



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

東老人福祉センター

➤ 農人橋1-1-6
☎ 06-6941-7719

すこやかマッサージ&ダンス	8月 4日 (月)
苔テラリウム教室	8月 5日 (火)
納涼盆踊り大会	8月 8日 (金)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	8月 19日 (火)
eスポーツ体験講座	8月 21日 (木)
ヤクルト健康セミナー	8月 26日 (火)
背骨コンディショニング体操	8月 28日 (木)

大阪市中心区
社会福祉協議会

➤ 上本町西2-5-25
☎ 06-6763-8139

夏のボランティア体験	8/20(水)～23(土)
------------	---------------

中央会館

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-0630

大阪ブロック夏まつり	8月 23日 (土)
オープンラボ	8月 23日 (土)

中央屋内プール

➤ 島之内2-7-8
☎ 06-6212-5473

いきいき書道	不定期 火曜日
--------	---------

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「助産師相談」	8月 20日 (水)
はじめての保活	8月 1日 (金)
おながく遊び	8月 23日 (土)
アサーティブコミュニケーションを 学ぼう！ ※2回連続受講	8月 28日 (木) 9月 4日 (木)
けん玉教室	8月 2日 (土)
夏休みの天文遊び ～星と光のふしぎを探ろう～	8月 9日 (土)
脱出ゲームinプラザ	8月 24日 (日)

南老人福祉センター

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2172

高齢者eスポーツ体験講座	8月 4日 (月)
歌広場 場所：中央会館	8月 12日 (火)
健康維持シニア体操 ※6日は中央会館での開催	8月 6日 (水) 8月 27日 (水)
おもちゃ病院	8月 2日 (土)
骨盤エクササイズ	8月 20日 (水)
健康けん玉！！	8月 22日 (金)
スマホなんでも相談室	8月 21日 (木)

大阪市教育会館

➤ 法円坂1-1-18
☎ 06-6941-0951

習いごと広場(7～9月) 全11講座 開催！

- | | |
|--------------|--------------|
| ■店内・旅行英会話 | ■中医養生学 五行拳教室 |
| ■フランス語講座 | ■簡化24式太極拳入門 |
| ■中国語教室 | ■マジック教室 |
| ■入門者・初心者 英会話 | ■バルーン教室 |
| ■心と身体 の健康教室 | ■ゆかた着付け教室 |

▶ 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

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)

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

親子で楽しむ絵本とわらべうた	8月 7日 (木)
おたのしみ会	毎週 水曜日



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
協力

中央区役所 市民協働課 市民活動支援・教育担当 ☎ 06-6267-9743
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
	はじめてのヨガ講座	①5～3月 第2金曜日(全9回) ②8/8(金) 親子講座	①10:00～11:30 ②13:00～14:30	1,000円/回
	茶道講座	6～3月 第3土曜日(全10回)	①13:00～15:00 ②15:00～17:00	1,000円/回(諸費用含)
	子ども囲碁講座	7/22(火)～7/26(土)	9:30～11:30	無料
	開平ホール音楽会	6/14(土)	14:00～16:00	無料
	サロン	7/26(土)	14:00～16:00	参加費(菓子代として)
	絵本講座 夏休みおはなし会	7/28(月)	9:30～11:30	無料
玉造	児童コーラス	毎月 第2・第4土曜日	14:00～15:00	無料
	ファミリーコーラス	毎月 第2・第4土曜日	15:00～16:30	無料
		第3金曜日	19:00～20:30	
中央	親子ダンス	6/28・7/19・9/20・10/18・11/15・ 12/20・1/17(土)	10:30～11:30	1家族500円
	女声コーラス 「ビーズツリー」	月2回 土曜日	10:30～12:00	500円/月
	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
	初めてのヨガ	毎月 第2・第4土曜日	15:30～16:30	300円/回
中大江	きもの着付け	月2回 土曜日	10:30～12:00	300円/回
	フラワーアレンジメント	6/14・10/25・11/29(土)	13:30～15:00	6・10月 1,500円 11月 2,000円
	エンジョイヒップホップ！	6/14・6/21(土)	10:00～11:30	対象小学生のみ 無料
	親子クッキング	8/30(土)	10:00～14:00	1家族1,000円
	やさしい習字	9/27・10/25・11/8・12/13(土)	10:00～11:30	大人初回500円 小学生無料
	紙ナプキンのデコパージュ	9/27(土)	13:30～15:00	1,000円
	チョークアート	12/6(土)	10:00～11:30	1,000円
	ジェルキャンドルホルダー	12/6(土)	13:30～15:00	500円
	読み聞かせ	月2回	8:30～8:45	大人のみ 無料
	コーラス(ベルカノン)	毎月2～3回 水曜日 (前月に決定)	10:00～12:00	3,000円/月
南	民謡	月曜日(不定期の休みあり)	19:00～21:00	1,000円/月
	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(参加者で相談)	10:30～15:00 (自由参加)	材料費のみ
	おはなしQの会	第2火曜日の朝よみ	8:30～8:45	無料
		不定期のおはなし会	放課後	
	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 ※今年度の新規参加は10月から
	キッズダンス	毎週 火曜日(不定期)	15:30～16:30	南小・南中学生徒、南小卒業生
	書初め教室	12月1回	放課後	南小生徒
南大江	南識字・日本語交流教室	毎週 火曜日	10:00～12:00	※教育委員会で受付
	大人の習字教室	6/3・7/1・9/2・10/7・11/4・12/2(火)	13:30～15:00	300円/回
	フラワーアレンジメント	12/20・1/17・2/21(土)	10:30～12:00	1,500円/回 ※3回連続受講
	かんたん「お香」作り	9/13(土)	10:30～12:00	1,000円

