べ！
～見えないチカラ「大気圧」～



酸・アルカリって知ってる！？
～「食べ物」のカガク～



キミもエジソン！
～「電気と電池」のヒミツを知ろう！～

平成30年度
小学1~6年生

科学って楽しい！実験っておもしろい！オリジナル実験キットを使って、科学の不思議を学習し、子どもの「科学する心」を楽しく育てます！身近な感動体験・ふしぎ体験を通じて、子どもの知的好奇心を育み、自分で考え、工夫する力を身につけましょう！

長期講座

無料体験&見学も受付中！途中からの受講も大歓迎！お気軽にお問い合わせください！

脂肪を燃焼してスッキリと！ かんたん シェイプアップヨガ

日時 月3回 火曜日
13:00~14:15
講師 龍村ヨガ研究所HHC
ヨガインストラクター
杉本佳子
費用 9,720円(3ヶ月・9回分)
定員 30名

深い呼吸と身体のコア(軸)を強化することで、血管中の老廃物が促され、内臓機能がアップ！自律神経が整い、ストレスも解消！スッキリとしたメリハリボディをめざして、脂肪へアプローチ！

美しく健やかにカラダをリセット！ 骨盤ゆがみ修正で 健康ダイエット

日時 月3回 火曜日
14:45~16:00
講師 龍村ヨガ研究所HHC
ヨガインストラクター
杉本佳子
費用 9,720円(3ヶ月・9回分)
定員 30名

凝り固まった関節や委縮した筋肉をほぐすことで、身体のゆがみを修正し、若々しいプロポーションへ！深い呼吸により心もほぐれ、心身ともにバランス美人になりましょう！

デトックスしてリフレッシュ！ きれいになる 美パワーヨガ

日時 月3回 火曜日
18:30~19:45
講師 龍村ヨガ研究所HHC
ヨガインストラクター
杉本佳子
費用 9,720円(3ヶ月・9回分)
定員 30名

筋肉やリンパを効果的に刺激し、身体バランスを取ることで、新陳代謝がアップし、高いダイエット効果が期待！メンタルコンディションも整い、内面への意識も高まって、リフレッシュ！

おだやかな心地に包まれて… アロハの心* ハワイアンフラ

日時 月3回 水曜日
13:30~15:00
講師 ウル プア 主宰
M.LEINANI.KATO
費用 9,720円(3ヶ月・9回分)
定員 25名

癒しの音楽とゆったりとした流れによるリラックス効果や、全身運動でインナーマッスルが鍛えられ、引き締め効果も期待！大自然のハワイの恵みやアロハの精神を感じましょう！

カラダの芯から強くなる！ 体内バランスを保つ 気功太極拳

日時 月3回 水曜日
19:00~20:30
講師 大阪府武術太極拳連盟
常務理事
佐倉康彦
費用 9,720円(3ヶ月・9回分)
定員 25名

太極拳に気功をバランスよく効果的に取り入れたプログラム！芯から強い身体へと導き、ダイエット効果も期待！深い呼吸とゆったり流れる動きで、ストレスも解消！

あなたが笑えば人生が変わる！ “笑い”の持つチカラ！ 笑いヨガ

日時 月2回 木曜日
14:30~16:00
講師 ラフターヨガ・ティーチャー
ジブリッシュ・リーダー
坪内万里
費用 6,480円(3ヶ月・6回分)
定員 30名

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズ！体操として笑うので、誰でも、いつでも、いくらでも、笑うことができます！しかも、自然な笑いも体操としての笑いも、身体的・精神的健康効果は同じ！

リラックス&アンチエイジング！

癒しの やすらぎヨーガ

日時 月3回 金曜日
13:00~14:30
講師 インド政府公認ヨーガ療法士
瀬沢鳴美
費用 9,720円(3ヶ月・9回分)
定員 25名

ヨーガセラピー(ヨーガ療法)の考えに基づいた、緩やかなプログラム♪身体のアナトーミーやストレス対処法などを学び、心身の不調を改善していきます！免疫力を高める予防医学としても注目！

