

中央区 生涯学習講座だより

2025年
10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

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	10月 1日 (水)
歌広場 場所: 中央会館	10月 21日 (火)
健康維持シニア体操	10/8・22 (水)
骨盤エクササイズ 場所: 中央会館	10月 15日 (水)
健康けん玉！！	10月 24日 (金)
文化祭	10月 29日 (水) 10月 30日 (木)

東老人福祉センター

➤ 農人橋1-1-6
☎ 06-6941-7719

ヤクルト健康セミナー	10月 7日 (火)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	10月 14日 (火)
遺品整理セミナー	10月 28日 (火)
スマートフォン体験教室	10月 29日 (水)
在宅医療講演会	10月 15日 (水)
すこやかマッサージ&ダンス	10月 6日 (月)
歌謡舞踊ショー	10月 30日 (木)

南・東老人福祉センター合同開催

歴史・健康ウォーキング	10月 10日 (金)
親善グランドゴルフ大会	10月 8日 (水)

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！	

J:COM中央区民センター

➤ 久太郎町1-2-27
☎ 06-6267-0201

楽しい立体カード	10月 15日 (水)
モーニングHIP HOP	10/7・14 (火)
日本舞踊	10/6・20・27 (月)

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」	10月 15日 (水)
親子deロディと遊ぼう &子どものための「運動相談」	10月 16日 (木)
絵本のおたのしみ会	10月 23日 (木)
パパプチセミナー 「足育～足を育てる講座～」	10月 18日 (土)
みんなの絵本のひろば ～推し本を見つけてOne Bookに投票しよう～	10月 3日 (金) 10月 4日 (土)
けん玉教室	10月 4日 (土)
将棋をしよう ※5回連続講座	10月 25日 (土)
工作クラブ	10月 29日 (水)

大阪市教育会館

➤ 法円坂1-1-18
☎ 06-6941-0951

習いごと広場(10～12月) 全13講座 開催！

■店内・旅行英会話	■簡化24式太極拳入門
■フランス語講座	■マジック教室
■中国語ピンイン矯正講座	■バルーン教室
■入門者・初心者 英会話	■マジック・バルーン講習会
■心と身体の花健康教室	■フラワーアレンジメント
■中医養成学 五行拳教室	■楽しい英語の教えかた

▶ 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

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	10月 9日 (木)
幼児のおたのしみ会	10月 17日 (金)
おたのしみ会	毎週 水曜日

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
個別指導アップ学習会	毎週火・木・土曜日
ジュニア水泳・子ども空手・習字・ロボットプログラミング なども毎週開催中！	

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
	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・問い合わせ

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

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「バランディア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グッズ数種、

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。

お子様連帯でも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。

備考

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 大阪市中央区法円坂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 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 【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” 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 【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 【中級編】 10,000円 教材費 1,000円 6,000円(1回 1,000円) 教材費 [フリカ] 21,000円(1回 7,000円) 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& フレッシュフラワーアレンジメント講座	[フリカ] 10/4・11/1・12/6 土曜日 10:00～12:00 3回 [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) 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) 教材費 9,000円(1回 1,500円)
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	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	6,000円(1回 1,000円) 教材費 1,200円(1回 200円)
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 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	どなたでも	各15名	①、②ともに各3,500円 ※③は見学無料 (バスケトラップ他マジックグッズ数種、②バルーンポンプ等の教材費含む)

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(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「振替約」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。

大阪市教育会館

大阪市教育会館東館

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

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

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

QRコード

Instagram

検索

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

QRコード

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

FAX 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(財団事業運営に関するもの)に利用いたします。

習いごと広場 LEARNING SQUARE 2025 秋の教室 申込書

講 座 No.	No.	教 室 名	
フリカナ			
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 TEL	E-MAIL 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

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[nŋ]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 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 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	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)	初級編
第3回	11月 8日(土)	初級編
第4回	11月15日(土)	初級編
第5回	11月29日(土)	初級編
第6回	12月13日(土)	初級編
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)	豊穡の秋～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	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 「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11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 「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～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يس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)	

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～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)	

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みます (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



センターだより 2025年10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。

ヤクルト健康セミナー

10月7日(火)

