

中央区生涯学習講座だより

2025年
3月号

中央区の生涯学習関連施設で開催される講座や生涯学習ルーム講座を紹介します。
学びに「もう遅い」はありません！みなさまの学ぶ気持ちを応援します！



生涯学習関連施設

講座一覧

※ 講座の申込・質問は各施設に問い合わせ下さい

中央区子ども・子育てプラザ

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2171

すくすくステーション「栄養士相談」	3月 12日 (水)
おんがく遊び	3月 22日 (土)
絵本のおたのしみ会	3月 27日 (木)
けん玉教室	3月 1日 (土)
プラザde走り方講座	3月 8日 (土)
将棋大会	3月 15日 (土)

ふれあいセンターもも

➤ 上本町西2-5-25
☎ 06-6763-8139

コミュニケーション講座	3月 13日 (木)
-------------	------------

J:COM中央区民センター

➤ 久太郎町1-2-27
☎ 06-6267-0201

ストレッチ&太極拳	毎週 火曜日
さわやか太極拳	毎週 木曜日
春の子ども広場	3月 16日 (日)
中央区歴史めぐり ~近代建築を訪ねて~	3月 22日 (土)
小学生ヒップホップ教室	3/3・17・24(月)
日本舞踊教室	3/3・17 (月)
季節の立体カード	3月 19日 (水)

東老人福祉センター

➤ 農人橋1-1-6
☎ 06-6941-7719

ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	3月 4日 (火)
スマホなんでも相談室	3月 5日 (水)
けん玉教室 (検定会実施)	3月 6日 (木)
健康・歴史ウォーキング	3月 7日 (金)
ソウルダンス・ベーシック	3月 10日 (月)
ヤクルト工場見学	3月 11日 (火)
百歳体操講習会	3月 18日 (火)

中央スポーツセンター

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-2010

ジュニア体操教室	毎週 木曜日(月4回)
キッズダンス教室	毎週 金曜日(月4回)
卓球・硬式テニス・キッズテニス・体操・ヨガ フリースタイルダンス・バレーボールも随時開催中！	

島之内図書館

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-3645

赤ちゃんのおたのしみ会	3月 13日 (木)
幼児のおたのしみ会	3月 21日 (金)
おたのしみ会	毎週 水曜日

大阪市教育会館

➤ 法円坂1-1-35
☎ 06-6941-0951

習いごと広場(4~6月) 全13講座 開催！

■店内・旅行英会話	■紙芝居教室
■フランス語講座	■中医養生学 五行拳教室
■中国語教室	■簡化24式太極拳入門
■入門者・初心者 英会話	■マジック教室
■楽しい英語の教え方	■バルーン教室
■心と身体 の健康教室	■フラワーアレンジメント

▶ 詳細は中面または教育会館発行のパンフレットをご覧ください

南老人福祉センター

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6211-0630

百歳体操講習会	3月 4日 (火)
シニア向けスマホ講座	3月 13日 (木)
高齢者 eスポーツ体験講座	3月 6日 (木)
歌広場 場所：中央会館	3月 11日 (火)
健康維持シニア体操	3/12・26 (水)
将棋大会	3月 15日 (土)
落語「笑享快朗」	3月 28日 (金)
骨盤エクササイズ	3月 19日 (水)
健康けん玉！！	3月 21日 (金)

各講座の詳細は中面の各施設のおたよりをご覧ください！他にも講座情報を掲載してます！

発行 中央区役所 市民協働課 市民活動支援・教育担当 ☎ 06-6267-9743
協力 中央区生涯学習関連施設連絡会 / 生涯学習推進員中央区連絡会



HPはコチラ▲

中央区生涯学習ルーム

講座一覧



中央区の生涯学習ルームでは、身近な学習・交流の場として、小学校の特別教室などを活用し、生涯学習推進員が中心となり多彩な講座を開催しています。
ぜひ、お近くの生涯学習ルームでステキな学びと出会いを見つけてください。

小学校名	講座名	開催日	時間	参加費・その他
開平 	女声コーラス	毎月 第2・4土曜日	10:30～12:00	500円/回
	クラフト	毎月 第2・4火曜日	10:00～12:00	500円/回 (別途材料費)
	サロン 「船場にゆかりのある方のお話」	7月いずれかの土曜日		茶菓子代300円
玉造	ファミリーコーラス	毎月 第2・第4土曜日 第3金曜日	14:00～15:45 19:00～20:30	無料
	親子でダンス	10/19・11/16 12/21・1/18 ※終了	10:30～11:30	1組500円/回
中央	女声コーラス「ビーズツリー」	月2回 土曜日	10:00～11:30	部費500円
	フラワーアレンジメント	毎月 第3土曜日	10:30～12:00	材料費のみ
	きもの着付け	月2回 土曜日	10:30～12:00	300円/回
	はじめてのヨガ	毎月 第2・第4土曜日	15:30～16:30	300円/回
中大江	フラワーアレンジメント	7/13・8/3 11/23・12/14 ※終了	13:30～15:00	1,000円/回
	はじめてのヒップホップ	11/16 (土) ※終了	10:00～11:30	無料
	エンジョイイングリッシュ	10/26 (土) ※終了	10:00～11:30	無料
	フォトフレームの額装	9/28 (土) ※終了	10:00～11:30	1,000円
	やさしい習字	11/2・11/9 12/7・12/14 ※終了	10:00～11:30	大人のみ 初回500円 子ども無料
	親子クッキング (寿司ロール)	1/11 (土) ※終了	10:00～14:00	1家族1,000円
	読み聞かせ	毎月2回 火曜日	8:30～8:45	無料
	コーラス	毎月2～3回 水曜日	10:00～12:00	2,000円/月
	民謡同好会	毎月 月曜日	19:00～21:00	1,000円/月
南	ミュージックベル「ル・シェル」	毎月 第2・第4月曜日	10:00～12:00	500円/回
	クラフト (自由作品)	月1回 月曜日	10:30～15:00	材料費のみ
	おはなしQの会	第2火曜日の朝よみ 不定期のおはなし会	8:30～8:45 放課後	無料
	手話サークル「草の花」	毎月 第1～第4木曜日	14:00～16:00	100円/月
	尺八の広場	毎月 第2土曜日	13:00～16:00	1,000円/月
	和太鼓「天翔」	毎月 第1・3土曜日	10:00～12:00	200円/回
南大江	大人の習字教室	7/2・9/3・10/1 11/5・12/3 ※終了	13:30～15:00	300円/回
	小物手作り体験 (造花の壁掛け)	7/20 (土) ※終了	10:30～12:00	1,500円
	フラワーアレンジメント (3回連続講座)	12/14・1/18 2/15 (土) ※終了	10:30～12:00	1,500円/回

