

中央区社会福祉協議会

申込方法:来館・TEL・FAX・メール

「エコキャップで学ぼう!分別&アート体験」12名

「エコキャップを集めて、ワクチンを届けませんか?」
みんなでエコキャップアートを完成させよう!

日時:9/26(金) 13:30~14:30

対象:どなたでも

場所:ふれあいセンターもも

申込締切
9/19(金)

住所

大阪市中央区上本町西2-5-25

電話

06-6763-8139

FAX

06-6763-8151

開館時間

9時~19時(土曜日9時~17時30分)

休館日

日曜日・祝日・年末年始

Eメール

tiiki@eos.ocn.ne.jp

J:COM中央区民センター

申込方法:電話又は窓口

太極拳&ストレッチ

各30名

フレイル予防に楽しく体を動かしましょう。

日時:9/25(木) 10:20~11:50
9/30(火) 18:15~19:45

場所:J:COM中央区民センターホール

※水分補給の飲み物・タオル持参。動きやすい服装で参加

申込締切
定員に
達するまで

住所

大阪市中央区久太郎町1-2-27

電話

06-6267-0201

FAX

06-6267-0950

開館時間

9時30分~21時30分

休館日

12月29日~翌年1月3日まで

東老人福祉センター

申込方法:来館・電話

申込締切
定員に
達するまで

民謡クラブ

各回5名

民謡は心のふるさとです。ふるさとのやさしさにふれてみませんか?
三味線の演奏に合わせて大きな声で一緒に唄いましょう。

日時:10/10(金)・10/24(金) 13:30~15:30

対象:市内在住の60歳以上の方(利用証が必要です)

場所:中央区東老人福祉センター2階大広間

やさしいヨガ なごみ

各回5名

やさしいヨガです。呼吸をゆったり、身体の中からうーんと気持ちよく伸ばす。
できなくても気にしない、心地よくほぐしていきます。
ヨガを一緒にしてみませんか?

日時:10/9(木)・10/23(木) 10:30~11:45

対象:市内在住の60歳以上の方(利用証が必要です)

場所:中央区東老人福祉センター2階大広間

民踊

各回5名

踊りが好きな人、興味のある人、
曲に合わせて一緒に踊りませんか?

日時:10/2(木)・10/16(木) 10:30~12:00

対象:市内在住の60歳以上の方(利用証が必要です)

場所:中央区東老人福祉センター2階大広間

フラダンスティアレ

各回5名

ハワイの伝統的な踊りで、健康効果も高くストレス解消にもなります。
ハワイアンミュージックで、自然を感じ楽しく踊りましょう。

日時:9/22(月)・10/27(月) 10:00~11:30

対象:市内在住の60歳以上の方(利用証が必要です)

場所:中央区東老人福祉センター2階大広間

住所

大阪市中央区農人橋1-1-6

電話

06-6941-7719

FAX

06-6941-7709

開館時間

10時~17時

休館日

日曜日・祝日・年末年始

南老人福祉センター

申込方法:来館・電話

申込締切
定員に
達するまで

箏曲(初級)

各回2名

初めての方でも体験を通じて基礎から丁寧に指導いたします。
童謡・唱歌など日本古来の伝統音楽を通じて楽しく合奏することで、
脳トレにも最適です。

日時:9/11(木)・9/25(木) 10:30~12:00
10/9(木)・10/23(木)

対象:市内在住60歳以上の方 持ち物:水分補給用の飲み物

場所:南老人福祉センター 2階 健康相談室

ゆっくり尺八

3名

プラスチック尺八を使用し音を出す練習をした後、ゆっくり尺八の
練習風景を見学していただきます。
未経験の方やうまく吹けない方も基本から指導します。
教室名の通り「ゆっくり」と「楽しく」一緒に練習しましょう。

日時:10/25(土) 10:00~11:00

対象:市内在住60歳以上の方 申込締切:10/15(水)

場所:南老人福祉センター1階集会室 持ち物:水分補給用の飲み物

歌謡教室

各回15名

3回の練習で1曲をマスターできるよう丁寧に指導いたします。
一緒に楽しく歌を歌いましょう。

日時:9/18(木)・10/2(木) 14:00~15:30

対象:市内在住60歳以上の方 場所:南老人福祉センター1階集会室

持ち物:水分補給用の飲み物

オカリナ同好会

各回10名

オカリナミニ演奏会と演奏手ほどきタイム
オカリナアンサンブルのミニコンサートの後、体験用オカリナ(AC管)
で吹き方を体験していただきます。

日時:9/19(金)・10/3(金) 13:00~15:00

対象:市内在住60歳以上の方 場所:南老人福祉センター1階 集会室

持ち物:水分補給用の飲み物

民踊教室

各回10名

いろんな地方の民踊を踊っています。

日時:9/10(水)・9/24(水) 13:30~15:30
10/8(水)・10/22(水)

対象:市内在住60歳以上の方 場所:南老人福祉センター1階 大広間

持ち物:動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物

ヨガ教室

各回5名

ストレッチを中心に全身を動かします。
メンバーと一緒に楽しく体を動かしましょう。

日時:9/11(木)・9/25(木) 10:00~11:30
10/9(木)・10/23(木)

対象:市内在住60歳以上の方 場所:南老人福祉センター1階 大広間

持ち物:ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物

住所

大阪市中央区島之内2-12-6

電話

06-6213-2172

FAX

06-6213-2639

開館時間

10時~17時

休館日

日曜日・祝日・年末年始

中央区生涯学習フェスタ

2025

今年も区内の生涯学習関連施設が連携して、
9~10月に「中央区生涯学習フェスタ」を開催します。
いずれも初めての方向けの教室です。
9月5日(金)に受付を開始しますので、ぜひ、ご参加ください!