※ 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

2025年7月～9月

大阪市教育会館 夏の教室

習いごと広場

LEARNING SQUARE

全11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 夏の教室 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 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 7月 7日(月) 第2回 7月14日(月)

第3回 7月28日(月) 第4回 8月 4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)

対象 入門者・初心者 定員 15名

受講料 8,000円 教材費 1,000円

応募締切 1日前 持ち物 筆記用具

2 中国語教室



①ここから中国語(入門編)・②聴く、話す中国語会(中国語)

①【ここから中国語】入門編 仲間たちと一緒に楽しく中国語を学びませんか? ②【聴く、話す中国語会】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 9月 2日(火)

第2回 9月 9日(火)

第3回 9月16日(火)

いずれの回も火曜日

①9時50分～10時50分 ②11時10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

①【ここから中国語】対象 入門者～ 受講料 10,500円 教材費 1,500円

②【聴く、話す中国語会】対象 中国語愛好者 受講料 10,500円 教材費 1,500円

定員 各10名 応募締切 10日前 持ち物 筆記用具

3 フランス語講座



入門編・中級編

入門編 フランス語を始めたい方、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 7月 5日(土)

第2回 7月19日(土)

第3回 8月 2日(土)

第4回 8月16日(土)

第5回 8月23日(土)

第6回 8月30日(土)

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 各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

【入門編】対象 どなたでも 受講料 10,000円 教材費 1,000円

【中級編】対象 フランス語の学習歴が3年ほどある方 受講料 10,000円 教材費 1,000円

定員 各12名 応募締切 6月27日(金)

持ち物 辞書(入門編はなくてもOK)、筆記用具

4 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ください。

●日程・時間帯・回数

第1回 7月10日(木) 第2回 7月17日(木)

第3回 7月24日(木) 第4回 7月31日(木)

毎週木曜日 各4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

対象 初級～中級レベル

定員 各10名

受講料 【午前クラス】8,000円 【午後クラス】8,000円

応募締切 6月30日(月) 持ち物 辞書(なくてもOK)、筆記用具



5 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 8月23日(土) 第2回 8月30日(土)

第3回 9月 6日(土) 第4回 9月13日(土)

毎週土曜日 全4回

午前10時15分～11時45分

講師 英語講師 吉村 継子

対象 初級～中級レベル

定員 10名

受講料 8,000円

応募締切 8月13日(水)

持ち物 辞書(なくてもOK)、筆記用具



6 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と一緒に考えてみましょう。

●日程・時間帯・回数

第1回 7月 9日(水) 第2回 7月23日(水)

第3回 8月 6日(水) 第4回 8月20日(水)

第5回 9月10日(水) 第6回 9月24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みます

(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)簡単なステップで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6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 20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 10日前 持ち物 動きやすい服装、水分補給

7 だれにでもすぐにはできる手品! 夢いっぱいのマジック教室

「ボランティアマジックパルンショー」出演5,000回めざして一緒に練習しませんか。「マジックランチショー」「マジックバー 巡り」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。

●日程・時間帯・回数

第1回 7月12日(土) 第2回 7月26日(土)
第3回 8月 2日(土) 第4回 8月 9日(土)
第5回 9月13日(土) 第6回 9月27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