※ 高津小学校の生涯学習ルームは休会中です

このページの講座の
申込・問合わせ

中央区役所 市民協働課 (市民活動支援・教育グループ)

TEL 06-6267-9743

メール te0015@city.osaka.lg.jp

みんなが楽しくいきいきと活動できるための コミュニケーション講座

ボランティアグループの活動には多様な人が参加するため、
コミュニケーションや人間関係が難しく悩んでいるとよく聞きます。

ついカッとなって怒ってしまったり、
言いたいことがあっても我慢してしまったりして、
しんどくなっている人も多いのではないのでしょうか。

居心地の良い関係性を作るための考え方と、
みんなで楽しく活動するための対話のしかたのコツをお伝えします。

- ♡ ルールを説明してもうまく伝わらず、守ってもらえない。
- ♡ 時間を守ってくれず、いつも遅れてくる人がいて困っている。
- ♡ 仲間との関係性がうまくいかず、もめてしまう。

参加費無料!!

【日時】2025年3月13日（木）10時～12時

【場所】中央区在宅サービスセンター
ふれあいセンターもも 3階多目的室
（大阪市中央区上本町西2丁目5-25）

【講師】谷水 美香さん（ヒューマン・トータルバランスサポート「りんと」）
＜アサーティブ・コミュニケーショントレーナー、精神保健福祉士＞

【定員】40人（先着順）

【締切】3月11日（火）※ただし、定員になり次第締め切ります。

【申込】右記QRコードからお申込みください。

QRコードからのお申込みが難しい場合は、下記問合せ先まで電話でお問い合わせください。



【主催】社会福祉法人大阪ボランティア協会

※本講座は令和6年度「大阪市福祉ボランティアコーディネーション事業」（委託者：大阪市福祉局）の一環として開催します。

【共催】社会福祉法人大阪市中央区社会福祉協議会

【問合せ先】

社会福祉法人大阪市中央区社会福祉協議会
【担当：小山、渋谷】
電話：06-6763-8139

社会福祉法人大阪ボランティア協会
【担当：棕木（むくのき）】

電話：06-6809-4901 FAX：06-6809-4902
Email：office@osakavol.org



3月行事予定表

乳幼児対象講座

・つどいの広場の利用については、広場のみ利用の方を優先させていただきます。

日 付	行事内容	時 間	申込日
12日（水）	すくすくステーション「栄養士相談」 ※身体測定（10：30～11：00）もできます。	10：30～11：30	つどいの広場の予約をお願いします。
14日（金）	ライフプラン相談会 教育費や将来設計のことなど疑問に思っていること、不安に感じることをファイナンシャルプランナーに相談できます。 対象：乳幼児とその保護者（先着4組） ※保護者のみ参加可	10：00～11：30	2/28（金）～3/11（火）
22日（土）	おんがく遊び（先着6組） 対象：幼児とその保護者（推奨年齢2歳～） ※子一人につき保護者一人まで	13：30～14：10	3/8（土）～3/21（金）
25日（火）～ 29日（土）	おたんじょうびWEEK♪ ～3月生まれの末就学児～ ※写真スポットでの撮影・バースデーカードのお渡し	10：00～15：00 （正午～13時を除く）	当日1階窓口で3月がお誕生日であることをお伝えください。
27日（木）	絵本のおたのしみ会（先着15名）	11：00～11：30	3/13（木）～定員になるまで



☆ブックスタート

3ヶ月児健診の対象となる親子に絵本をプレゼントし、絵本についてお話と読み聞かせ体験をおこなっています。予約のうえ、3ヶ月健診案内同封の引換券を持参してください。

日時：3月27日（木）11：30～12：00

定員：14名 ※随時予約を受付しております。

【発行団体】中央区子ども・子育てプラザ

（運営法人 社会福祉法人大阪市中央区社会福祉協議会）

住 所：大阪市中央区島之内 2-12-6

電 話：06-6213-2171

休館日：月曜・祝日（5/5、8/11 除く）・年末年始



←プラザのHP
はコチラ

※各講座ご利用をお考えの方へ（乳幼児対象・児童対象共通）

・講座申し込みは子育てプラザ開館時間内をお願いいたします。
（留守番電話での講座受付はできません。）

また館内から電話での講座申込みはご遠慮ください。

・講座の詳細はホームページをご確認ください。内容が大幅に変更される場合がございます。
尚、情報が変更される場合もございますので、ホームページでご確認ください。

児童対象講座

※小学生・中学生・高校生

日付	行事内容	時間	申込日
1日（土）	けん玉教室 （先着6名） 認定テストあり！認定証をもらえます。	15：00～16：30	2/15（土）～21（金） 抽選日：2/22（土）
8日（土）	プラザde走り方講座 （先着20名） 正しいフォームや腕の振り方などを教わって 速く走れるようになろう！ ※体育館シューズをお持ちください。	15：45～16：30	2/22（土）～3/7（金） ※要予約 先着順
15日（土）	将棋大会 （先着16名） 日頃の成果を発揮しよう☆ ※こども将棋教室受講経験者優先枠あり☆	13：30～15：30	2/22（土）～3/8（土） ※要予約 先着順
29日（土）	卒業記念イベント 今年卒業する児童のみんなに卒業のお祝い イベントを企画しているよ♪	15：45～16：30	申込不要
25日（火）～ 29日（土）	おたんじょうびweek バースデーカードをプレゼントするよ♪	10：00～16：30 （12：00～13：00を除く）	申込不要

【児童の遊び場の紹介】

火曜日～金曜日

放課後～17：00

土曜日・日曜日

9：30～12：00

13：00～16：30

場所：和室B・軽運動室

※月曜日・祝日は休館です。ただし、5/5（こどもの日）は開館しています。

詳細は【児童だより】をご覧ください♪

つどいの広場終了後
学校から帰ってきた子どもたちが
元気いっぱい遊んでいます。
卓球やバドミントン、ボードゲームなど
様々なアイテムを使って楽しんでいます☆



乳幼児・児童対象

日 付	行 事 内 容	時 間	申 込 日
1（土）	おもちゃ病院 （各回3組） ※大阪市在住の方に限ります。 ※原則お子様と一緒に来館してください。	①13：00～13：30 ②13：30～14：00 ③14：00～14：30	随時

大阪市立中央スポーツセンター



初心者大歓迎!!

