

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

キッズシアターかみふうせんさんの WELCOMEコンサート	4月 12日 (土)
エンジョイえいご	4月 18日 (金)
大きなこいのぼりに手形を貼ろう！	4/22(火)-26(土)
絵本のおたのしみ会	4月 24日 (木)
こどもボランティア	4/22(火)-26(土)
工作クラブ	4月 23日 (水)
将棋をしよう (5回連続講座)	4/26(土) ~

**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！	

**東老人福祉センター** > 農人橋1-1-6  
☎ 06-6941-7719

男のヨガ教室	4月 24日 (木)
すこやかマッサージ&ダンス	4月 7日 (月)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	4月 8日 (火)
理学療法士の元気アップ体操	4月 15日 (火)
スマートフォン体験講習会	4月 17日 (木)

**島之内図書館** > 島之内2-12-31  
☎ 06-6211-3645

春のこども会	4月 26日 (土)
赤ちゃんのおたのしみ会	4月 10日 (木)
幼児のおたのしみ会	4月 18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

歌謡舞踊ショー	4月 10日 (木)
歌広場 場所：中央会館	4月 8日 (火)
健康維持シニア体操	4/9・23 (水)
骨盤エクササイズ	4月 16日 (水)
健康けん玉！！	4月 25日 (金)

この他にも各施設で開催されている講座があります。  
詳しくは各施設発行のお知らせをご覧ください。各施設にお問い合わせください。

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！  
裏面に 生涯学習ルームの講座一覧 も掲載しています！





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「ピースツリー」	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



# 大阪市立中央スポーツセンター スポーツ教室タイムスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場
9:00					
9:30-11:30	卓球 (初・中級) 14名	バレーボール 36名	元気健康体操 20名	ヨガB 25名	卓球 (初・中級) 14名
10:00					
11:00					
12:00	卓球 (初心・初級) 14名	硬式テニス A 20名	硬式テニス G (初・中級) 10名	モビバンフィジカル 体操 25名	卓球 (初心・初級) 14名
13:00					
14:00		硬式テニス B-① (基礎・初級) 10名	硬式テニス H (中・上級) 10名		
15:00	硬式テニス B-② (試合形式中心/初級以上) 10名	硬式テニス B-② (試合形式中心/初級以上) 10名	★ジュニア体操A 10名	15:05-16:20 テニス補強Ⅰ 12名	卓球 (中上級) 14名
16:00					
17:00		★リトルキッズ テニス 8名	★ジュニア体操B 10名	16:20-17:35 テニス補強Ⅱ 12名	
18:00	硬式テニス C 20名	18:10-19:10 ヨガA1 25名	★キッズテニスA 16名	17:40-19:00 ★キッズダンス 20名	注意事項
19:00	硬式テニス D 20名	19:20-20:20 ヨガA2 25名	19:10-20:40 硬式テニス F 20名	18:00-19:00	
20:00				19:10-20:40 硬式テニス E 20名	19:15-20:30 フリー スタイルダンス 16名
21:00					

### ■月4回(週1回)月謝制クラス

教室名	曜日	時間帯	税込料金	ビクター料金
元気健康体操	水	9:30-10:40	2640円	900円
ヨガA1	水	18:10-19:10	3080円	1320円
ヨガA2		19:20-20:20	3080円	1320円
ヨガB	木	9:30-10:30	3080円	1320円
バレーボール	水	9:50-11:50	3520円	1320円
フリースタイルダンス	金	19:15-20:30	3520円	1320円
モビバンフィジカル体操	木	10:45-11:45	3520円	1320円
卓球(初・中級)	火	9:30-11:30	3960円	1320円
卓球(初・中級)	金	9:30-11:30	3960円	1320円
卓球(初心・初級)	土	10:00-12:00	3960円	1320円
卓球(中・上級)		12:30-14:30	3960円	1320円
硬式テニスA	水	12:30-14:00	4400円	1320円
硬式テニスB-①		14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスB-②		15:50-17:20	6160円	1760円
硬式テニスC		17:30-19:00	4400円	1320円
硬式テニスD		19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスG	木	12:30-14:00	6160円	1760円
硬式テニスH		14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスF		19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスE	金	19:10-20:40	4400円	1320円
★キッズテニスA	木	17:40-19:00	4400円	1100円
★キッズテニスB	金	17:40-19:00	4400円	1100円
★リトルキッズテニス	木	16:30-17:35	6160円	1540円
★ジュニア体操A	木	15:30-16:30	6160円	1540円
★ジュニア体操B		16:30-17:30	6160円	1540円
★キッズダンス	金	18:00-19:00	6160円	1540円