<体験教室について>
・各施設にて開催されます。開催場所の詳細は各施設にお問い合わせください。
・事前申込制です。(一部除く)
・費用は基本的に無料ですが、一部体験教室で材料費等が別途必要です。

無料体験教室一覧

中央区社会福祉協議会

エコキャップで学ぼう!
分別&アート体験

講師

中央区社会福祉協議会

J:COM中央区民センター

太極拳&ストレッチ

講師

加嶋 敏克
(かしま としかつ)

東老人福祉センター

民謡クラブ

講師

沖田 道子(おきた みちこ)
田中 恵子(たなか けいこ)

民踊

講師

岡本 美耶子
(おかもと みやこ)

やさしいヨガ なごみ

講師

フラダンスティアレ

講師

南老人福祉センター

箏曲(初級)

講師

生田流 筑紫会
瀧 歌鸞輝(たき かおき)

オカリナ同好会

講師

ゆっくり尺八

講師

民踊教室

講師

歌謡教室

講師

ヨガ教室

講師

中央区子ども・子育てプラザ
島之内図書館みんなの絵本のひろば
~推し本を見つけてOneBookに投票しよう~
協力:絵本の会島之内

大阪市教育会館

店内・旅行英会話
木曜日クラス・土曜日クラス

講師

楽しく学ぶ、
入門者・初心者のための英会話

講師

マジック・バルーン体験教室

講師

手芸ハンドメイド教室

講師

お試し!
秋のフラワーアレンジメント教室

講師

中央スポーツセンター

卓球

講師

バレーボール
(9人制・4号球使用)

講師

元気健康体操

講師

硬式テニスD

講師

モビバンフィジカル体操

講師

硬式テニスF

講師

フリースタイルダンス

講師

ジュニア体操A

講師

キッズテニスA

講師

ヨガA①②

講師

中央屋内プール

かんたん歩く
(プール水中ウォーキング)

講師

【フェスタ全体に関する問合せ】
中央区役所 市民協働課(市民活動支援・教育グループ)
電話06-6267-9743

※今後の事業に活かすため、参加者には簡単な無記名アンケートをご記入いただきます。教室によっては、記録用写真撮影および、緊急時に備えて体験者の個人情報について別途記載をお願いする場合があります。

中央スポーツセンター

申込方法:事前に来館・電話

申込締切
前日まで
(定員に達するまで)

卓球

各回5名

初心者から中上級者までレベルに合わせたクラスです。
日時: **9/16(火)・10/14(火)** 9:30～11:30
場所: 第2体育場
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

元気健康体操

各回5名

健康のために何かしないといけないと思っている方に
オススメのクラスです。
日時: **9/10(水)・10/8(水)** 9:30～10:40
場所: 第2体育場
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

モビバンフィジカル体操

各回5名

モビリティバンドを使用して全身の筋肉や関節の動きを
良くします。リハビリの方から健康づくり、ゴルフ、ランニングを
される方まで通われています。
日時: **9/11(木)・10/9(木)** 10:45～11:45
場所: 第2体育場
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

フリースタイルダンス

各回5名

前半はウォーミングアップ・ストレッチ・筋肉ほぐし等、
身体を鍛える動きがあり後半は、
今流行の音楽に合わせてダンスの振付を楽しむ教室です。
日時: **9/12(金)・10/10(金)** 19:15～20:30
場所: 第2体育場
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

キッズテニスA

各回5名

テニスに興味を持ったお子様にラケットの持ち方から
簡単なボール遊び、ゲームを楽しみながら指導をします。
日時: **9/11(木)・10/9(木)** 17:40～19:00
場所: 第1体育場
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 小学3年生～中学生。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

バレーボール(9人制・4号球使用)

各回10名

「PTAバレーボールに誘われた!!」そんなきっかけで
これからバレーボールを始める方に親切丁寧に指導します。
経験者・現プレイヤーの方も技術向上できる内容です。
日時: **9/10(水)・10/8(水)** 9:50～11:50
場所: 第1体育場
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

硬式テニスD

各回5名

これからテニスを始める方に親切丁寧に指導します。
経験者・現プレイヤーの方も技術向上できる内容です。
日時: **9/10(水)・10/8(水)** 19:10～20:40
場所: 第1体育場
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

硬式テニスF

各回5名

これからテニスを始める方に親切丁寧に指導します。
経験者・現プレイヤーの方も技術向上できる内容です。
日時: **9/11(木)・10/9(木)** 19:10～20:40
場所: 第1体育場
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

