

13

初めて学ぶ人のための

マジック講習会

バルーン講習会

**講師** まぎ〜マモル(沢地守)・パフォーマー-SHO

～保育所・幼稚園・小学校・中学校・高校・子ども会・地域自治会・ママ会・老健施設・市民祭り・子ども食堂等々に、約28年の活動で「バラシティマジックバルーンショー」出演4000回を達成。東大阪まちのすくれもの登録・となりの人間国さん」認定～

基本から演技まで、やさしく丁寧に解説します。初めての方でも挑戦しやすい内容で、一度覚えてマスターすれば、様々なイベントで大活躍のチャンスです！子どもたちとのコミュニケーションのとり方をはじめ、見る人にも、演じる人にも、喜びと感動を得ることのできるマジックやバルーンを学びましょう。また、ミニマジックショーもお楽しみ！多くのみなさまのご参加をお待ちしています。

●日程・時間帯・回数

**2025年10月11日(土)**

①マジック講習会 13:00～15:00

②バルーン講習会 14:30～16:30

③ミニマジックショー 14:30～15:00

**定員** 各15名

**受講料** ①、②ともに各3,500円 ※③は見学無料

①バスケトラップ他マジック講座、②バルーン・ポンプ等の教材費含む

**会場** 大阪市教育会館東館 3階 304号室

**受付期間** 2025年10月7日(火)まで

※定員になり次第締め切ります。

お子様連帯もOKです。申し込む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、予約が成立した方に、振込先・振込期限を記載した予約確認書を交付いたします。前々日以降のキャンセルは返金できません。

習いごと広場

秋の教室

**講習会場** 大阪市教育会館東館 〒540-0006 大阪市中央区法門坂1-1-38 TEL 06-6943-5021 FAX 06-6943-4833

**講習会場** 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

**お申込み先・主催** 一般財団法人 大阪市教育会館

**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 中国語ピンイン矯正講座(90分で差をつける発音のコツ)         | 10/28・11/4・11 火曜日 9:30～11:00 全3回                                                         | どなたでも (入門者も大歓迎)                       | 8名   | 12,000円<br>教材費 1,500円 [イン文化沙龍]オリジナル教材                                                                                                       |
| 2 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス           | 10/9・16・23・30・11/6・13 木曜日 (午前クラス) 10:15～11:45 [午後クラス] 13:00～14:30 各6回                    | 初級～中級レベル                              | 各15名 | 【午前クラス】 13,000円<br>【午後クラス】 13,000円                                                                                                          |
| 3 週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス             | 11/1・8・15・22・29・12/6 土曜日 10:15～11:45 全6回                                                 | 初級～中級レベル                              | 15名  | 13,000円                                                                                                                                     |
| 4 楽しく学ぶ、入門者・初心者のための英会話                | 10/6・20・27・11/10 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                                                                                                                           |
| 5 “遊びながら英語力を育てる”<br>楽しい英語の教えたワークショップ  | 11/16 日曜日 10:00～12:00                                                                    | 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ない方        | 20名  | 3,000円(資料代含む)                                                                                                                               |
| 6 フランス語講座 初級編・中級編                     | 10/4・18・11/8・15・29・12/13 土曜日 [初級編] 9:50～10:50 [中級編] 11:10～12:10 各6回                      | 【初級編】 どなたでも<br>【中級編】 フランス語の学習が3年以上ある方 | 各12名 | 【初級編】 10,000円 教材費 1,000円<br>【中級編】 10,000円 教材費 1,000円<br>6,000円(1回 1,000円)<br>教材費 [フリリ] 21,000円(1回 7,000円)<br>教材費 [フレッシュ] 18,000円(1回 6,000円) |
| 7 秋のプリザーブドフラワー&<br>フレッシュフラワーアレンジメント講座 | [フリリ] 10/4・11/1・12/6 土曜日 10:00～12:00 3回<br>[フレッシュ] 10/27・11/24・12/22 月曜日 13:30～15:30 全6回 | お花の好きな女性                              | 各6名  |                                                                                                                                             |
| 8 楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室                    | 10/12・19・26・11/9・16・30 日曜日 10:10～11:10 全6回                                               | 大人                                    | 12名  | 12,000円(1回 2,000円)                                                                                                                          |
| 9 誰でもできる!簡化24式太極拳入門教室                 | 10/12・19・26・11/9・16・30 日曜日 11:20～12:20 全6回                                               | 大人                                    | 12名  | 12,000円(1回 2,000円)                                                                                                                          |
| 10 だれにでもすくでできる手品! 夢いっぱいのマジック教室        | 10/11・18・11/8・15・12/6・20 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)<br>教材費 9,000円(1回 1,500円)                                                                                                  |
| 11 各種イベントでも大好評! 夢いっぱいのバルーン教室          | 10/11・18・11/8・15・12/6・20 土曜日 11:00～12:30 全6回                                             | どなたでも                                 | 10名  | 6,000円(1回 1,000円)<br>教材費 1,200円(1回 200円)                                                                                                    |
| 12 心と身体の健康教室<br>みんなで楽しく心と身体を健康にしましょう  | 10/2・30・11/6・20・12/3・10 水曜日・木曜日 10:00～12:00 全6回                                          | どなたでも                                 | 20名  |                                                                                                                                             |
| 13 初めて学ぶ人のためのマジック講習会・バルーン講習会          | 10/11 土曜日 ①マジック講習会 13:00～15:00<br>②バルーン講習会 14:30～16:30<br>③ミニマジックショー 14:30～15:00         | どなたでも                                 | 各15名 |                                                                                                                                             |