対象 どなたでも **定員** 10名

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(必要な方販売してます)



8 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 7月12日(土) ちいかわ・うさぎ 第2回 7月26日(土) 鬼滅の刃シリーズ
第3回 8月 2日(土) スイカとカボチャ 第4回 8月 9日(土) マイメロ
第5回 9月13日(土) バイキンマン 第6回 9月27日(土) 自転車
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

対象 どなたでも **定員** 10名

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(必要な方販売してます)



9 楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室

近代できた中国武術「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 7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 7月20日(日) 2段目の動作の解説と練習
第3回 7月27日(日) 3段目の動作の解説と練習 第4回 8月 3日(日) 4段目の動作の解説と練習
第5回 8月17日(日) 5段目の動作の解説と練習 第6回 8月24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** 12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 7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 7月20日(日) 2段目の動作の解説と練習
第3回 7月27日(日) 1、2段目の動作の復習 第4回 8月 3日(日) 3段目の動作の解説と練習
第5回 8月17日(日) 4段目の動作の解説と練習 第6回 8月24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** 12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 ～日本の着物文化を学ぶ～ ゆかた着付け教室

ゆかたを通じて日本の着物文化をより身近に感じていただくため、「ゆかた着付け教室」を開講します。着付け及び帯結びと自分で着る自装着付けを学びます。天神祭りにゆかたを着て、夕涼みに出掛けてみるのはいかがでしょうか?

●日程・時間帯・回数 7月25日(金) ゆかた着付け教室 18:00～
※当日17:30より受付をしますので18:30までにお越しください。

定員 10名 ※女性限定
参加費 着付け受講料 2,000円/ヘアーセット 1,000円(希望制)
(ヘアーセットは希望制で有料です)
持ち物 ゆかた、下駄、帯、腰紐3本、タオル3枚、肌着
(お持ちであれば、三重仮紐、兵児帯、帯締め)
応募締切日 7月22日(火)
備考 この講座は事前入金が必要です。予約が成立した方に、振込口座番号と振込期限を記載した予約確認書を送付します。7月23日(水)以降のキャンセルは、参加費をお返しできません。

※当日会場にて販売もします(17:30～)
※レンタル(有料)をご希望の方は事前にお問い合わせください。

講師 川原 こずえ
(リファインインターナショナル)

7/25(金)天神祭りに
ゆかたを着て出かけよう!

夏限定

夏の教室

大阪市

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

大阪市教育会館

大阪市教育会館本館

中央区南老人福祉センター センターだより 2025年8月号



地域のスマホサポーターさんがお助けします！

先着順

スマホなんでも相談室

日時: 8月21日(木)

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: 中央区南老人福祉センター

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1人様30分以内でお願いします。

講師: 地域のスマホサポーター

定員: ①5名②4名③3名

12名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※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。

抽選

高齢者eスポーツ体験講座

スポーツ、太鼓、ドライビングシミュレーションを体験します。

日時: 8月4日(月)

午後1時30分～3時

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 株式会社 DNP エスピーイノベーションから派遣

定員: 10名(要申込・抽選)

申込締切: 7月24日(木)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

先着順

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: 8月22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

※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: 8月12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: **8月6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

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。



日 時: **8月27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: 8月4日(月)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※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。



Instagram

Instagram始めました！

イベント情報や報告などを発信しています。フォローしてね！

数独チャレンジ!

受付時間: 午前10時～正午

午後1時～4時30分

- ・プリントは、どなたも同じ問題になります。
- ・答え合わせは、各自でいただきますようお願いします。



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: **8月20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: 8月4日(月) ← **注意**