ジュニア体操教室

コース	A	B
対象	5歳～小学2年生	
曜日	木曜日	
時間	15:30～16:30	16:30～17:30
定員	10名(先着)	10名(先着)
受講料	5,200円/週1回・月4回	

ジュニア体操
教室案内は
こちらから

1月からの

新規受講生募集!!

キッズダンス

教室案内は
こちらから



12/1(日)～申し込み開始!

キッズダンス教室

対象	満5歳～小学生
曜日	金曜日
時間	18:00～19:00
受講料	6,160円/週1回・月4回

新規開講!
初心者大歓迎!!



大阪市立 **中央スポーツセンター**
〔指定管理者〕公益財団法人フィットネス21事業団

TEL: 06-6211-2010

大阪府中央区島之内2丁目12-31

開館時間 9:00～21:00 (最終受付 20:00)

休館日 月曜日(祝日の場合は火曜日が休館)

教室風景の動画
などが見えます!

Instagram



MAP



有料駐車場完備/



教室ビジター券 販売中



教室ビジター券（1回券）
 ※当日券です
 ※定員に達している教室は
 購入頂けません

教室ビジター券 一覧表

元気健康体操	¥750
キッズテニスAB	¥900
ヨガA①②B	¥1,100
バレーボール	
フリースタイルダンス	
モビバンフィジカル体操	
卓球 火・金	
硬式テニスACDEF	¥1,300
リトルキッズテニス	
ジュニア体操	
硬式テニスB①GH	¥1,650

来期は隔週で
 用事があるんだけど

 そっかビジター券で
 行ける週だけ参加しよう！

少しだけ時間が
 ある時にびったり♡

友達に一回来て
 欲しかったんだ
 これなら
 誘いやすいよ

ヒマな週は
 水・木・金と3回
 テニスできちゃう

お問合せ・お申し込みは**中央スポーツセンター**まで
 大阪市中央区島之内2-12-31（中央会館4・5階）
 06-6211-2010（月曜休館 祝日の場合は営業し翌日休館）
 指定管理者：公益財団法人フィットネス21事業団



2025年
3月

しまのうちとしょかん
島之内図書館

ぎょうじ
行事のおしらせ



あか

赤ちゃんのおたのしみ会

かい

まいつきだい もくようび
(毎月第2木曜日)

がつ 3月13日(木) 11時~11時30分

あか 赤ちゃんと保護者のためのおたのしみ会です。
えほん 絵本のよみきかせやふれあい遊びをします。



ようじ

幼児のおたのしみ会

かい

まいつきだい きんようび
(毎月第3金曜日)

がつ 3月21日(金) 11時~11時30分

ようじ 幼児(1~3さい)と保護者のためのおたのしみ会です。
えほん 絵本のよみきかせ、紙芝居や手遊びなどをします。



かい
おたのしみ会

まいしゅうすいようび
(毎週水曜日)

がつ 3月は 5日、12日、19日、26日
15時30分~16時

えほん 絵本のよみきかせや紙芝居をします。



かいじょう しまのうちとしょかん たもくてきしつ
いずれも会場は、島之内図書館 多目的室で

かくかいせんちやく 各回先着 10 組まで参加いただけます。

もう こ 申し込みはいりません。当日にお越しください。

おおさかしりつしまのうちとしょかん
大阪市立島之内図書館



おおさかし ちゅうおうく しまのうち
大阪市 中央区 島之内 2-12-31

でんわ 06-6211-3645

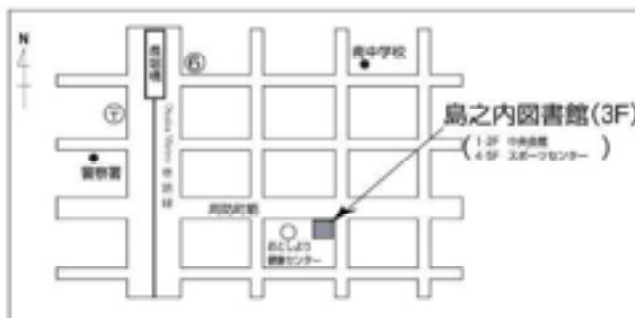
大阪市立図書館ホームページ

<https://www.oml.city.osaka.lg.jp>

OsakaMetro「長堀橋」

6号出口から

南東方向に300メートル



2025年3月 島之内図書館カレンダー

開館時間 火～金曜日:10時～19時

土・日曜日・祝休日:10時～17時

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 おやすみ	4	5 おたのしみ会 15:30から	6	7	8
9	10 おやすみ	11	12 おたのしみ会 15:30から	13 赤ちゃんの おたのしみ会 11:00から	14	15
16	17 おやすみ	18	19 おたのしみ会 15:30から	20 春分の日 10時～17時 開館	21 幼児の おたのしみ会 11:00から	22
23	24 おやすみ	25	26 おたのしみ会 15:30から	27	28	29
30	31 おやすみ					

図書展示

- ◆「あなたにこの本を！」展 1月17日(金)～3月19日(水)
- ◆「このミステリーがおもしろい！」展 3月20日(木・祝)～5月14日(水)
- こどもの本コーナー展示
- ◇「はるのえほん」展 2月21日(金)～4月16日(水)

ケース展示

- ◆「バードカービング」(仮)展 2月22日(土)～4月16日(水)(予定)