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 大阪市中央区法門坂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(日・祝午後5時迄) **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(簡単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** 会館利用料を受けた方は、利用料を「振込予約」から10日以内に、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。

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 フロント(TEL.06-6943-5021)  
FAX:06(6945)4833 E-mail:front@zaidan.or.jp

2025年10月～12月

大阪市教育会館 秋の教室

習いごと広場

LEARNING SQUARE

全13講座

Instagram

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

申し込み方法

受講料のお支払い

注 意

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**  
FAX 06-6941-7474  
郵 送 〒540-0006 大阪市中央区法門坂1-1-18

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。

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(財団事業運営に関するもの)に利用させていただきます。

習いごと広場 LEARNING SQUARE 2025 秋の教室 申込書

| 講 座 No.          | No.         | 教 室 名               |
|------------------|-------------|---------------------|
| フリガナ             |             |                     |
| 名 前              |             | 年 齢                 |
| 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<br>TEL | E-MAIL<br>FAX       |
| 備 考<br>(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

中国語ピンイン矯正講座  
(90分で差をつける発音のコツ)

講習会

ピンインを習ったことがあるけれども自信のない方、日本人が特に苦手なピンインについてネイティブの先生が説明します。

|                 |                                                   |                  |
|-----------------|---------------------------------------------------|------------------|
| ●日程・時間帯・回数      |                                                   |                  |
| 第1回             | 10月28日(火)                                         | 子音発音の調音点/そり舌音のコツ |
| 第2回             | 11月 4日(火)                                         | 発音が混乱しやすい母音を克服   |
| 第3回             | 11月11日(火)                                         | 鼻母音[n] [ŋ]発音の区別  |
| いずれの回も火曜日       |                                                   |                  |
| 午前9時30分～11時 全3回 |                                                   |                  |
|                 |                                                   |                  |
| 講 師             | インイン 大阪市生涯学習インストラクター<br>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             | どなたでも(入門者も大歓迎)                                    | 定 員 8名           |
| 受講料             | 12,000円                                           |                  |
| 教材費             | 1,500円「インイン文化沙龍」オリジナル教材                           |                  |
| 応募締切日           | 10日前                                              |                  |