### ◆都度1回払いクラス

テニス補強Ⅰ	金	15:05-16:20		1320円
テニス補強Ⅱ		16:20-17:35		1320円

かいほう  
**開放DAY**のご案内

開催日:毎月 第2・第4 土曜日  
 利用料金:1回 高校生以上:250円、小中学生:150円  
 種目:硬式テニス  
 幼児・障がい者(介護者含む):無料/証明できる物が必要

- ・4月から時間変更のある教室の時間帯は太字にしています。
- ・開催回数によって料金は変動いたします。
- ・★印のない教室は16歳以上が対象です。
- ・★印のある教室の対象は左図をご参照ください。

ぎょうじ 行事のお知らせ 4月 がつ

はる 春のこども会 かい

4月26日(土) 11時~12時15分

大きな絵本を読んだり、パネルシアターなどをしたり、楽しいお話がいっぱい!

せんちゃく 先着20人まで にん



あか 赤ちゃんのおたのしみ会 かい

まいつきだい 毎月第2木曜日 もくようび

4月10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。あそび

せんちゃく 先着10組まで くみ



ようじ 幼児のおたのしみ会 かい

まいつきだい 毎月第3金曜日 きんようび

4月18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、かみしばい 紙芝居やてあそび 手遊びなどをします。

せんちゃく 先着10組まで くみ



おたのしみ会 かい

まいしゅうすいようび 毎週水曜日

4月は 2日、9日、16日、23日、30日  
15時30分~16時

えほん 絵本のよみきかせやかみしばい 紙芝居をします。

せんちゃく 先着20人まで にん

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

もう こ 申し込みはいりません。とうじつ 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

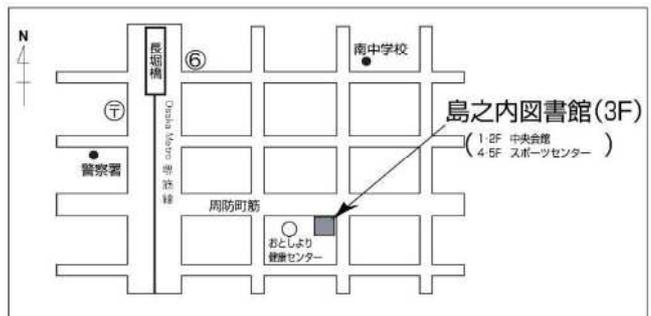
おおさかし ちゅうおうく しまのうち  
大阪市 中央区 島之内 2-12-31

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>

島之内図書館のページ



OsakaMetro「長堀橋」6号出口から南東方向に300メートル

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

大阪市教育会館

検索

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



Instagram

### 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](mailto: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。釣銭のいらぬようお願いいたします。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	中級編
役に立つ会話1	フランスの今
役に立つ会話2	フランスの今
役に立つ会話3	フランスの今
簡単なセンテンスを言ってみましょう	講読
簡単なセンテンスを言ってみましょう	講読
おさらい	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) 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、参加費は返してできません。



## 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

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を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「マジックランチショー」も企画しています。年間約100カ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) はらべこ青虫  
第5回 6月14日(土) パラの花束 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LOWER1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 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  
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 FAX 06-6941-7474 E-mail: kaikan@zaidan.or.jp  
申込方法 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年以上ある方	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【聞く、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 全6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、年間を通して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

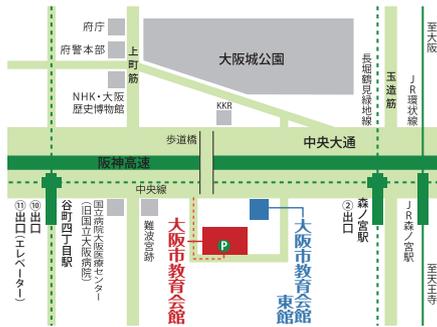
## 習いごと広場 講習会場

### 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 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のご利用は 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



# センターだより 2025年4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。

## ★センターからのお知らせ★

### 4月1日(火)から利用証が新しくなります!



- 4月1日(火)から利用証が新しくなります。現在使用している利用証を必ず持参してください。
  - 住所・電話番号等を変更される方は、受付で必ずお申し出ください。  
※変更をされる方は、身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)をご持参ください。
  - 初めて老人福祉センターを利用される方、再発行を希望される方の手続きは随時行っています。  
身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)を必ずご持参ください。
- ※東老人福祉センター利用時は、必ず利用証の提出をお願いいたします。