持ち物: タオル、飲み物

※必ずご持参をお願いします。

申 込: 窓口・電話で受付

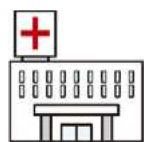
参加費無料

※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。

世代間交流

おもちゃ病院



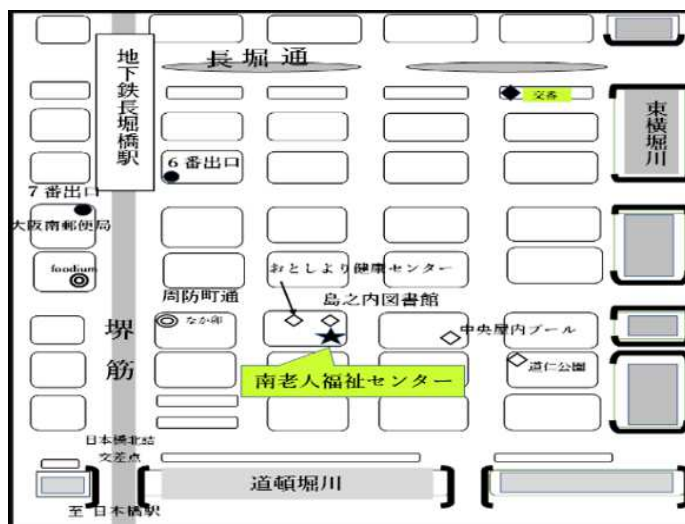
日時: **8月2日(土)**
午後1時～3時



※(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!



重要! ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

教室・同好会（他）案内

教室・同好会	開催日	時間	募集 自由参加
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	自由参加
卓球ひろば A	月	10:00～11:50	自由参加
卓球ひろば B		12:00～13:50	自由参加
卓球ひろば C		14:00～15:50	○
大正琴		13:15～15:00	○
フォークダンスサークル		10:00～12:00	○
太極拳同好会	月	10:00～11:30	○
社交ダンス		13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金	10:00～10:30	○
いきいき百歳体操 B		10:40～11:10	○
いきいき百歳体操 C		11:20～11:50	○
健康の～びのび体操	火	第 1 13:30～14:30	○
麗しき着付教室		第 2・4 13:30～15:30	自由参加
フラダンス（ブルメリア）		第 2・4 13:00～14:00	○
民謡研究会	火	第 3 13:30～15:30	自由参加
※コーラス （中央区コール・エトワール）		第 1・3 13:30～15:00	○
絵画教室	水	第 1・3 13:30～15:30	自由参加
民謡教室		第 2・4 13:30～15:30	○
鉛筆画教室	木	第 1・3 13:30～15:30	○
歌謡教室		第 1・3 14:00～15:30	○
箏曲教室（初級）		第 2・4 10:30～12:00	○
箏曲教室		第 2・4 13:00～15:30	○
ヨガ教室		第 2・4 10:00～11:30	○
オカリナサークル/ハッピーーナ	金	第 1・3 10:00～12:00	○
健康いろいろエクササイズ教室		第 1・3 13:30～14:50	○
カラオケ同好会	土	第 1～3 12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室		第 4 10:30～12:00	○
尺八の広場		第 4 13:00～16:00	○

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象となります。

- ・○印は、現在募集中ですが、欠員の有無等により募集を中止している場合がありますので、南老人福祉センターにお問い合わせください。
- ・上記の開催日時は、定例の場合で、日程等変更になる場合があります。
- ・裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましては、お問い合わせください。

教室・同好会 会員募集中です!!

★カラオケ同好会★

活動日：毎月第1～3土曜日
12:00～16:00



内 容：歌が好きな人が集まって、好きな歌を歌ってます♪
声を出して、楽しく元気になりましょう！

絵画教室



岡田 勝次郎さん

6月イベント報告

☆高齢者eスポーツ体験講座☆



スポーツ、太鼓、ドライビングシミュレーションを体験し、大変盛り上がりました！
初めての方にもお楽しみいただけるイベントです♪

ご興味のある方は、ぜひご参加ください！

センターからのお知らせ!!

卓球ひろば・大正琴・絵画教室

8月中は夏休みのため、お休みとなります！
ご注意ください。



2025年8月予定表



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。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休館日	※大阪市に「特別警報」及び「暴風警報」が発令された場合は、 利用を中止とすることがあります。 ※センターだより作成後の紙面上の追加・変更はできかねますの でご了承ください。				10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
3	4	5	6	7	8	9
休館日	10:00 フォーク ダンス 13:30 高齢者eスポ ーツ体験講座	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康の～びの び体操	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館) 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 歌謡 14:00	10:00 オカリナ 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 区老連理事会	10:30 ゆっくり尺八 12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
10	11	12	13	14	15	16
休館日		10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 10:30 歌広場 13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 民踊	10:00 ヨガ 13:00 箏曲	10:00 オカリナ 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 フォーク ダンス 13:30 社交ダンス	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 民研	10:30 骨盤エクサ サイズ 13:30 コーラス	①10:00 ②10:30 ③11:00 スマホなん でも相談室 13:30 鉛筆画 歌謡 14:00	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 健康けん玉	10:30 ゆっくり尺八 13:00 尺八の広場
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 太極拳 13:30 社交ダンス	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	10:30 健康維持 シニア体操 13:30 民踊	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級) 13:00 箏曲	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 14:00 南老連ベタンク大会 抽選会	