午前10時30分～正午

抽選

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: がん予防のための健幸習慣

～がんの危険性を減らすために～

定 員: 30名(要申込・抽選)

申込締切日: 9月30日(火)

※10月1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。



すこやかマッサージ&ダンス

10月6日(月)

午後3時～4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)

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

10月14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: 35名(要申込・先着順)



歴史・健康ウォーキング

10月10日(金)

午後1時30分～4時

【雨天の場合は10月17日(金)に延期】

場 所: 熊野街道コース

八軒家浜から直木三十五生誕の地に行く

(天満橋から谷六 3キロ 半日コース)

集合場所: 谷町線天満橋駅1階 スターバックス前

集合時間: 午後1時30分 ※時間厳守

参 加 費: 28円(保険代) ※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】

在宅医療講演会

10月15日(水)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 「まだまだ見たい!

老眼と白内障との上手な付き合い」

講 師: こはる眼科 池本 淳子 先生

定 員: 40名(要申込・先着順)



中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

親善グラウンドゴルフ大会

10月8日(水)

午前8時30分～午後4時30分

場 所: 矢橋帰帆島グラウンドゴルフ場

(滋賀県草津市)

内 容: 中央区親善グラウンドゴルフ大会

定 員: 50名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費: 3,000円 申 込: 窓口のみ

申込締切日: 定員になり次第締切

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき 百歳体操講習会

10月21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: 百歳体操の指導

スマートフォン体験教室

10月29日(水)

午後2時～3時30分

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 「YouTube・レンズ編」

定 員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月22日(水)

※10月23日(木)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致しません。

抽選

遺品整理セミナー

遺品整理は家族への贈り物
専門家が進め方をお伝えします

10月28日(火)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

講 師: 中 溪志先生

関西遺品整理センター

- ・ 遺品整理士 ・ 相続診断士
- ・ 遺品整理アドバイザー

定 員: 30名(要申込・先着順)

歌謡舞踊ショー

10月30日(木)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 歌謡曲を楽しみながら、
脳を活性化させましょう♪
健康づくりの体操もあります!

出演: 踊るO・Y・G (おやじの会)

主宰: 岡原 恵子先生

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	○
		第4(金)	10:00~12:00	×
	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	○

※定例日及び時間は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。

【東句会】

炎天やスマホ手に手にインパルス

頬濡らす滴り受けて下山道

首筋に噛み付く程の夏陽射し

千為子 純子 義之

【美書道】

斯福遊

数与

峯々因

センターだより 9 月

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。

Higashiの脳トレ9月号

※事務所窓口にて配布します！

日時:9月1日(月)~9月30日(火)

午前10時~午後4時

※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

2025年10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	3	4
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 できかねますご了承ください。			10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:30 音楽のお部屋 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴
				13:30 木版画・植物画	14:00 けん玉	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
5	6		7	8	9	10	11
休館日	13:00 囲碁 15:00 すこやか マッサージ &ダンス		10:30 ヤクルト 健康セミナー 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)	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	10:00 オカリナひまわり 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
			13:00 煎茶道 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:00 詩吟 13:30 ボランティア 終日 親善グラウンド ゴルフ大会	13:30 歌謡 13:30 謡曲	13:30 民謡 13:30 歴史・健康 ウォーキング	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
12	13		14	15	16	17	18
休館日	スポーツの日 		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 13:00 第2回文化祭 実行委員会 13:30 新舞踊	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画 14:00 在宅医療 講演会	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉	10:00 美書道 10:30 音楽のお部屋 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
19	20		21	22	23	24	25
休館日	13:00 囲碁 13:00 なつメロ		10:00 ①百歳体操講習会 11:00 ②百歳体操講習会 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階) 13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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	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	10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
26	27		28	29	30	31	
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 10:00 尺八 13:30 新舞踊(初級) 14:00 遺品整理 セミナー	10:30 東deラジオ体操 (2階) 14:00 スマートフォン 体験教室	10:00 文化祭 リハーサル 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 歌謡舞踊ショー	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道 13:30 太極拳	

中央区南老人福祉センター センターだより 2025年10月号



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」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。

文化祭

10月29日(水)

「作品展」:午前10時～午後4時

「発表会」:午前11時～午後4時

10月30日(木)