自動車文庫まちかど号の巡回日
電話 06-6539-3305

日時 3月15日(土曜日) 10時～11時10分
場所 大阪市文化財協会難波宮調査事務所(法円坂1丁目6)



https://twitter.com/oml_tweet

<https://www.facebook.com/osaka.municipal.library/>

中央区南老人福祉センター センターだより 2025年3月号



中央区高齢者の生きがいと健康づくりと推進事業

百歳体操講習会

初めての方でも簡単にできる体操です。
元気なからだづくりのために始めてみませんか？

日 時: **3月4日(火)**

①午前10時～10時40分

②午前11時～11時40分

場 所: 中央区南老人福祉センター

内 容: 百歳体操の指導

講 師: 理学療法士 福井 晃一さん

(かんりは訪問看護ステーション)

対象者: いきいき百歳体操参加者

いきいき百歳体操をはじめてみたい方

参加費: 無料 ※通常の百歳体操はお休みです。

定 員: 各20名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

先着順

中央区南・東老人福祉センター合同事業

先着順

歴史・健康ウォーキング

日 時: **3月7日(金)**

午後1時30分～4時(予定)

雨天の場合は、3月14日(金)に延期

場 所: 八軒家散策から中之島

東洋陶磁美術館に行くコース(約3km)

集合場所: 大阪メトロ谷町線 天満橋駅1階

スターバックス前

午後1時30分集合(時間厳守)

参加費: 30円(保険代)※交通費は自己負担

※キャンセルの場合、返金手続きは3月4日(火)まで

定 員: 20名(要申込・**先着順**)

【南・東老人福祉センター各10名】

持ち物: 飲み物(水、お茶)・雨具など

申 込: 2月15日(土)から**窓口で受付**

シニア向けスマホ講座

先着順

日 時: **3月13日(木)**

午後1時30分～3時

場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: ソフトバンク株式会社

西日本スマホ推進課

スマートフォンアドバイザー

内 容: スマホを始めよう! 災害の備え

防災に役立つアプリの紹介と体験

定 員: 20名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

※スマートフォンは1人1台貸出します。



参加費無料

※事前申込み制

歌 広 場

先着順

日 時: **3月11日(火)**

午前10時30分～11時30分

場 所: 中央会館ホール

講 師: 一ノ瀬 美貴子 さん

参加費: 100円

(当日お釣りがないようご準備ください)

定 員: 75名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付



高齢者 e スポーツ体験講座

e スポーツはシニア世代にも楽しめるスポーツとして
認知症予防や健康維持に効果があるとされています。

抽選

日 時: **3月6日(木)**

午前10時～11時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: 一般社団法人 大阪スポーツみどり財団 派遣講師

定 員: 10名(要申込・**抽選**)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料



健康維持シニア体操

自然と笑顔あふれる体操です。
ゆっくり心と体を整えましょう！

日 時: 3月12日(水)

午前10時30分～11時30分

場 所: 中央会館ホール ← **注意**

定 員: 40名(要申込・**先着順**)

申込締切: 定員になり次第

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

先着順

日 時: 3月26日(水)

午前10時30分～11時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター

定 員: 25名(要申込・**抽選**)

申込締切: 3月5日(水)

申 込: 窓口・電話で受付

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※キャンセル待ちの方がおられますので、当選後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。

抽選

参加費無料

世代間交流事業

将棋大会

日 時: 3月15日(土)

午後1時30分～3時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター大広間

講 師: 鹿野 圭生 さん

対 象: ①南老人福祉センター利用者

子どもの対局相手となるボランティア募集

②小学生以上(中央区子ども・子育てプラザ「こども将棋教室」受講経験者もしくは対局ができる人)

申 込: 2月22日(土)～3月8日(土)

①は窓口・電話で受付

06-6213-2172

②は電話のみ

06-6213-2171

参加費無料

わろうていかいろう

落語『笑亭快朗』

笑いは大きな健康効果があるとされています。
有意義な時間をすごしましょう！

日 時: 3月28日(金)

午後2時～4時

場 所: 中央区南老人福祉センター

演 者: 鶴々亭ひろ坊と他のアマチュアの方

定 員: 30名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

抽選

骨盤エクササイズ

骨盤底筋を鍛えると尿漏れ予防に効果があります。骨盤周りの筋力アップに役立つ体操をみんなで学びましょう!!

日 時: 3月19日(水)

午前10時30分～11時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター

定 員: 20名(要申込・**抽選**)

申込締切: 3月1日(土) ← **注意**

持ち物: タオル、飲み物

※必ずご持参お願いします。

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※キャンセル待ちの方がおられますので、当選後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。

健康けん玉!!

けん玉を楽しみながら、脳を活性化し集中力をアップさせ、体幹を鍛え健康維持増進を目指しませんか？

日 時: 3月21日(金)

午後1時30分～3時

場 所: 中央区南老人福祉センター

内 容: 認定試験有り

講 師: 日本けん玉協会

中田 勝仁 さん、坂田 愛子 さん

定 員: 15名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料



センターだより 2025年3月



中央区社会福祉協議会

パソコン・スマートフォンからセンターだよりが見られます。中央区社会福祉協議会のHPの最新情報をご覧ください。



「ふれあいセンターもも」とLINE@でお友達登録をしていただくと、最新のセンターだよりや情報などが簡単に確認できます。LINE@のお友達登録をお願いいたします。

ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ

参加費無料

日時: 3月4日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: イチローデイサービスセンター派遣職員

内容: 花粉症について

定員: 30名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

地域のスマホサポーターさんがお助けします!

スマホなんでも相談室

参加費無料

日時: 3月5日(水)

① 午前10時~10時30分

② 午前10時30分~11時

③ 午前11時~11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 日頃のスマホ操作でわからない

ことを、お気軽にご相談ください。

※お一人様30分以内でお願いします。

定員: ①5名 ②4名 ③3名

12名(要申込・先着順)

※ご使用の携帯電話の機種(Android・iPhone)と具体的な相談内容をお聞きます。



申込み

キャンセル待ち

けん玉教室

検定会します!!