31	【所在地】 大阪府中央区島之内 2-12-6 【最寄駅】 地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分 【利用時間】 午前10時～午後5時 【休 館 日】 日曜・祝日・国民の祝日・年末年始 【電 話】 6213-2172 【FAX】 6213-2639 ※センター利用の際は受付にて必ず利用証の提示をお願いいたします。	ご案内 
休館日		



センターだより 2025年8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の新着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。

すこやかマッサージ&ダンス

8月4日(月)

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: 40名(要申込・先着順)



納涼盆踊り大会

8月8日(金)

午後1時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 民踊同好会・民謡クラブの披露と

保育所の園児たちと一緒に踊る

定 員: 50名程度

※お孫さんの同伴OK(中学生くらいまで)

※子どもだけの参加は不可

持ち物: 水分補給できるもの

タオル・うちわ等



苔テラリウム教室

8月5日(火)

午前10時30分～正午



場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 苔テラリウムの作製

定 員: 20名(要申込・先着順)

参加費: 1,000円



センターからのお知らせ

8月の祝日・お盆・センター事業等で同好会のお休みや変更は次の通りです。(7月11日現在)

*民 踊	8/7(木)	お休み
*けん玉	8/7(木)	お休み
*オカリナひまわり	8/8(金)	お休み
*百歳体操A・B	8/8(金)	お休み
*民 謡	8/8(金)	お休み
*ボランティア	8/13(水)	お休み

※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

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

8月19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派遣職員

定 員: 30名(要申込・先着順)



eスポーツ体験講座

8月21日(木)

午後2時～3時30分

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: ゲーム機を用いて、様々なゲームを体験する。

定 員: 16名(要申込・抽選)

申込締切日: 8月14日(木)

※8月15日(金)午後1時以降にLINE・窓口にて、当選者の発表を行います。各自抽選番号をご確認ください。なお、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いたしません。

センターだより 7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!



ヤクルト健康セミナー

8月26日(火)

午後2時～3時30分

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 生活習慣とその予防①ロコモ・フレイル・寝たきり防止(骨密度測定)

定 員: 30名(要申込・抽選)

申込締切日: 8月19日(火)

※8月20日(水)午後1時以降にLINE・窓口にて、当選者の発表を行います。各自抽選番号をご確認ください。なお、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いたしません。



背骨コンディショニング体操

8月28日(木)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 背骨コンディショニング体操

※イスに座りながらの体操です。

定 員: 40名(要申込・先着順)

《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

【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

同好会案内

同好会見学を希望される方は、事前に申込みが必要になりますので、事務所へ連絡をお願いします。

同好会名	定例日	時間	募集
文化系（絵・字等）	生花	第1(土)	13:30~15:00 ○
	俳句	第3(金)	13:00~15:30 ○
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30 ○
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	美書道	第1・3(金)	10:00~12:00 ○
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30 ○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	13:00~16:00 ○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:30~15:30 ×
		第3(土)	11:00~15:30 ○
	リサイクルクラブ(手芸)	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	カードボランティア	第2・4(水)	13:30~15:30 ○
歌	詩吟	第2・4(水)	13:00~15:30 ○
	民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30 ○
	謡曲	第2(木)	13:30~15:30 ○
	音楽のお部屋	第1・3(金)	10:30~12:00 ×
	歌謡	偶数月第2(木)	13:30~15:00 ○
	歌謡(練習)	第4(金)	10:00~12:00 ×
		奇数月第2(木)	13:30~15:00 ○
	カラオケ	第4(水)	13:00~15:30 ○
	なつメロ	第3(月)	13:00~15:30 ○

同好会名	定例日	時間	募集
踊り・ダンス	民踊	第1・3(木)	10:30~12:00 ○
		第4(月)	13:30~15:00 ○
	新舞踊(初級)	第2・4(火)	13:30~15:30 ○
	フラダンスティアレ	第2・4(月)	10:00~11:30 ○
	社交ダンス	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30 ○
楽器	大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00 ○
	尺八	第1・3(火)	13:30~16:00 ○
	オカリナ ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:45 ×
体操系	健康太極拳	第1・3(金)	13:30~15:00 ○
	健康体操なでしこ	第2・4(水)	10:00~11:30 ○
	やさしいヨガなごみ	第2・4(木)	10:30~11:45 ○
	けん玉	第1(木)・第3(水)	14:00~15:30 ○
	東deラジオ体操	毎週(水)	10:30~11:00 ○
	いきいき百歳体操A	毎週(火)(木)(金)	10:00~10:40 ○
	いきいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10 ○
	いきいき百歳体操B	毎週(火)(木)(金)	11:00~11:40 ○
	いきいき百歳体操B	第4(金)のみ	14:30~15:10 ○