2

海外旅行に役立つ!  
店内・旅行英会話 木曜日クラス

講習会

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                    | 10月 9日(木)                     | 第2回 10月16日(木) |
| 第3回                    | 10月23日(木)                     | 第4回 10月30日(木) |
| 第5回                    | 11月 6日(木)                     | 第6回 11月13日(木) |
| 毎週木曜日 各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 吉村繭子                     |               |
| 定 員                    | 各15名                          |               |
| 対 象                    | 初級～中級レベル                      |               |
| 受講料                    | 【午前クラス】13,000円 【午後クラス】13,000円 |               |
| 応募締切日                  | 9月29日(月)                      | 持ち物 筆記用具      |

3

週末に楽しむ!  
店内・旅行英会話 土曜日クラス

講習会

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             | 11月 1日(土) | 第2回 11月 8日(土)   |
| 第3回             | 11月15日(土) | 第4回 11月22日(土)   |
| 第5回             | 11月29日(土) | 第6回 12月 6日(土)   |
| 毎週土曜日 全6回       |           |                 |
| 午前10時15分～11時45分 |           |                 |
|                 |           |                 |
| 講 師             | 英語講師 吉村繭子 |                 |
| 定 員             | 15名       |                 |
| 対 象             | 初級～中級レベル  |                 |
| 受講料             | 13,000円   | 応募締切日 10月22日(水) |
| 持ち物             | 筆記用具      |                 |

4

楽しく学ぶ、  
入門者・初心者のための英会話

講習会

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 10月 6日(月) 第2回 10月20日(月)

第3回 10月27日(月) 第4回 11月10日(月)

絵で楽しく文の組み立て方を学ぶので、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

5

“遊びながら英語力を育てる”  
楽しい英語の教えかたワークショップ

講習会

絵カードなどを上手に使ったゲームや、子ども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びます。

|                                                    |                                                                                                               |  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ●日程・時間帯・回数                                         |                                                                                                               |  |
| 11月16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・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<br>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、<br>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                                              | 2日前                                                                                                           |  |
| 備 考                                                | お子様連れもOKです。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が、予約が成立した方に、最速先着申込期限を記載した予約前読書を送付します。前々日以降のキャンセルは返金できません。 |  |

6

フランス語講座  
初級編・中級編

講習会

【初級編】フランス語の基礎から始めたい方、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                                            | 10月 4日(土)                      | 初級編                    |
| 第2回                                            | 10月18日(土)                      | フランスの今                 |
| 第3回                                            | 11月 8日(土)                      | フランスの今                 |
| 第4回                                            | 11月15日(土)                      | フランスの今                 |
| 第5回                                            | 11月29日(土)                      | 簡単なセンテンスを言ってみよう        |
| 第6回                                            | 12月13日(土)                      | 簡単なセンテンスを言ってみよう        |
| 土曜日【初級編】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 |                        |
| 【初級編】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年以上ある方              | 受講料 10,000円 教材費 1,000円 |
| 定 員                                            | 各12名                           | 応募締切日 9月25日(木)         |
| 持ち物                                            | 辞書(初級編はなくてもOK)、筆記用具            |                        |

7

秋のプリザーブドフラワー&  
フレッシュフラワーアレンジメント講座

講習会

秋は楽しいイベントがいっぱい!クリスマスにお正月。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。プリザーブド、フレッシュフラワーアレンジメントだけのご参加も大丈夫です。

|                                                      |                                                |                                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|
| ●日程・時間帯・回数                                           |                                                |                                |
| 第1回                                                  | 10月 4日(土)                                      | 秋～秘密の宝宝箱アレンジメント(プリザ)           |
| 第2回                                                  | 11月 1日(土)                                      | クリスマスギフト～可愛いボンバグアレンジメント(プリザ)   |
| 第3回                                                  | 12月 6日(土)                                      | 門松風アレンジとお正月飾り(プリザ)             |
| 第1回                                                  | 10月27日(月)                                      | 豊穣の秋～薔薇と実のアレンジ(フレッシュ)          |
| 第2回                                                  | 11月24日(月・金)                                    | 聖夜のクリスマスアレンジメント(フレッシュ)         |
| 第3回                                                  | 12月22日(月)                                      | お正月飾り&しめ縄飾り(フレッシュ)             |
| 【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30分 月曜日 3回 全6回 |                                                |                                |
| 講 師                                                  | 花のアトリエKAKAN フラワー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】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 |