参加費無料

日時: 3月6日(木)

午後2時~4時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: けん玉&検定会

定員: 10名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

健康・歴史ウォーキング

日時: 3月7日(金)

午後1時30分~4時

【雨天の場合は3月14日(金)に延期】

場所: 幕末の八軒家散策から

東洋陶磁美術館に行く

集合場所: 大阪メトロ天満橋駅

1階スターバックスコーヒー前

集合時間: 午後1時30分※時間厳守

参加費: 30円(保険料)

※交通費は自己負担

定員: 20名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター各10名】

持ち物: 飲み物・雨具など



申込み

キャンセル待ち

ソウルダンス・ベーシック

参加費無料

日時: 3月10日(月)

午後1時30分~2時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ソウルダンス・ベーシック

定員: 35名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

◆◆センターからのお願い◆◆

中央区東老人福祉センターをご利用の際は、「利用証」の提出をお願いしておりますので必ずご持参いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



※イベントの申込は、センターだより発行日より受付けています。☎06-6941-7719

バスで行く ヤクルト工場見学!!

日時: 3月11日(火)

午前9時40分～午後3時30分

場所: (株)ヤクルト本社 兵庫三木工場

集合場所: 谷町4丁目交番横

集合時間: 午前9時40分(※時間厳守)

出発時間: 午前9時45分～

午後3時30分(帰着予定)

内容: ヤクルト施設見学

定員: 17名(要申込・抽選)

※今年度、中央区南、他老人福祉センターで施設見学に参加したことがある方は、参加をお断りいたします。

参加費: 2,230 円(昼食代・保険代)

※昼食は、旬彩レストラン

デルパパ(バイキング)

申込締切日: 2月25日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※当選後、3月4日(火)までに参加費をご持参ください。



抽選

申込み

抽選結果

センターだより2月号



お持ちのスマートフォン等で右の2次元コードを読み取っていただくと、センターだよりが、カラー版で見えます!



Higashiの脳トレ3月号

※事務所窓口にて配布します!

日時: 3月1日(土)～3月31日(月)

午前10時～午後4時

※利用証をご持参ください。(初めての方は発行します。)



参加費無料

《センターをご利用のみなさまへ》

- ・センターのご利用は、市内在住 60 歳以上の方が対象です。
- ・センターのご利用には、利用証が必要です。
- ・利用証がない方は、受付で発行いたします。
- (※住所・年齢の確認できるもの(健康保険証など)をご持参ください。)
- ・利用証をなくされた方は再発行いたしますので、お申し出ください。
- ・大阪市内に『暴風警報』が発令された場合は臨時休館とします。
- ・教室、行事等の日程を変更することがあります。

【開館時間】午前10時～午後5時

【休館日】日曜・祝日・国民の休日・年末年始

【所在地】大阪市中央区農人橋 1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

百歳体操講習会

参加費無料

日時: 3月18日(火)

① 午前10時～10時40分

② 午前11時～11時40分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 理学療法士の専門的な指導を受けることで、筋力を保つことや柔軟性を効果的に高めることができます。

定員: 各回35名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

1・2・3月生まれ お誕生会 & 落語会

参加費無料

日時: 3月27日(木)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 参加者紹介・写真撮影・落語

定員: 25名(要申込・先着順)

※落語は若干名ですが、お誕生月以外の方でもお参加いただけます。詳しくは、事務所までお問合せください。



申込み

キャンセル待ち

Instagram



最新の情報や報告などを発信しています。

お楽しみに! 是非フォローしてください!

スマートフォンにInstagramのアプリを取得したい方は、職員がお手伝いします。お声掛けください。

【大阪市立中央区東老人福祉センター 付近図】



*地下鉄谷町線・中央線⑧番出口より徒歩3分



2025年4月～6月

大阪市教育会館 春の教室

習いごと広場

LEARNING SQUARE

全13講座



Instagram

大阪市教育会館

検索

<https://www.zaidan.or.jp/>



申し込み方法

下記申込書にご記入の上、一般財団法人大阪市教育会館までEメール・FAX・郵送にてお申込みください。
(受付時間10:00～17:00 土、日、祝除く。電話による申込は不可)

Eメール kaikan@zaidan.or.jp

F A X 06-6941-7474

郵 送 〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-18

受講料のお支払い

受講料・教材費は教室開講日に直接お支払ください。釣銭のいらないようお願いします。
お支払い頂いた受講料は原則としてお返しできません。

※ご連絡なく欠席された場合等は、材料費の請求をさせていただきます。

注 意

先着順で定員になり次第締め切ります。締切日を過ぎても定員に満たない場合は、お申込みを受け付ける場合があります。(お問合せください。)

やむをえない事情により日程・講師が変更になる場合があります。また、応募者が一定数に達しないなどの理由により開講を中止することがあります。あらかじめご了承ください。

お申し込みいただいた個人情報は財団事業運営に関するこののみに使用いたします。

習いごと広場 LEARNING SQUARE 2025 春の教室 申込書

講 座 No.	No.	教 室 名		
フリガナ			年 齢	
名 前				
住 所	〒 (建物名・部屋番号までご記入ください)			
連 絡 先	携帯電話	E-MAIL		
	TEL	FAX		
備 考 (クラス・時間等)				

お問合せ
お申込み先・主催

一般財団法人 大阪市教育会館
TEL 06-6941-0951

後援 大 阪 市

1 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス



旅先での英会話を中心としたアットホームなレッスンです。楽しいクイズや実用的な発音も取り入れています。90分間たっぷり英語を楽しんで下さい。

●日程・時間帯・回数

第1回 5月 8日(木) 第2回 5月15日(木)
第3回 5月22日(木) 第4回 5月29日(木)
第5回 6月 5日(木) 第6回 6月12日(木)
毎週木曜日 全6回
午前クラス:午前10時15分～11時45分
午後クラス:午後1時～2時30分



講師 英語講師 吉村 継子

定員 各10名

対象 初級～中級レベル

受講料 13,000円 応募締切日 4月28日(月)

持ち物 辞書(なくてもOK)、筆記用具

2 週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス



土曜日の午前を充実した時間にしませんか?海外旅行で使える会話や発音をリラックスして90分間レッスンします。一緒に英語を楽しみましょう。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月12日(土) 第2回 4月19日(土)
第3回 4月26日(土) 第4回 5月 3日(土・祝)
第5回 5月10日(土) 第6回 5月17日(土)
いずれの回も土曜日 全6回
午前10時15分～11時45分