※定例日及び時間に変更になる場合があります。

詳細は、お問い合わせください。

屋上の泡泡や夕薄暑
東句会
義征
とろとろと時刻みるて明け易し
純子
矢車草サナトリウムの丘に揺れ
絹江



【美書道】

施将
靖子

に在生
賀津美

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。

Higashiの脳トレ8月号

※事務所窓口にて配布します！

日時：8月1日(金)～8月30日(土)

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。)

2025年8月

中央区東老人福祉センター
問合せ先 ☎06-6941-7719

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休館日	* 教室・行事等の日程を変更する事がありますのでご注意ください。 * 気象通報により大阪市内に『暴風警報』が発令された時、 又は突発的事故発生の場合は、利用を中止することがあります。 * センターだより作成後の紙面上の追加・変更は できかねますのでご了承ください。 				10:00 美書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
3	4	5	6	7	8	9
休館日		10:30 苔テラリウム 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		
	13:00 囲碁 14:00 すこやか マッサージ &ダンス	13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画			13:00 盆踊り大会	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
10	11	12	13	14	15	16
休館日	山の日 	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊(初級)	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:00 詩吟	10:30 やさしいヨガ なごみ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 歌謡 13:30 謡曲	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
17	18	19	20	21	22	23
休館日		10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 eスポーツ 体験講座	10:00 歌謡(練習) 10:00 オカリナひまわり 13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊(初級) 14:00 ヤクルト 健康セミナー	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:00 カラオケ 13:00 詩吟	10:30 やさしいヨガ なごみ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 背骨 コンディショニング 体操	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 夏の幹事会 第1回 文化祭実行委員会	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス



大阪
ブロック

夏まつり

ジュニア
学生
展示会

今年の夏は、大阪市立中央会館に
見て！さわって！楽しめる！
ブロック夏まつりがやってくる！

日時 令和7年8月23日（土）

10:00～16:00

会場 大阪市立中央会館

第2回 大阪ブロック展示会
2026.3.14 に決定！！

住所：〒542-0082 大阪府中央区島之内 2-12-31

電話：06-6211-0630

Osaka Metro 堺筋線 / 長堀鶴見緑地線 長堀橋駅

Osaka Metro 千日前線 / 近鉄難波線 日本橋駅

6 番出口 徒歩およそ 7 分

【主催】JT-LUG / プログラボ

【共催】（一財）大阪市コミュニティ協会 / 関西 LT 会

入場
無料
(申込不要)

※本イベントは、レゴ社との関係はありません。

イベント公式 X はこちら→



こども向け

ロボットプログラミング教室

ProgLab

プログラボ

対象年齢
年長～中学生

スロットマシン!?

プログラミングにチャレンジ!

みて!

さわって!

たのしめる!

プログラミング

たいけんがい

料金

無料

開催会場

大阪市立中央会館

〒542-0082 大阪府大阪市中央区島之内 2 丁目 12-31

大阪メトロ堺筋線／長堀鶴見緑地線・・・長堀橋駅

大阪メトロ千日前線／近鉄難波線・・・日本橋駅

どちらの駅も 6 号出口 徒歩 およそ 7 分

日時

8 月 23 日 (土)

10:00 ～ 16:00

行事のおしらせ

れいわ ねん 令和7年8・9月

おやこ たの えほん
親子で楽しむ絵本とわらべうた

8月7日(木) 11時~12時

あか 赤ちゃんから楽しめる絵本やわらべうたを紹介しします。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

せんちゃく くみ
先着10組まで



あか 赤ちゃんのおたのしみ会

まいつきだい もくようび
(毎月第2木曜日)

せんちゃく くみ
先着10組まで

9月11日(木) 11時~11時30分 ※8月はおやすみです

あか 赤ちゃんと保護者のためのおたのしみ会です。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

まいつきだい きんようび
(毎月第3金曜日)

せんちゃく くみ
先着10組まで

9月19日(金) 11時~11時30分 ※8月はおやすみです

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



おたのしみ会

まいしゅうすいようび
(毎週水曜日)