ジュニア体操A

各回5名

鉄棒・跳び箱・マットの3種目を中心に簡単な動きから
マスターします。
日時: **9/11(木)・10/9(木)** 15:30～16:30
場所: 第2体育場
持ち物: 運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 5歳～小学2年生。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

ヨガA①②

各回5名

どなたでもご自分のペースでヨガを体験できるクラスです。
日時: **9/10(水)** ①18:10～19:10
10/8(水) ②19:20～20:20
場所: 第2体育場
持ち物: 運動できる服装、水分補給用の飲み物
対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

住所 大阪市中央区島之内2-12-31 開館時間 火曜日～日曜日9時～21時
電話 06-6211-2010 休館日 月曜日(祝・休日の場合は開館し翌平日が休館)



中央屋内プール

申込方法:来館・当日先着順

かんたん歩く (プール水中ウォーキング)

当日先着15名

トレーニングが初めての方、泳げない方でも参加できます。
腰痛や膝痛の改善につながります。
全身運動なので脂肪燃焼の効果もあります。
日時: **9/14(日)・9/21(日)** 10:30～10:50
場所: 中央屋内プール2階プール内
施設利用料: 16歳～64歳700円、16歳未満・65歳以上350円
(65歳以上の方は生年月日がわかる身分証明書が必要)
持ち物: 水着、スイムキャップ、タオル途中入場はできません。

住所 大阪市中央区島之内2-7-8
電話 06-6212-5473 FAX 06-6212-5474
開館時間 火～日曜日・祝日 9時～20時30分(受付は20時まで)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日休)・
年末年始・臨時休館(施設点検など)

中央区子ども・子育てプラザ 島之内図書館

申込方法:
予約不要・出入り自由

みんなの絵本のひろば

～推し本を見つけてOneBookに投票しよう～

赤ちゃんから大人まで楽しめる絵本や写真集など約300冊を集めました。
ぐりとぐらのなりきりコーナー・外国語絵本もあります。
読み聞かせタイムもお楽しみに!
日時: **10/3(金)** 13:30～16:30
10/4(土) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
場所: 中央区子ども・子育てプラザ 2階 軽運動室

〈中央区子ども・子育てプラザ〉住所 大阪市中央区島之内2-12-6
電話 06-6213-2171 開館時間 9時～17時30分 休館日 月曜日・祝日・年末年始
〈島之内図書館〉住所 大阪市中央区島之内2-12-31 電話 06-6211-3645
開館時間 火～金曜日10時～19時 土・日曜日・祝・休日10時～17時
休館日 月曜日(祝・休日にあたる場合は開館)・第3木曜日・年末年始・蔵書点検期間

大阪市教育会館

申込方法:来館・FAX・メール・郵送

店内・旅行英会話 木曜日クラス・土曜日クラス

各10名

店内・旅行英会話のSpin-off講座です。レストランでの英会話練習の後は、
講師が大好きな英国のカルチャー・フードなど色々なトピックを
ワンポイント英語を使って体験していきます。一緒に英国気分を楽しみましょう。

日時: **①9/18(木) ②9/27(土)** 10:15～11:45
場所: ①大阪市教育会館東館3階-303 ②大阪市教育会館東館4階-402
申込締切: **①9/16(火) ②9/20(土)**
持ち物: 筆記用具

マジック・バルーン体験教室

各12名

「ボランティアマジックバルーンショー出演5,000回」めざして活動中!
「となりの人間国宝さん」認定・「東大阪まちのすぐれもの登録」
まぎ～マモルと一緒に夢いっぱいマジック・バルーン体験をしてみませんか。

日時: **10/4(土)**
場所: 大阪市教育会館東館3階-303 ①マジック体験 10:00～11:00
②ミニマジックショー 11:00～11:30
申込締切: **10/3(金)** (バルーンプレゼント付)
材料費: ①③は各回500円 ③バルーン体験 11:30～12:30

お試し!秋のフラワーアレンジメント教室

各5名

秋のフラワーアレンジメント教室、お試し版です。
10月4日(土)は、ハロウィンブリザーブドフラワーアレンジ、10月27日(月)は
秋のフレッシュフラワーアレンジを作ります。ぜひ、ご参加ください。

日時: **①10/4(土) ②10/27(月)** ①10:00～12:00
場所: ①大阪市教育会館東館4階-402 ②14:00～16:00
②大阪市教育会館東館3階-304
申込締切: **①9/24(水) ②10/17(金)**
材料費: 各回2,500円
持ち物: 花切りハサミ、作品を持ち帰る紙袋(マチの広いもの)

住所 大阪市中央区法円坂1-1-18 電話問合 平日9時30分～17時
電話 06-6941-0951 FAX 06-6941-7474
開館時間 平日8時30分～19時 申込先 大阪市教育会館事務局
休館日 土・日・祝・休日、8/13～8/15、12/28～1/4
Eメール kaikan@zaidan.or.jp

【開催場所】大阪市教育会館東館
開館時間 平日・土9時～21時(日祝は17時迄)
電話受付 平日・土10時～20時(日祝は17時迄)
休館日 8/13～8/15、12/28～1/4