講師 英語講師 吉村 継子

定員 10名

対象 初級～中級レベル

受講料 13,000円 応募締切日 4月2日(水)

持ち物 辞書(なくてもOK)、筆記用具

3 フランス語講座 入門編・中級編



入門編 フランス語始めたい方、どなたでもいらしてください。文法を学びながら、自分で話せるフランス語を広げていきましょう。
中級編 あいまいに覚えていたことをおさらいして、定着させていきましょう。2,3年フランス語学習歴のある方が対象です。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 5日(土)
第2回 4月19日(土)
第3回 5月10日(土)
第4回 5月24日(土)
第5回 6月 7日(土)
第6回 6月21日(土)

入門編

役に立つ会話1
役に立つ会話2
役に立つ会話3
簡単なセンテンスを言ってみましょう
簡単なセンテンスを言ってみましょう
おさらい

中級編

フランスの今
フランスの今
フランスの今
講読
講読
おさらい

土曜日【入門編】午前9時50分～10時50分【中級編】午前11時10分～12時10分 全6回

講師 国津 洋子 フランス語通訳 翻訳 仏検1級 最優秀成績賞受賞

対象 【入門編】どなたでも【中級編】フランス語の学習歴が3年ほどある方

定員 各10名 受講料 10,000円 教材費 1,000円

応募締切日 3月29日(土) 持ち物 辞書(入門編はなくてもOK)、筆記用具

4 中国語教室 ①ここから中国語・②聴く、話す中国語



①【ここから中国語】入門編 来るぞ、万博!今からでも間に合う!仲間たちと一緒に楽しく中国語を学びませんか? ②【聴く、話す中国語】中国語愛好者 中国語のコミュニケーション力をアップしませんか?聴いて、話して、耳と口を鍛えましょう!聴く力を伸ばす、会話力が向上できる!

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 8日(火)
第2回 4月15日(火)
第3回 4月22日(火)

①【ここから中国語】入門編	②【聴く、話す中国語】中国語愛好者
ここから中国語Ⅰ	聴く、話す中国語Ⅰ
ここから中国語Ⅱ	聴く、話す中国語Ⅱ
ここから中国語Ⅲ	聴く、話す中国語Ⅲ

いずれの回も火曜日 全3回

①9時20分～10時20分 ②10時40分～12時10分 各3回

講師 インイン 大阪市生涯学習インストラクター

大阪府立高等学校非常勤講師「インイン文化沙龍」代表

対象 ①【ここから中国語】入門者～ ②【聴く、話す中国語】中国語愛好者

定員 各10名

受講料 各10,500円

教材費 各1,500円

応募締切日 10日前

持ち物 筆記用具

5 楽しく学ぶ、 入門者・初心者のための英会話



楽しみながら英語を基礎から学びます。発音もフォニックス(音声学)を取り入れて練習するので、発音がうまくなります。簡単な英会話ができるようになり、海外旅行でも英語が使えるようになります。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 7日(月) 第2回 4月14日(月)
第3回 4月21日(月) 第4回 4月28日(月)

絵で楽しく文の組立て方を学ぶので、英語が分かりやすく好きになります。体で実感して英語を覚えるので英語がスラスラと出てきて、会話ができるようになります。

いずれの回も月曜日

午前10時～11時30分 全4回

講師 秦 清子(大阪ユネスコ協会プロジェクトアドバイザー)

定員 15名

対象 入門者・初心者

受講料 8,000円

教材費 1,000円

応募締切日 1日前

持ち物 筆記用具

6 “遊びながら英語力を育てる” 楽しい英語の教え方ワークショップ



絵カードなどを上手に使ったゲームや、子供が楽しめるような遊びで、自然と英語が身につけられる様に工夫された指導法を学ぶ。

●日程・時間帯・回数

6月8日(日) 午前10時～12時

子どもに楽しく英語を教えるためのゲームや

カードを使った文型練習や体を使ったTPR(全身反応)練習など

講師 大阪ユネスコ協会 プロジェクト・アドバイザー 秦 清子

日本児童英語教育学会(JASTEC) 元理事 金山 敬

定員 20名

対象 小・中学生に英語を教えている指導者、子どもに英語を教えたい方

受講料 3,000円(資料代含む)

応募締切日 6月2日(月)

備考 お子様連れもOKです。お子様連れの場合、申し込みの際にお子様の年齢と人数をお知らせください。この講座は、事前入金が必要です。予約が成立した方に、振込口座番号・振込期限を記載した予約確認書を送付いたします。前々日・前日・当日のキャンセルに関しては、参加費は返金できません。



7 心と身体健康教室 みんなで楽しく心と身体を健康にしましょう

指や頭を使ったゲームやクラフトで笑いや老化防止等の心の健康、そして簡単なステップのレクダンスで楽しく踊って身体の健康を一緒に考えてみませんか。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 9日(水) 第2回 4月23日(水)
第3回 5月 7日(水) 第4回 5月21日(水)
第5回 6月11日(水) 第6回 6月25日(水)
(ゲーム)全員で、2人組で、グループで、円になって等で楽しめます
(クラフト)簡単に作成することができ、楽しめる作品を作ります
(レクダンス)簡単なステップやみんなが知っている曲を使って踊ります
いずれの回も水曜日 午前10時～12時 全4回

講師 小西 基陽子 レクリエーションコーディネーター 大阪レクダンス研究会
定員 30名 対象 どなたでも
受講料 6,000円(1回 1,000円) 教材費 1,200円(1回 200円)
応募締切日 10日前 持ち物 動きやすい服装とくつ、水分補給

8 見て作って演じる 楽しい紙芝居教室!