8月は 6日、13日、20日、27日

9月は 3日、10日、17日、24日

えほん 絵本のよみきかせや紙芝居をします。

せんちゃく にん
先着20人まで

15時30分~16時

いずれも会場は、島之内図書館 多目的室です、

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

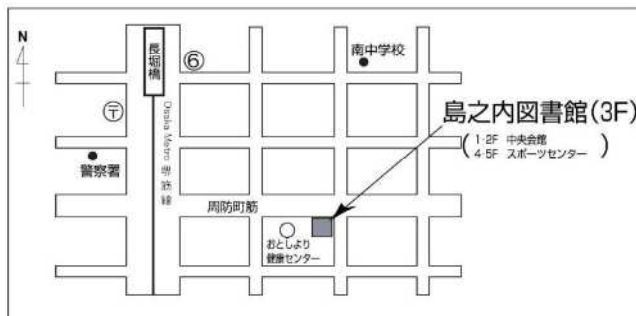
おおさかし ちゅうおうく しまのうち
大阪市 中央区 島之内 2-12-31

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>

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8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	4 おやすみ	5	6 おたのしみ会 15:30から	7 親子で楽しむ 絵本と わらべうた 11:00から	8	9
10	11 山の日 10時～17時 開館	12	13 おたのしみ会 15:30から	14	15	16
17	18 おやすみ	19	20 おたのしみ会 15:30から	21 おやすみ	22	23
24	25 おやすみ	26	27 おたのしみ会 15:30から	28 	29	30
31						

図書展示

◆「音楽への誘い～Viva吹奏楽！」展 7月18日(金)～9月17日(水)

こどもの本コーナー展示

◇「夏をたのしむ」展

6月20日(金)～8月20日(水)

◇「ちいさい秋みつけた」展

8月22日(金)～10月15日(水)

ケース展示

◆Osaka Shion Wind Orchestra2025年度図書館巡回展示

7月18日(金)～8月17日(日)

◆「応援しよう！クボタスピアーズ大阪」展

8月22日(金)～9月17日(水)

自動車文庫まちかど号の巡回日
電話 06-6539-3305

日時 8月16日(土曜日) 9月20日(土曜日) 10時～11時10分
場所 難波宮跡公園南側入り口(法円坂1丁目9)



https://twitter.com/oml_tweet

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



8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
1日（金）	はじめての保活（先着6組） 対象：保育園へ入園を希望する乳幼児の保護者 ※隣室におもちゃコーナー・見守りあり（保護者のみの参加可）	10：30～11：30	7/8（火）～定員に達するまで
6日（水） ・ 16日（土）	おたんじょうび会 ～8月生まれの末就学児～ ※写真スポットでの撮影・手形とお誕生日カードのお渡し ※該当日に参加できない場合は当月内に限りカードをプレゼント	① 11：40～12：00 ② 14：40～15：00	つどいの広場の予約をお願いします。
20日（水）	すくすくステーション「助産師相談」 ※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。
23日（土）	おんがく遊び（先着12名） 対象：幼児親子（推奨年齢2歳～） ※子ども1人につき保護者1人まで	11：00～11：40	8/9（土）～22（金）
28日（木） ・ 9月4日（木）	アサーティブコミュニケーションを学ぼう！ 基礎編&実践編 <u>2回連続講座</u> （先着6名） 対象：プラザ利用の保護者・子育て支援者 ※隣室におもちゃコーナー・見守りあり（先着3名） ☆アサーティブコミュニケーションとは?? 自分の気持ちを我慢しない、押し付けない 自分の気持ちを率直に伝えるコミュニケーション	11：00～12：00	8/14（木）～27（水）



☆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：8月28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、7/21、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
2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	7/19（土）～7/29（火） 抽選日：7/30（水）
9日（土）	夏休みの天文あそび ～星と光のふしぎを探ろう～ プラザで星を観察しよう☆エアドーム型プラネタリウムで星を観察しよう★	10：00～12：00	7/19（土）～8/8（金） ※先着順
24日（日）	脱出ゲームinプラザ いつもあそんでいるおもちゃの消毒や部屋	①10：00～10：30 ②10：50～11：20 ③13：30～14：00 ④14：20～14：50 ※先着順	8/10（日）～8/23（土） ※先着順