「作品展」:午前10時～午後3時

「発表会」:午後1時～4時

場 所:中央区南老人福祉センター

申 込:不要。観覧の方は直接会場へお越しください。

皆さんの日頃の活動の成果を披露する展示会と発表会です！
ぜひ、お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

中央区東・南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:10月10日(金)

午後1時30分～4時

【雨天の場合は、10月17日(金)に延期】

場 所:天満橋から谷町六丁目コース(約3km)

(八軒家浜から太閤に思いをはせ熊野街道を巡る)

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:28 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 10 月6日(月)まで

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(水、お茶)・雨具など

申 込:9 月 16 日(火)から**窓口で受付**

高齢者 e スポーツ体験講座

先着順

日 時:10月1日(水)

午前10時～11時30分

場 所:中央区南老人福祉センター

内 容:ゲーム機を使って、ボウリングやテニスなどの
スポーツを体験します。また、好きな曲を選ん
で、リズムに合わせて太鼓をたたきます。

定 員:12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:10月21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にご準備ください)

定 員:75名(要申込・**先着順**)

申 込:窓口・電話で受付

一ノ瀬さんの軽快なトークも歌広場の魅力です！



※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。

健康維持シニア体操

抽選

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: **10月8日・22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: 9月29日(月) ← **注意**

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。

健康けん玉!!

先着順

「脳の活性化!!集中力アップ!認知症予防!」けん玉
は、手軽にできる全身運動です。貸出用けん玉もあり
ますので、はじめての方も是非ご参加ください。

日 時: **10月24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

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



骨盤エクササイズ

先着順

日 時: **10月15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: **30名**(要申込・**先着順**)

申込締切: 定員になり次第

持ち物: タオル、飲み物

参加費無料

※必ずご持参お願いします。

申 込: 窓口・電話で受付

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

中央区高齢者のいきがいと健康づくり推進事業

先着順

親善グラウンドゴルフ大会

日 時: **10月8日(水)** 小雨決行

午前8時30分～午後4時

場 所: 矢橋帰帆島公園グラウンドゴルフ場

(滋賀県草津市)

内 容: 中央区親善グラウンドゴルフ大会

定 員: **50名**(要申込・**先着順**)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費: 3,000円

申 込: 9月16日(火)から 窓口で受付

定員になり次第終了



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!

CHUO_MINAMI_ROUGEN

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、各自でして
いただきますようお願いいたします。

※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、センター日より発行日より受付けています。 ☎06-6213-2172

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
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	○
卓球ひろば B		12:00～13:50	○
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	○
フラダンス（プルメリア）		第 2・4 13:00～14:00	○
民謡研究会		第 3 13:30～15:30	○
※コーラス （中央区コール・エトワール）	水	第 1・3 13:30～15:00	○
絵画教室		第 1・3 13:30～15:30	○
民謡教室	木	第 2・4 13:30～15:30	○
鉛筆画教室		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	金	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	土	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!!

フラダンス（プルメリア）



活動日：毎月第2・4火曜日
13:00～14:00

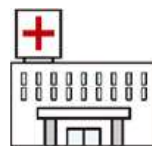
内 容：ゆるやかなハワイアン風の曲にあわせてゆっくりと踊ります♪初心者の方でもフラダンスを楽しく踊っていただけます🌸

世代間交流 おもちゃ病院

日時：10月4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。



絵画教室



村松 都さん

8月イベント報告

健康けん玉!!



今回は、参加された方がご持参くださった資料を参考に「バランス遊び」を行い、その後は来月の認定試験に向けて、熱心に技の練習に取り組まれました。
いつも和気あいあいとした雰囲気で開催されています♪