## すこやかマッサージ&ダンス

日時:4月7日(月) **参加費無料**

午後2時~3時

場所:中央区東老人福祉センター

内容:リンパマッサージを含む

簡単なマッサージ&ダンス

定員:35名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

## 『男のヨガ教室』

**参加費無料**

日時:4月24日(木)

午後1時30分~2時45分

場所:中央区東老人福祉センター

内容:男性限定で

マットを使用したヨガ体験

参加費:無料

定員:20名(要申込・先着順) ※男性限定



申込み

キャンセル待ち

## ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

**参加費無料**

日時:4月8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:講話と体操

定員:30名(要申込・先着順)



申込み

キャンセル待ち

## Higashiの脳トレ4月号

※事務所窓口にて配布します!

**参加費無料**

日時:4月1日(火)~4月30日(水)

午前10時~午後4時



※利用証をご持参ください。(初めてのの方は発行します。)

※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

理学療法士の

参加費無料

# 元気アップ体操

日時: 4月15日(火)

午前10時~11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 全身を動かし楽しくできる

運動や、コグニサイズ等

定員: 40名(要申込・先着順)

【コグニサイズってなあに?】

運動で身体の健康を促すと同時に、  
脳の活動を活発にする機会を増やし  
認知症の発症を遅延させることです。



申込み

キャンセル待ち

# スマートフォン体験講習会

日時: 4月17日(木)

午後2時~3時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「セキュリティ・健康管理」について

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 4月10日(木)

当選発表: 4月11日(金) 午後1時以降

LINE・窓口にて当選発表を行います。

各自抽選番号をご確認ください。なお、

電話でのお問い合わせも可能です。

※センターからの電話連絡は致しません。



抽選

申込み

抽選結果

## 《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

# 春の講師懇談会

日時: 4月30日(水)

午前10時30分~11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 令和7年度年間行事予定

同好会活動内容の確認等

対象: 同好会講師



# 春の同好会幹事会

日時: 4月30日(水)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 令和7年度年間行事予定

同好会活動内容の確認等

対象: 同好会幹事



## センターだより3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、カラー版で見れます!



## 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。



## 泰の会水墨画・墨彩画からのお知らせ

水墨画・墨彩画の作品を展示しています。お近くにお越し  
の際は、ぜひお立ち寄りください。

期間: 4月7日(月)~4月18日(金)

午前10時~午後5時

場所: 中央区役所玄関ロビー 区民ギャラリー



【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



# 中央区南老人福祉センター センターだより 2025年4月号



4月1日(火)から  
利用証が新しくなります!



- 4月1日(火)から利用証が新しくなります。  
**現在使用している利用証を必ず持参してください!**
  - 住所・電話番号等を変更される方は、受付で必ずお申し出ください。  
※変更される方は、身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)をご持参ください。
  - 初めて老人福祉センターを利用される方、再発行を希望される方の手続きは随時行っています。  
身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)を必ずご持参ください。
- ※南老人福祉センター利用時は、必ず利用証の提出をお願いいたします。

## 歌謡舞踊ショー

先着順

聞き慣れた歌謡曲を聞き舞踊を見て脳を活性化!  
ショーの中で行う健康づくりの体操もあります!

日時: **4月10日(木)**  
午後2時~3時

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 岡原 恵子さん(主宰)

踊るO・Y・G(おやじの会)

定員: 25名(要申込・**先着順**)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料



※事前申込み制

## 歌広場

先着順

♪楽しく歌っていきいきと!♪

日時: **4月8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



※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方が対象です。  
お申込みは窓口またはお電話にて受付ます。

※イベントの申込みは、センターだより発行日より受付けています。  
☎06-6213-2172

# 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: **4月9日(水)** **抽選**

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31日(月)



※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。

日時: **4月23日(水)** **先着順**

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

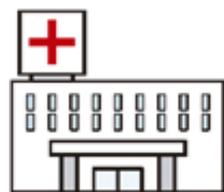
申込: 窓口・電話で受付

**参加費無料**

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

## 世代間交流

# おもちゃ病院



日時: **4月5日(土)**  
午後1時～3時

※(要申込・**先着順**)

お申込みは

中央区子ども・子育てプラザ

06-6213-2171

までお問い合わせ下さい。

【物を大切に  
する心を  
育てましょう!】



# 骨盤エクササイズ

**抽選**

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: **4月16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29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!!

**先着順**

日時: **4月25日(金)**

午後1時30分～2時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

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**