【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

☀夏休み中の利用期間☀

7/18（金）～8/25（月）

9：30～12：00

13：00～16：30

8/26（火）～通常通り

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☆

日 付	行 事 内 容	時 間	申 込 日
2（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 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	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場
9:00								9:00-10:20 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	
10:00	卓球 (初・中級) 14名	バレーボール 36名	9:30-10:40 元気健康体操 20名		9:30-10:30 ヨガB 25名		卓球 (初・中級) 14名	10:00-12:00 卓球 (初心・初級) 14名	
					10:45-11:45 モビバンフィジカル 体操 25名				
11:00								10:30-11:50 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	
12:00									
13:00		12:30-14:00 硬式テニス A 20名		12:30-14:00 硬式テニス G (初・中級) 10名					12:30-14:30 卓球 (中上級) 14名
14:00		14:10-15:40 硬式テニス B-① (基礎・初級) 10名		14:10-15:40 硬式テニス H (中・上級) 10名					
15:00		15:50-17:20 硬式テニス B-② (試合形式中心/初級以上) 10名		対象： 5歳～小学2年 15:30-16:30 ★ジュニア体操A 10名	15:05-16:20 テニス補強Ⅰ 12名				
16:00				対象： 4歳～小3初心者 16:30-17:35 ★リトルキッズ テニス 8名	16:20-17:35 テニス補強Ⅱ 12名				
17:00		17:30-19:00 硬式テニス C 20名		対象： 5歳～小学2年生 17:40-19:00 ★キッズテニスA 16名	17:40-19:00 ★キッズテニスB 16名				
18:00		19:10-20:40 硬式テニス D 20名	18:10-19:10 ヨガA1 25名	19:10-20:40 硬式テニス F 20名		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		
19:00			19:20-20:20 ヨガA2 25名						
20:00									
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	ビジター料金
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	木	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		12:30-14:00	6160円	1760円
硬式テニスH	木	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

注意事項

- ◆受講料は前納制です。前月1日から25日までに窓口でお支払いください
- ◆休会届は前月25日まで(1カ月のみ可)
- ◆退会届は当月25日までに届出が必要です
- ◆途中入会の時も受講料は全額となります
- ◆1度お支払い頂いた料金は理由の如何にかかわらず返金・払い戻し等いたしかねます
- ◆正式申し込み後の種目変更は受付いたしかねます

◆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

- ・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。
- ・別紙カレンダーにて開催日と回数をご確認ください
- ・★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。

かいほう
開放DAYのご案内

開催日:毎月 第2・第4 土曜日
※日程変更の場合もございます。時間帯は上記参照。
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

2025 夏のボランティア体験

参加費
無料

新たな“出会い”や“発見”を通して夏の思い出をつくりませんか？
この夏新しいことに挑戦したい！ボランティアってどんな活動があるのだろう？そんな方におすすめのボランティア活動です。
ご興味のある方はぜひご参加ください！

🎯 デイサービスでの
夏祭りのお手伝い

場所

ふれあいセンターもも
2階 デイサービスセンター
(中央区上本町西2-5-25)



日時

① 8月20日(水) ② 8月21日(木) ③ 8月22日(金)

いずれも午後1時15分～3時 各定員5名

内容

金魚すくい・輪なげなどのブース運営
利用者とのコミュニケーション



大阪城近辺で
クリーンアップボランティア

場所

城見緑道公園
(中央区城見1丁目1)



雨天中止 定員15名

日時

8月23日(土) 午前9時～10時

延期日：8月30日(土) 午前9時～10時

内容

大阪城周辺の清掃活動及び花壇の手入れ



ご協力をお願い

- 活動当日は暑くなることが予想されます。
水分補給のできるものを各自でご用意ください。
- 動きやすい服装でお越しください。

お問い合わせ先

大阪市中心区社会福祉協議会
(中央区上本町西2-5-25)

☎ 06-6763-8139

✉ tiiki@eos.ocn.ne.jp

申込はこちら



主催

大阪市中心区社会福祉協議会

協力

城見緑道公園愛護会

大人の書道は自由気ままに！好きな字を思いっきり！

いきいき書道



「手ぶらでOK！」「初心者大歓迎♪」
大人のための書道サロンです。

大阪市立中央屋内プール 1F（長堀橋教室）

気軽に楽しみましょう！
教室でお待ちしております♪

※開催日やテーマはホームページで確認できます！

火曜日 13:30～14:30 ※不定期開催 / 1,300 円（1回）

事前予約制

入会金不要

1回講座

チケット制



講師 / 津川先生

お申込や詳細は
ホームページ
またはお電話から

かきかた教室 がりれお先生

TEL: 06-6944-7887 [本部] 平日 14:00～20:00