脳を活性化！集中力アップ！認知症予防！
けん玉は、手軽にできる全身運動です。貸出用けん玉もご用意しておりますので、はじめての方もぜひご参加ください。

2025年10月予定表

中央区南老人福祉センター
【問合せ先】☎06-6213-2172

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日			10:00 高齢者eスポーツ体験講座	11:00 いきいき発表会 実行委員会	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 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:00 オカリナ体験 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
5 休館日	6	7	8	9	10	11
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	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	8:30 親善グラウンド ゴルフ大会 10:30 健康維持 シニア体操 13:30 民踊	10:00 ヨガ 箏曲(初級) 13:00 フォーク ダンス 箏曲	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 歴史・健康 ウォーキング	12:00 カラオケ
12	13	14	15	16	17	18
休館日	 スポーツの日	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 骨盤エクササイズ (中央会館) 13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	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
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00 フォーク ダンス 10:00 卓球 A 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 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 10:30 歌広場 13:30 民研	10:30 健康維持 シニア体操 13:30 民踊	10:00 ヨガ 箏曲(初級) 10:30 箏曲	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	10:00 ゆっくり尺八 体験 13:00 尺八の広場
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A 12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 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 15:00 文化祭準備	10:00 文化祭 作品展 (1日目) 11:00 発表会 (1日目)	10:00 文化祭 作品展 (2日目) 13:00 発表会 (2日目)	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 13:30 いきいき発表会 出演者説明会 14:30 いきいき発表会 実行委員会	

【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



しまのうちとしょかん
島之内図書館

ぎょうじ

がっ

行事のおしらせ 令和7年10・11月

第28回
大阪市
図書館
フェスティバル

こうさくきょうしつ

工作教室「いたずらねこをつくろう！」

11月1日(土) 14時～15時30分

かみねんど
紙粘土でかわいいねこをつくれます。

ざいりょうひ
材料費など詳しくはちらし、ホームページをご覧ください。



がっ にち うけつけ
10月10日より受付

せんちゃく にん
先着15人まで



あか かい
赤ちゃんのおたのしみ会 (毎月第2木曜日)

10月9日(木)、11月13日(木) 11時～11時30分

あか ほごしゃ
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 かい
幼児のおたのしみ会 (毎月第3金曜日)

10月17日(金)、11月21日(金) 11時～11時30分

ようじ ほごしゃ
幼児(1～3歳)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。



かい
おたのしみ会 (毎週水曜日)

10月は 1日、8日、15日、22日、29日 15時30分～16時
11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。

せんちゃく にん
先着20人まで

せんちゃく ぐみ
先着10組まで

おたのしみ会の会場は、島之内図書館 多目的室です、

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

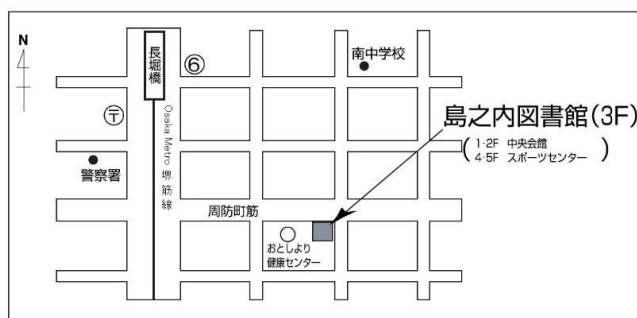
でんわ 06-6211-3645

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

令和7(2025)年10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 おたのしみ会 15:30から	2	3	4
5	6 おやすみ	7	 8 おたのしみ会 15:30から	 9 赤ちゃんの おたのしみ会 11:00から	10 	11
12	13 スポーツの日 10時～17時 開館	14	 15 おたのしみ会 15:30から	16 おやすみ	 17 幼児の おたのしみ会 11:00から	18
19	20 おやすみ	21	 22 おたのしみ会 15:30から	23	24	25
26	27 おやすみ	28	 29 おたのしみ会 15:30から	30	31	

11月1日 工作教室
「いたずらねこをつくろう！」
受付開始

図書展示

◆「災害に備える」展

9月19日(金)～11月19日(水)

こどもの本コーナー展示

◇「ちいさい秋みつけた」展

8月22日(金)～10月15日(水)

◇「すてきなかぞく」展

10月17日(金)～12月17日(水)

ケース展示

◆「ようこそ！猫の国へ」展

9月19日(金)～11月19日(水)