カンタンな動作で生活習慣病予防！

だれでもできる 健康体操自彊術

日時 月3回 土曜日
14:00~15:30
講師 近畿自彊術友の会師範
継国加代子
費用 9,720円(3ヶ月・9回分)
定員 25名

内臓・骨格の位置を修正して、気血水の流れをよくする、日本初の有酸素運動！“万病克服の治療体術”といった健身術でありながら、年齢に関係なくどなたでもできるやさしい健康体操です！

きほんの家庭料理にチャレンジ！

お手軽！ 男の手料理教室

日時 月1回 日曜日
10:00~12:00
講師 堺市地域活動栄養士会
もずの会
費用 4,860円(3ヶ月・3回分)
※材料費込
定員 18名

定番の家庭料理を中心とした、男性対象のお料理教室！料理に挑戦したい方や、自己流のため料理の基本を学びたい方など、“料理ができる男”へと、ステキに魅力アップ↑↑

New Love&Peaceを感じよう！

ハッピースマイル！ キッズフラ☆

日時 月3回 水曜日
15:30~17:00
講師 ウル プア 主宰
M.LEINANI.KATO
費用 9,720円(3ヶ月・9回分)
定員 25名

身体の基本である体幹が鍛えられ、姿勢・呼吸が整うほか、リズム感、表現力、感受性、協調性も養われ、心身の成長に効果大！さあ、キラキラな笑顔で、たのしく踊りましょう！

のびのびと創造力を育もう！

こどもアート ～絵画&造形～

日時 月3回 水曜日
15:30~17:00
講師 アートインストラクター
坂田隆子
費用 15,390円(3ヶ月・9回分)
※材料費込
定員 15名

たのしく学びながら、豊かな個性や感性を磨き、ひらめき力、想像力、表現力、芸術性を高めよう！自由な発想を大切に、積極性と創造性を育みましょう！

健康カフェ

好評販売

新鮮お野菜&お米

農家さん直送！



お弁当注文も 好評受付中



menu <メニューがリニューアル！>

- 1日分のお野菜がとれちゃう健康プレート 950円
(メイン【本日のメイン料理or豆腐ハンバーグ】・旬野菜のおかず3品・有機野菜サラダ・スープ・五穀米orパン)
- 限定10食！米粉のトマトカレー(スープつき) 800円
- 山盛りサラダプレート 750円
(蒸し鶏の有機野菜サラダ・旬野菜のおかず・スープ・五穀米orパン)
- お野菜の豆乳とろとろスープ 500円
- いつでもモーニングセット(パン・エッグ・有機野菜サラダ・スープ・ドリンク) 500円
- こども健康プレート(ミニ豆腐ハンバーグ・有機野菜サラダ・スープ・五穀米) 500円
- こども健康カレー(ミニトマトカレー・スープ) 500円
- 胚芽バタートースト 150円
- 有機野菜サラダ 150円
- 平日限定！おまかせミニ健康プレート(五穀米・スープつき) 600円
- 平日限定！チキンサンド(スープつき) 400円

スープ・五穀米はおかわり自由♪

sweets
■ガトーショコラ/バイクドチーズ/黒ごまミニロール/バナナパウンド 各250円

drink
■コーヒー/紅茶/カフェオレ/オレンジ/赤ぶどう/パイナップル/マンゴー/キウイ 各300円

food/sweetsをご注文でdrink50円off♪

営業時間 11:00~18:00(L.O.17:30)
※予約時及びイベントの場合、変更することがあります。
定休日 月曜日(祝日の場合は営業) tel.fax. 072-277-1708

ソフィア・堺 中文文化館
(堺市教育文化センター)
指定管理者JTBコミュニケーションズグループ
tel. 072-270-8110
fax. 072-270-8119
〒599-8273 堺市中区深井清水町1426

開館時間 9:00~22:00 休館日 月曜日(祝日の場合は開館)
アクセス 泉北高速鉄道「深井」駅より北西約800m、徒歩約12分

P 駐車場134台完備 ※車高2mまで
最初の30分無料 以降30分毎に100円
※台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

