

## 区民センターのコミュニティ教室 受講生募集

申し込み  
問合せ  
浪速区コミュニティ協会  
(浪速区稲荷 2-4-3 浪速区民センター内)  
☎6568-2171 ☎6568-3171

【休館日】月曜日及び祝日の翌日は休館  
[月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日と水曜日がお休みとなります。]

コミュニティ協会では、1月から始まる各種教室の受講生を募集します。

和やかな雰囲気の中、初心者の方も経験者の方もふるってご参加ください。

いずれの講座も、先着順で定員になり次第締め切ります。

### パソコン教室

#### 【デジカメコース】

**とき** 1月15日～2月26日(2/12はお休み)  
毎週金曜日 午後1時～3時 全6回

**受講料** 5,000円(テキスト代含む)

**準備** 筆記用具・USBメモリ(1GB程度)  
①デジカメ・メモ리카ード・接続USBケーブル ②カードリーダーとメモ리카ード  
①又は②のセットをいずれかご持参ください。

#### 【はじめてのエクセルコース】

**とき** 1月20日～2月24日 毎週水曜日  
午後1時～3時 全6回

**受講料** 5,000円(テキスト代含む)

**準備** 筆記用具・USBメモリ(1GB程度)  
※両コース共に定員は15名となり、対象は電源の入切・マウスの扱い方など基本操作のできる方となります。

### リズム健康体操教室

**とき** 1月20日～3月31日 毎週水曜日  
午前10時～11時30分 全10回  
(1/13、3/24はお休み)

**定員** 50名(申込み順)

**費用** 4,000円(傷害保険料を含む)

**準備** 運動できる軽装・大判タオル

**指導** リビング健康体操連盟トレーナー  
保呂 敬子さん

### ヨーガ教室

**とき** 1月7日～3月18日 毎週木曜日  
午前10時～11時30分 全10回  
(2/11はお休み)

**定員** 50名(申込み順)

**費用** 4,000円(傷害保険料含む)  
※別途テキスト代500円

**準備** 運動できる軽装・大判タオル

**指導** プレマ・サット・サンガ  
専属講師 桶谷 里香さんほか

### 太極拳教室

**とき** 1月7日～3月18日 毎週木曜日  
午後2時～午後3時30分 全10回  
(2/11はお休み)

**定員** 40名(申込み順)

**費用** 5,000円(傷害保険料含む)

**準備** 運動のできる軽装、上靴(靴底の薄いもの)

**指導** NPO法人大阪太極拳協会 柴田 光子さん

### 藍染め教室

初心者を対象に、輪ゴムや木片を使った藍染めの基本の絞りや染色などを学びます。

**とき** 1月20・27日 2月10・24日  
3月10・17日 月2回水曜日  
午後1時30分～3時30分 全6回

**定員** 15名(申込み順) **費用** 3,000円  
※別途教材費(月により変わります)

**準備** ゴム手袋、エプロン

**指導** 浪速区ハウ・リーダー 福井 久子さん

### ゆっくりほのぼのバドミントン教室

(中高年向けバドミントン教室)