8

楽しく学ぶ中医養生学  
五行拳教室

講習会

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                 | 10月12日(日)                                      | 五行拳の紹介、18日目の動作の解説と練習 |
| 第3回                 | 10月26日(日)                                      | 3日目の動作の解説と練習         |
| 第5回                 | 11月16日(日)                                      | 5日目の動作の解説と練習         |
| 第2回                 | 10月19日(日)                                      | 2日目の動作の解説と練習         |
| 第4回                 | 11月 9日(日)                                      | 4日目の動作の解説と練習         |
| 第6回                 | 11月30日(日)                                      | 復習と問答                |
| 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<br>「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                                |                      |

9

誰でもできる!  
簡化24式太極拳入門教室

講習会

24式太極拳は、初心者向けの套路(どうろ)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。

|                     |                                                |                         |
|---------------------|------------------------------------------------|-------------------------|
| 第1回                 | 10月12日(日)                                      | 24式太極拳の紹介、18日目の動作の解説と練習 |
| 第3回                 | 10月26日(日)                                      | 1、28日目の動作の復習            |
| 第5回                 | 11月16日(日)                                      | 4日目の動作の解説と練習            |
| 午前10時20分～12時20分 全6回 |                                                |                         |
| 第2回                 | 10月19日(日)                                      | 2日目の動作の解説と練習            |
| 第4回                 | 11月 9日(日)                                      | 3日目の動作の解説と練習            |
| 第6回                 | 11月30日(日)                                      | 24式太極拳の復習               |
|                     |                                                |                         |
| 講 師                 | 裴 華 大阪精武体育会 コーチ・「六合勤修会」代表<br>「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

だれにでもすぐにできる手品!  
夢いっぱいマジック教室

講習会

「ボランティアマジックパルーンショー」出演5,000回めざして一緒に練習しませんか。「マジックランチショー」「マジックパー巡り」も企画しています。年間、約100ヶ所から出演依頼があります。

|                         |                                                             |               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| ●日程・時間帯・回数              |                                                             |               |
| 第1回                     | 10月11日(土)                                                   | 第2回 10月18日(土) |
| 第3回                     | 11月 8日(土)                                                   | 第4回 11月15日(土) |
| 第5回                     | 12月 6日(土)                                                   | 第6回 12月20日(土) |
| いずれの回も土曜日 午前10時～11時 全6回 |                                                             |               |
|                         |                                                             |               |
| 講 師                     | まぎ〜まモル(沢地 守)・パフォーマーSHO<br>「となりの人間国宝さん」認定<br>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يسクルトランプ、45cmシルクハunkaチ(必要な方、販売しています)                       |               |

11

各種イベントでも大好評!  
夢いっぱいのバルーン教室

講習会

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                        | 10月11日(土)                                                   | ハロウィンバージョン |
| 第3回                        | 11月 8日(土)                                                   | クリスマス      |
| 第5回                        | 12月 6日(土)                                                   | ミニサンタ      |
| 第6回                        | 12月20日(土)                                                   | サンタクロース    |
| いずれの回も土曜日 午前11時～12時30分 全6回 |                                                             |            |
|                            |                                                             |            |
| 講 師                        | まぎ〜まモル(沢地 守)・パフォーマーSHO<br>「となりの人間国宝さん」認定<br>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)                               |            |

12

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

講習会

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を健康と一緒に考えてみませんか。

|                                                                                                |                                      |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| ●日程・時間帯・回数                                                                                     |                                      |                     |
| 第1回                                                                                            | 10月2日(木)                             | 第2回 10月30日(木)       |
| 第3回                                                                                            | 11月6日(木)                             | 第4回 11月20日(木)       |
| 第5回                                                                                            | 12月3日(水)                             | 第6回 12月10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る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 |                                      |                     |
| 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代表 |                     |
| 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) |
| 応募締切日                                                                                          | 10日前                                 | 持ち物 動きやすい服装、水分補給    |