自動車文庫まちかど号の巡回日
電話 06-6539-3305

日時 10月18日(土曜日) 11月15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/>



10月行事予定

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（水）	おたんじょうび会 ～10月生まれの未就学児～ ※写真スポットでの撮影・手形とお誕生日カードのお渡し （おたんじょうび会に参加できなかったお友だちには、バースデーカードをお渡しします。バースデーカードはお1人1回まで）	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。
3日（金） ・ 4日（土）	みんなの絵本のひろば ～推し本を見つけてOne Bookに投票しよう！～ 対象：どなたでも ＜読み聞かせタイムあり＞ ※3日のつどいの広場は午前のみ開催し、3階に変更となります。 4日は終日お休みです。	3日 13：30～16：30 4日 10：00～12：00 13：00～15：00	予約不要
15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。
16日（木）	親子deロディと遊ぼう& 子どものための「運動相談」 対象：幼児12名程度とその保護者（先着順）※推奨年齢2歳以上 ※子1人につき保護者1人以上の付添をお願いします。 場所：森ノ宮キューズモールBASE 1F BASEパーク広場	10：30～11：40	10/2（木）～定員になるまで
18日（土）	パパブチセミナー「足育～足を育てる講座～」 対象：乳幼児と父親（先着10名程度）	10：30～11：30	10/1（水）～17（金）
18日（土）	おたんじょうび会 ～10月生まれの未就学児～ ※写真スポットでの撮影・手形とお誕生日カードのお渡し （おたんじょうび会に参加できなかったお友だちには、バースデーカードをお渡しします。バースデーカードはお1人1回まで）	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。
23日（木）	絵本のおたのしみ会 （先着12名）	11：00～11：30 （10:55集合）	予約不要



☆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：10月23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

※各講座の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。
 また、館内から電話での講座申し込みはご遠慮ください。
 （留守番電話での講座受付はできません。WEB申し込みもご利用下さい。）
- 講座の詳細はホームページに掲載しています。
 内容が変更となる場合もありますので、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
3日（金） ・ 4日（土）	みんなの絵本のひろば ～推し本を見つけてOne Bookに投票しよう！～ 今まで見たことのない本にも出会えるかも！ どなたでも参加OK！のんびりスペースや ぐりとぐらの衣装を着て写真撮影もできるよ☆	3日 13：30～16：30 4日 10：00～12：00 13：00～15：00	申込不要
4日（土）	けん玉教室※抽選 （先着6名） 認定テストあり！認定証をもらえます。	15：00～16：30	9/20（土）～30（火） 抽選日：10/1（水）
25日（土）	将棋をしよう（2部制）※抽選 ※5回連続講座 【10/25・11/22・12/13・1/17・2/28（土）】 ①初心者クラス 10名 ②経験者クラス 10名	①13：30～14：30 ②14：45～15：45	10/11（土）～21（火） 抽選日：10/22（水）
29日（水）	工作クラブ 何を作るかは来てからのお楽しみ♪	15：30～16：30	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
 元気いっぱいに遊んでいます。
 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
4（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

ちゅうおう 中央スポーツセンター りよう あんない ご利用案内

ちゅうおう
中央スポーツセンターでは

- ①施設貸し(第1体育場・第2体育場)
- ②スポーツ教室
- ③開放DAY を行っています



■住所

〒542-0082 大阪市中央区島之内2-12-31 中央会館4階5階

■電話番号／FAX番号

TEL 06-6211-2010 / FAX 06-6211-2590

■開館時間

9：00～21：00 ※券売機やFAX打ち合わせなどの最終受付は20：00

■休みの日

月曜日（祝日の場合は次の日の平日がお休みになります）

年末年始（都合により臨時休館になる場合があります）

■ホームページアドレス

おおさかしちゅうおう
大阪市中央スポーツセンター

けんさく
と検索してください。

<https://fitness21.or.jp/jigyo-shitei/osaka-tyuuousportscenter/>

ちゅうおう
・中央スポーツセンターには第1体育場と第2体育場がございます。

◆第1体育場（780㎡ 32.5mx24.0m 天井高8.5m）



- ・バスケットボール1面
- ・バレーボール2面
- ・バドミントン3面
- ・テニス1面・卓球10台 等

利用区分	9時～12時	12時～15時	15時～18時	18時～21時
平日	1,400円	1,950円	1,950円	2,500円
土日祝	1,680円	2,340円	2,340円	3,000円