**とき** 1月19・26日 2月2・9・16・  
23日 3月2・9日

毎週火曜日 午後7時～9時 全8回

**定員** 20名(申込み順)

**費用** 4,000円(傷害保険料含む)

**準備** バドミントンラケット(お持ちの方)

**指導** もと大阪市役所バドミントン部 植本さん

### 着付教室

**とき** 1月9日～3月20日(3/13はお休み)  
毎週土曜日 午後2時～4時 全10回

**定員** 15名(申込み順) **費用** 3,000円

**準備** 着物・小物・肌襦袢・長襦袢・足袋・  
腰ひも・伊達メ・タオル

**指導** 浪速区ハウ・リーダー  
森岡 照子さん・吉田 秋子さん

### 囲碁教室

**とき** 1月10・24日 2月14・28日  
3月7・21日  
※月2回日曜日 午前10時～正午  
全6回

**定員** 30名(申込み順) **費用** 3,000円

**対象** 3段程度までの方を対象

**指導** 大阪市生涯学習インストラクター  
山根 晃さん(囲碁七段)

### 書道教室

**とき** 1月7・28日 2月4・18日  
3月4・18日  
月2回木曜日 B教室  
午後3時～4時20分 全6回

**定員** 各20名(申込み順)

**費用** 3,000円 ※別途半紙代

**準備** 書道具一式

**指導** 日本書道会(大阪市生涯学習インストラクター) 永田 芳舟さん

無料 秘密 厳守	内容	とき	ところ
法律相談 (無料) 大阪市内在住者対象	日曜法律相談 (要電話予約) 【予約受付】(両日とも) 12月24日(木)・25日(金) 午前9時30分～正午 【予約専用】☎6208-8805 【定員】各会場16名 定員に達した時点で受付終了	12月27日(日) 午前10時 ～午後1時	都島区役所 地下鉄谷町線「都島駅」下車 西区役所 地下鉄千日前線・長堀鶴見緑地線「西長堀」 駅下車・4番A出口よりすぐ 東淀川区役所 市バス37号系統「豊新二丁目」下車
	市民ナイター法律相談 (予約不要・先着順) 希望者多数の場合は受付時間内 でもお断りすることがあります。	1月15日(金) 午後6時～8時	浪速区民センター ・地下鉄千日前線「桜川駅」 ※車でのご来場はご遠慮ください

## ふみだそう!! first Step 15歳から30歳代の方対象のコミュニケーション講座

苦手からの第一歩 **無料**

～みんなでワイワイ コミュニケーションⅢ

「相手に共感を持たせる話し方を身につけよう！」

会話の中で、「私の気持ち、ちゃんと伝わっているかな？」と、疑問や不安を感じたことはありませんか？この講座では、相手とのコミュニケーションを深めるために必要な、話し方のスキルを身につけることをめざします。

**とき** 1月12日(火)・2月2日(火)

**ところ** 午後1時30分～4時30分(全2回)  
浪速人権文化センター(浪速区浪速東  
1-9-20) **締切り** 1月4日(月)

**講師** 藤野 祐美さん(㈱Y'sオーダー 代表取締役/  
役員/キャリア・ディベロップメント・アドバイザー)

チームでサクサク問題解決！

チームワークの秘訣 **無料**

この講座では、グループワークを通して、チーム内の意見や考えの伝え方・聞き方を学びながら、いかにチームの一体感とモチベーションを高め、問題解決へと導いていくかについて学びます。チームで輝く☆あなたに向けて一歩を踏み出しませんか。

**とき** 1月7日～2月4日(毎週木曜日)  
午後7時～9時(全5回)

**ところ** 難波市民学習センター(浪速区湊町  
1-4-1 OCATビル4階)

**締切り** 12月24日(木)

**講師** 山本 美保さん(Newとらる co.代表/  
コーチ/コミュニケーショントレーナー)

会話が苦手なアナタに！ **無料**

～ゲームで体感、コミュニケーション講座

「話をするのはちょっと苦手」「人との接し方がわからない」という方を対象に、ゲーム感覚のワークをたくさん体験できるプログラムを取り入れ、楽しくカラダを動かしながら、自然とコミュニケーション力を高めていくことをめざします。

**とき** 1月30日(土)・2月6日(土)  
午前10時～午後4時(全2回)

**ところ** 浪速スポーツセンター  
(浪速区難波中3-8-8)

**締切り** 1月20日(水)

**講師** 逸見 祐司さん(特定非営利活動法人インクルージョンプログラムラボラトリ理事長)

### 各講座の申込みについて

**定員** 各講座20名(多数抽選)

**対象** 15歳から30歳代の方

「講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・ファックス番号・受講動機」を明記し、ファックス、インターネットもしくはは往復はがきで右記までお申込みください。

**問合せ** (財)大阪市教育振興公社 青少年事業部 事業係  
〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-400

☎6348-8208 ☎6348-0800

http://www.kyoiku-shinko.jp/kouzaru/ (携帯端末・パソコンOK)