紙芝居を演じて自己表現、社会貢献をしませんか?見て作って演じる紙芝居と一緒に楽しみましょう。紙芝居の演じ方を習いたいだけの方も受講できます。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月19日(土) 紙芝居を見る作る演じるⅠ
第2回 5月10日(土) 紙芝居を見る作る演じるⅡ
第3回 5月24日(土) 紙芝居を見る作る演じるⅢ
いずれの回も土曜日
午前10時15分～11時45分 全3回

講師 てづくり紙芝居館 たまちゃん・ピーマンみもと
対象 どなたでも 定員 15名
受講料 3回連続 5,000円(1回 2,000円)
教材費 一律200円(紙代) 応募締切日 10日前
持ち物 鉛筆、消しゴム、雑巾、筆(習字用がある人は習字用の筆も)、紙芝居(演じたいものがあれば)、絵具セット(あれば)



9 楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室

近代にできた中国武術「形意五行拳」には、身体の代謝を高め、血行を良くし、免疫力をアップする働きがあります。中医学の五行理論と同じ発想に基づいてわかりやすく解説します。正しく訓練をすれば、より短期間で体力回復、運動機能を修正する効果が検証できます。中高年の方々の健康に対する様々な問題と悩みを解消することができます。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月13日(日) 五行拳の紹介、1段目の動作の解説と練習 第2回 4月20日(日) 2段目の動作の解説と練習
第3回 4月27日(日) 3段目の動作の解説と練習 第4回 5月11日(日) 4段目の動作の解説と練習
第5回 5月18日(日) 5段目の動作の解説と練習 第6回 5月25日(日) 復習と開拓
いずれの回も日曜日 午前10時10分～11時10分 全6回

講師 裴 華 大阪精武体育会 コーチ・「六合勤修会」代表
「神戸南京町鍼灸六合治療院」鍼灸師
対象 大人 定員 10名
受講料 12,000円(1回 2,000円)
応募締切日 5日前
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



10 誰でもできる! 簡化24式太極拳入門教室

24式太極拳は、初心者向けの套路(とうろ)で、日本武術太極拳連盟の太極拳段位認定にも用いられています。中医学の養生理論に基づいており、伝統太極拳の方法で習得することで日常の運動能力の向上や改善に役立ちます。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月13日(日) 24式太極拳の紹介、1段目の動作の解説と練習 第2回 4月20日(日) 2段目の動作の解説と練習
第3回 4月27日(日) 1、2段目の動作の復習 第4回 5月11日(日) 3段目の動作の解説と練習
第5回 5月18日(日) 4段目の動作の解説と練習 第6回 5月25日(日) 24式太極拳の復習
いずれの回も日曜日 午前11時20分～12時20分 全6回

講師 裴 華 大阪精武体育会 コーチ・「六合勤修会」代表
「神戸南京町鍼灸六合治療院」鍼灸師
対象 大人 定員 10名
受講料 12,000円(1回 2,000円)
応募締切日 5日前
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



11 だれにでもすぐにできる手品! 夢いっぱいのマジック教室

「ボランティアマジックバルーンショー」出演5,000回めざして一緒に練習しませんか。定期的に「マジックランチショー」も企画しています。年間約100か所から出演依頼がありますよ。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月12日(土) 第2回 4月26日(土)
第3回 5月17日(土) 第4回 5月31日(土)
第5回 6月14日(土) 第6回 6月28日(土)
いずれの回も土曜日 午前10時～11時 全6回

当日参加の
お楽しみ!!

講師 まぎ〜マモル(沢地 守)・パフォーマーSHO
「となりの人間国宝さん」認定
東大阪市まちのすぐれもの 登録
定員 10名 対象 どなたでも
受講料 6,000円(1回 1,000円)
教材費 9,000円(1回 1,500円) 応募締切日 前日
持ち物 バイスクルトランプ、45cmシルクハンカチ(必要な方、販売しています)



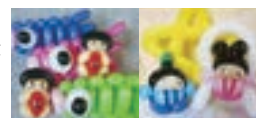
12 各種イベントでも大好評! 夢いっぱいのバルーン教室

保育所・幼稚園・小学校・学童保育・子供会・子ども食堂・ママ友・市民まつり・労働組合・各種イベント等々でも大好評! かわいいバルーンを、あなたも作ってみませんか。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月12日(土) 親子のブーさん 第2回 4月26日(土) 鯉のぼりと金太郎
第3回 5月17日(土) バンダ 第4回 5月31日(土) はらぺこ青虫
第5回 6月14日(土) バラの花束 第6回 6月28日(土) 織姫と彦星
いずれの回も土曜日 午前11時～12時30分 全6回

講師 まぎ〜マモル(沢地 守)・パフォーマーSHO
「となりの人間国宝さん」認定
東大阪市まちのすぐれもの 登録
定員 10名 対象 どなたでも
受講料 6,000円(1回 1,000円)
教材費 9,000円(1回 1,500円) 応募締切日 前日
持ち物 ハサミ、ゴミ袋、バルーンポンプ(必要な方、販売しています)



13 春のプリザーブドフラワーアレンジ&フレッシュフラワーアレンジメント講座

春は楽しいイベントがいっぱい!お客様をお招きするにふさわしい、素敵なアレンジメントを一緒に作りましょう。プリザだけ、フレッシュフラワーアレンジだけのご参加も大丈夫です。

●日程・時間帯・回数

プリザ	第1回 4月 5日(土)	満開の桜と胡蝶蘭の優雅なリース
	第2回 5月 3日(土)	春のマカロンタワーアレンジメント
	第3回 6月 7日(土)	プリザで作る!魔除けの紫陽花
フレッシュ	第1回 4月28日(月)	優雅な薔薇のアレンジメント
	第2回 5月26日(月)	芍薬と初夏のお花のアレンジメント
	第3回 6月23日(月)	星のしずく〜七夕のアレンジメント

【プリザ】午前10時〜12時 土曜日 3回
【フレッシュ】午後1時30分〜3時00分 月曜日 3回 } 全6回

講師	花のアトリエKAKAN フLOWER 1級装飾技能士
定員	各6名 対象 お花の好きな女性
受講料	6,000円(1回 1,000円)
教材費	プリザ 21,000円(1回 7,000円)、フレッシュフラワー 18,000円(1回 6,000円)
応募締切日	10日前 持ち物 花切りハサミ・新聞紙・作品を持ち帰るマチの広い紙袋