◆第2体育場（312㎡ 24.0mx13.0m 天井高4.0m）

- ・卓球5台・体操・社交ダンス
- ・合気道・居合道・剣道・柔道
- ・ジャズダンス・エアロビクス等

利用区分	9時～12時	12時～15時	15時～18時	18時～21時
平日	1,200円	1,800円	1,800円	2,400円
土日祝	1,440円	2,160円	2,160円	2,880円



◆利用申込方法

「オーバス・スポーツ施設情報システム」から登録しお申し込みください。

◆受付時間

スポーツセンター窓口9:00～20:00／公衆端末機9:00～21:00

FAX打ち合わせは9:30～20:00（ただし休館日は受付できません）

◆抽選申込(オーバス・スポーツ施設情報システム登録者)

利用予定月の2ヶ月前の1日～10日の間

◆当選申込(オーバス・スポーツ施設情報システム登録者)

利用予定月の2ヶ月前の13日～22日の間に当選確認・利用申請を行ってください。

利用申請後、当施設4階受付にて事前打ち合わせを行ってください。

◆空き申込(登録者・未登録者)

利用予定月の2ヶ月前の23日～利用日の3日前まで。

（2日前～当日は窓口へ直接お申し込みください）

<注意事項>

・体育器具（支柱・ネット・卓球台等）は無料ですが

ボール・ラケット等は各自でご用意ください。

レンタルには限りがございます。詳しくはお問合せください。

・館内は土足禁止です。入館にあたっては利用種目に適した

室内シューズをご用意ください。

■アクセス

・大阪メトロ 堺筋線および千日前線「日本橋」駅・近鉄「日本橋」駅より
北東へ歩いて約7分～10分

・大阪メトロ 堺筋線 「長堀橋」駅 6番出口 東南400m、歩いて約6分

「おとしより健康センター」東隣、中央会館の4階です。



■駐車場(中央会館)

・空いている時間：7時～24時 ・駐車台数：48台 ・車高2.1m

・利用料金：30分毎200円 ・駐車後24時間1,200円

※当施設を利用することによる割引はございません。

■その他

◆健康を目的とした施設ですので全館禁煙でございます。

◆酒気を帯びてのご利用は固くお断りいたします。

◆貴重品は各自で保管、管理してください。

◆体育場への缶入り飲料のお持ち込みはご遠慮ください。

◆ロビー以外での飲食（弁当やガムなど）はご遠慮ください。

◆更衣ロッカーは100円リターン式になっております。

◆ロッカーキーを紛失されますと実費として2,500円（税込）を
お支払いいただきます。

◆お忘れ物は拾得後、1ヶ月間保管いたします。

貴重品は1週間以内に警察に届け出いたします。

保管に際し支障があるものに関しては処分させていただきます。

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	9:50-11:50 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	9:30-11:30	10:00-12:00 卓球 (初心・初級) 14名	
11:00					10:45-11:45 モビバンフィジカル 体操 25名		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		17:30-19:00	4400円	1320円
硬式テニスD	木	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		14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスF	金	19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスE		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

◆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。

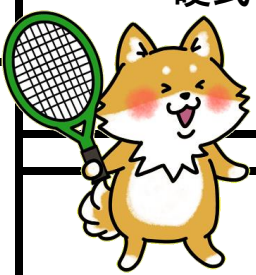
かいほう
開放DAYのご案内

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

第2土曜日9:00~10:20は親子対象です。

オータムチャレンジスポーツ

10月13日(月)体育の日 無料開放イベント

	第1体育場（5階）	第2体育場（4階）	
9:00	9:00～10:15 硬式テニス開放（16名様 先着順） 対象：小学生以上		9:00
10:00	 10:30～11:45 硬式テニス開放（16名様 先着順） 対象：小学生以上	9:30～10:30 逆上がり・跳び箱教室（5名様 先着順） 対象：5歳～小学生	10:00
11:00		10:40～11:40 逆上がり・跳び箱教室（5名様 先着順） 対象：5歳～小学生	11:00
12:00	12:00～12:50 かけっこ教室（10名様 先着順） 対象：5歳～小学生		12:00
13:00		13:00～14:15 ボッチャ体験（12名 先着順） 対象：どなたでも	13:00
14:00			14:00
15:00	15:00～16:15 バドミントン開放（18名 先着順） 対象：小学生以上	14:30～15:45 ボッチャ体験（12名 先着順） 対象：どなたでも	15:00
16:00			16:00
17:00	16:30～17:45 バドミントン開放（18名 先着順） 対象：小学生以上	16:30～17:45 卓球開放（20名 先着順） 対象：小学生以上	17:00
18:00	18:00～19:15 バドミントン開放（18名 先着順） 対象：小学生以上	 18:00～19:15 卓球開放（20名 先着順） 対象：小学生以上	18:00
19:00			19:00

- ◆硬式テニス開放

◆バドミントン開放

◆卓球開放

★逆上がり・跳び箱教室

★かけっこ教室

★ボッチャ体験
- メイン1面＋サブ2面（ラケット・ボール有り）

3面設置（ラケット・シャトル有り）

5台設置（ラケット・ピン球有り）

逆上がり・跳び箱ができるコツをピンポイントにアドバイスします。

運動会に向けて走り方を学びましょう！

ボッチャは誰でも気軽に楽しめるスポーツです。この機にぜひご体験ください。

【持ち物】室内用シューズ（レンタルございません。必ずご用意ください）動きやすい服装 飲み物 タオル
【申込方法】逆上がり・跳び箱教室とかけっこ教室のみ電話・来館での事前受付いたします。それ以外は当日受付です

お問合せ・事前受付は中央スポーツセンターまで
大阪府中央区島之内2-12-31（中央会館4階）Tel 06-6211-2010（月曜休館 祝日の場合は営業し翌日休館）

セントラルスポーツプラザ 大阪市立中央屋内プールの

ジュニア教室

1日スクール体験

はじめてのお子さまが多く、
入会後もスムーズにご参加
いただけます♪この機会を
お見逃しなく！



詳細は
こちら

ジュニア水泳

幼児(3歳~)

実施日 **火水木金土**

時間 火~金/15:30~16:30

(各60分) 土/①13:00~14:00②14:00~15:00※1

※1...土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。



ジュニア体操

幼児(4歳~)

実施日 **水金**

時間 16:45~17:45 (各60分)



キッズダンス

実施日 **火金** 幼児(4歳~)

時間 15:30~16:30 (各60分)



ジュニア水泳

小学生・中学生

実施日 **火水木金土日**

時間 火~金/16:30~17:30

(各60分) 土/①14:00~15:00※1 ②15:00~16:00

日/①13:00~14:00

※1...土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。



ジュニア体操

小学生

実施日 **水金**

時間 17:45~18:45 (各60分)



キッズダンス

実施日 **火金** 小学生

時間 16:30~17:30 (各60分)



まずはお電話にて
ご連絡ください



06-6212-5473

●各種目、お一人様1回限りとなります。●各種目、スクール時間内に
行います。●既存スクール生の方も他種目を体験可能です。●お電話
のみでのご予約はできません。●体験につきましては、進級テスト等の
都合で実施できない日程もございますので、お申し込みの際は一度ご
連絡の上、ご来館ください。●入金確認後、お申込確定となります。

お申し込み後の
キャンセル・
ご返金できません。

新規
開講

【講師】貴堂
(2024シニア全日本チャンピオン)



子ども空手教室

実施日 **木** 小学1~6年生

時間 17:30~18:30 (各60分)

定員 25名

お子さまの
心と身体を
鍛える教室です！



詳細はこちら▶

かりれお先生



習字・かきかた教室

実施日 **火木** 年長・小中学生

時間 15:30~16:20 16:30~17:20
17:30~18:20



かりれお先生は
日本習字教育財団の教室です。
基礎から
しっかり指導します！



詳細は
こちら



ロボットプログラミング教室

ゲーム感覚で楽しく学ぶ基礎講座！

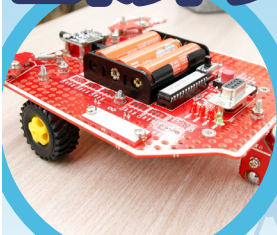
対象 小学生・中学生 定員 各時間5名

月会費 ◆月4回 **7,810円** (税込)

※システム管理費...毎月2,200円(税込)