市民ギャラリー

大阪市教育会館東館1階の市民ギャラリーでは、年間を通し書画などの作品を展示しています。ぜひお立ち寄りください。

会場 大阪市教育会館東館1階

展示期間 通年(休館日を除く)

開設時間 午前9時30分〜午後5時

入場無料

習いごと広場 春の教室

講習会場

お問合せ
お申込み先・主催

申込方法

大阪市教育会館東館 〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-38
TEL 06-6943-5021 FAX 06-6945-4833

一般財団法人 大阪市教育会館 TEL 06-6941-0951 FAX 06-6941-7474
E-mail: kaikan@zaidan.or.jp

Eメール・FAX・郵便にて教室名、名前、住所、電話番号をご記入の上お申込
(受付時間 10:00〜17:00 土、日、祝除く。電話による申込みは不可。)

後援 大阪市

	教室	日時	対象	定員	費用
1	海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス	5/8・15・22・29・6/5・12 木曜日 全6回 午前クラス:10:15〜11:45 午後クラス:13:00〜14:30	初級〜中級レベル	各10名	13,000円
2	週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス	4/12・19・26・5/3・10・17 土曜日 10:15〜11:45 全6回	初級〜中級レベル	10名	13,000円
3	フランス語講座 入門編・中級編	4/5・19・5/10・24・6/7・21 土曜日 【入門編】9:50〜10:50 【中級編】11:10〜12:10 全6回	【入門編】どなたでも 【中級編】フランス語の学習歴が3年ほどある方	各10名	10,000円 教材費 1,000円
4	中国語教室 ①ここから中国語・②聴く、話す中国語会	4/8・15・22 火曜日 ①9:20〜10:20 ②10:40〜12:10 各3回	コース①【ここから中国語】入門者〜 コース②【聴く、話す中国語】中国語初心者	各10名	コース①② 各10,500円 教材費 コース①② 各1,500円
5	楽しく学ぶ、入門者・初心者のための英会話	4/7・14・21・28 月曜日 10:00〜11:30 全4回	入門者・初心者	15名	8,000円 教材費 1,000円
6	“遊びながら英語力を育てる” 楽しい英語の教え方ワークショップ	6/8 日曜日 10:00〜12:00	小・中学生に英語を教えている 指導者、子供に英語を教たい方	20名	3,000円(資料代含む)
7	心と身体の健康教室 みんなで楽しく心と身体を健康にしましょう	4/9・23・5/7・21・6/11・25 水曜日 10:00〜12:00 全4回	どなたでも	30名	6,000円(1回 1,000円) 教材費 1,200円(1回 200円)
8	見て作って演じる楽しい紙芝居教室!	4/19・5/10・24 土曜日 10:15〜11:45 全3回	どなたでも	15名	3回連続 5000円(1回 2,000円) 教材費 200円(紙芝居の紙代)
9	楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室	4/13・20・27・5/11・18・25 日曜日 10:10〜11:10 全6回	大人	10名	12,000円(1回 2,000円)
10	誰でもできる! 簡化24式太極拳入門教室	4/13・20・27・5/11・18・25 日曜日 11:20〜12:20 全6回	大人	10名	12,000円(1回 2,000円)
11	だれにでもすぐにごできる手品! 夢いっぱいマジック教室	4/12・26・5/17・31・6/14・28 土曜日 10:00〜11:00 全6回	どなたでも	10名	6,000円(1回 1,000円) 教材費 9,000円(1回 1,500円)
12	各種イベントでも大好評! 夢いっぱいのバルーン教室	4/12・26・5/17・31・6/14・28 土曜日 10:00〜11:00 全6回	どなたでも	10名	6,000円(1回 1,000円) 教材費 9,000円(1回 1,500円)
13	春のプリザーブドフラワーアレンジ& フレッシュフラワーアレンジメント講座	【プリザ】4/5・5/3・6/7 10:00〜12:00 土曜日 3回 【フレッシュ】4/28・5/26・6/23 13:30〜15:00 月曜日 3回	お花の好きな女性	6名	6,000円(1回 1,000円) プリザ 21,000円(1回 7,000円) フレッシュフラワー 18,000円(1回 6,000円)

市民ギャラリー

大阪市教育会館東館1階では、年間を通し書画などの作品を展示しています。

会場 大阪市教育会館東館1階 市民ギャラリー

展示期間 通年(休館日を除く)

開設時間 午前9時30分〜午後5時

入場無料

習いごと広場 講習会場

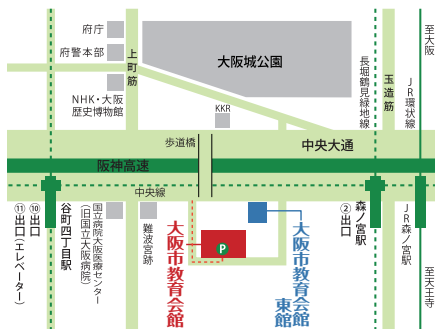
大阪市教育会館東館

〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-38

URL: https://www.zaidan.or.jp/

利用案内

開館時間	午前9時〜午後9時	休館日	年末年始等(お問い合わせください)
利用申込	会議室等の利用(簡易な食事を伴う会議を含む)受付は、利用月を含む6ヶ月前の1日から。特別の事由がある場合はご相談ください。		
受付時間	来館 → 午前9時〜午後8時 電話 → 午前10時〜午後8時		
支払い	会館利用の承認を受けた方は、利用料を「仮予約」から10日以内、予約日が利用日の直前の場合は利用日の3日前までに納付してください。特別の事由がある場合はご相談ください。		



お問合せ
お申込み

習いごと広場のお申込みは

大阪市教育会館東館のご利用は

一般財団法人 大阪市教育会館事務局 (TEL.06-6941-0951)
FAX:06 (6941) 7474 E-mail:kaikan@zaidan.or.jp

大阪市民教育研究所 (TEL.06-6948-5418)
FAX:06 (6948) 5419 E-mail:kenkyusho@zaidan.or.jp

大阪市教育会館東館 フロント (TEL.06-6943-5021)
FAX:06 (6945) 4833 E-mail:annex@zaidan.or.jp