※教材キット...入会時に初期費用14,300円(税込)

入会手続きにご用意いただくもの 銀行のキャッシュカード



\\ 受講生大好評募集中！ //

木曜日

16:40~17:25
17:40~18:25
18:40~19:25

土曜日

14:10~14:55
15:10~15:55
16:10~16:55



まずは体験！ 体験教室好評開催中！ 詳細はこちら▶



個別 アップ 指導 学習会

好評開講中！

実施日 毎週 **火・木・土** (スクールカレンダーにて開催) 対象 小学1年生~高校3年生

対象	指導教科	時間	月会費
小学生	英語・算数・国語 基礎・応用学習、学校の予習・復習	1コマ 40分	7,000円 (税込)
中学生 高校生	英・数・国・理・社 5教科の学校フォロー、定期テスト対策	1コマ 80分	10,000円 (税込)

※中学生は塾代助成金が使えます。

詳細はこちら▶



まずは相談！ 個別相談会 毎週 **火・木・土** 曜日 17:00~20:00 面談時間
約45分間

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





講習会一覧



J:COM中央区民センター 2025年10月～12月



講習会名	曜日	時間	受講料(円) (体験料金)	講習会日程
大人のチアダンス	月	10:30～12:00	4,800 (1,000)	■10/6 27 ■11/10 ■12/8 15 22 (6回)
日本舞踊教室	月	11:00～12:30	12,000 [2,000]	■10/6 20 27 ■11/10 ■12/8 15 (6回)
幼児・小学生 ヒップホップ	月	17:30～18:15 (幼児) 18:15～19:30 (低学年) 19:30～20:45 (高学年)	5,600 (1,000)	■10/6 13 27 ■11/10 17 ■12/8 22 (7回)
着付け教室	月	18:30～20:30	12,000 [2,000]	■9/8 29 ■10/6 20 27 ■11/10 17 ■12/8 15 22 (10回)
モーニング ヒップホップ	火	11:00～12:30	4,800 (1,000)	■10/7 14 ■11/11 18 ■12/2 9 (6回)
似顔絵教室	火	午前 11:00～12:30 午後 13:30～15:00	4,800 (1,000)	■10/14 28 ■11/11 25 ■12/9 23 (6回)
ストレッチ& 太極拳 (夜)	火	18:15～19:45	6,400 (1,000)	■10/14 28 ■11/4 18 ■12/2 9 16 23 (8回)
デトックスヨガ	水	10:30～12:00	7,200 (1,000)	■10/1 15 22 29 ■11/19 ■12/3 10 17 24 (9回)
リラクセスヨガ	水	18:30～20:00	7,200 (1,000)	■10/1 8 22 29 ■11/19 ■12/3 10 17 24 (9回)
楽しい立体カード教室	水	10:00～11:30	3,600 [1,200]	■10/15 ■11/19 ■12/17 (3回)
ストレッチ & 太極拳 (朝)	木	10:20～11:50	8,000 (1,000)	■10/2 9 23 30 ■11/13 20 27 ■12/11 18 25 (10回)
大人のヒップホップ	木	18:00～19:30 (初級) 19:30～21:00 (中級)	8,000 (1,000)	■10/2 9 23 30 ■11/13 20 27 ■12/4 11 18 (10回)

上記内容につきましては、予告なく変更になる可能性があります

開催場所・お問い合わせ・お申込先

大阪市立 J:COM中央区民センター

〒541-8518 大阪府中央区久太郎町1-2-27

TEL:06-6267-0201 大阪メトロ 堺筋本町3号出口東に100m



モーニング HIPHOP DANCE 生徒募集中

体験レッスン受付中

初級クラス

火曜日

11:00~12:30

【10月】7,14

【11月】11,18

【12月】2,9

料金：4,800円（6回）



講師：RIKA'S

仲間と一緒に
楽しく踊りませんか？

資格情報

認定ダンス指導員初級ライセンス取得

認定ダンス指導員2級ライセンス取得

J:COM中央区民センター

お問い合わせ

06-6267-0201

住所：大阪市中区久太郎町1-2-27

最寄り駅 大阪メトロ中央線・堺筋線 堺筋本町駅 3号出口東に100M

