

中央区生涯学習講座だより

2025年
11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

弦楽四重奏による生演奏	11月 13日 (木)
歌広場 場所：中央会館	11月 11日 (火)
健康維持シニア体操 (26日は中央会館)	11月 12日 (水) 11月 26日 (水)
骨盤エクササイズ	11月 5日 (水)
健康けん玉！！	11月 28日 (金)
シニア向けスマホ講座	11月 27日 (木)
落語『笑亭快朗』	11月 29日 (土)
ヤクルト健康セミナー	11月 14日 (金)
いきいき発表会	11月 19日 (水)

東老人福祉センター

➤ 農人橋1-1-6
☎ 06-6941-7719

文化祭	11月 5日(水)～ 7日(金)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	11月 11日 (火)
パーソナルカラーミニ講座	11月 11日 (火)
いきいき発表会	11月 19日 (水)
認知症は怖くない！ 共に生きようシリーズ	11月 27日 (木)
冬の寄せ植え講習会	11月 20日 (木)

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！	

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！	

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「栄養士相談」	11月 19日 (水)
ちゅうおうく！マタニティフェスタ！	11月 8日 (土)
親子deバランスボール遊び	11月 13日 (木)
みんながキラッと☆ステージ	11月 15日 (土)
ベビークラス	11月 25日 (火)
エンジョイえいご	11月 26日 (水)
絵本のおたのしみ会	11月 27日 (木)
けん玉教室	11月 1日 (土)

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	11月 13日 (木)
幼児のおたのしみ会	11月 21日 (金)
おたのしみ会	毎週 水曜日
語りバシアター 「大阪大空襲から80年」	11月 23日 (日)

大阪市中央区 社会福祉協議会

➤ 上本町西2-5-25
☎ 06-6763-8139

傾聴口座	11月 13日 (木)
～ボランティア活動に向けて～	11月 20日 (木)

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

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・11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11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

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。

お子様連連れ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 〒540-0006 大阪市中央区法門坂1-1-38 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 [フリガナ] 21,000円(1回 7,000円) 教材費 [フランス語] 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	[プリザ] 10/4・11/1・12/6 土曜日 10:00～12:00 3回 [フレッ] 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	6,000円(1回 1,000円) 教材費 [フリガナ] 21,000円(1回 7,000円) 教材費 [フランス語] 18,000円(1回 6,000円)
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、①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。

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

大阪市教育会館東館

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

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)に限り使用いたします。

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 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

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		初級編	中級編
第1回	10月 4日(土)	フランスの文法1	フランスの今
第2回	10月18日(土)	フランスの文法2	フランスの今
第3回	11月 8日(土)	フランスの文法3	フランスの今
第4回	11月15日(土)	簡単なセンテンスを言ってみよう	講談
第5回	11月29日(土)	簡単なセンテンスを言ってみよう	講談
第6回	12月13日(土)	おさらい	おさらい
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

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

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回目(1)の動作の解説と練習
第5回	11月16日(日)	5回目(1)の動作の解説と練習
第2回	10月19日(日)	2回目(1)の動作の解説と練習
第4回	11月 9日(日)	4回目(1)の動作の解説と練習
第6回	11月30日(日)	6回目(1)の動作の解説と練習
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

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2回	10月19日(日)	2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4回	11月 9日(日)	3日目の動作の 解説と練習
第5回	11月16日(日)	4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

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

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

「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〜まもる(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

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〜まもる(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

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々楽しみます (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11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。

文化祭

皆さんの一年間の成果を披露します。

お誘い合わせてお気軽にご来場ください。

日時：11月5日（水）～7日（金）

作品展：5日（水）午前10時～午後3時

6日（木）午前10時～午後2時

お茶席：5日（水）午前10時～午後3時※考楽社（煎茶道）

※前売り券は10月15日（水）から数量限定・先着順で

1階事務所に販売しています（1枚・200円）

発表会：7日（金）午前10時30分～午後3時30分

※終了時間は、変更する場合があります。



受付ボランティア大募集
（詳しくはP.3をご覧ください）

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

11月11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）

パーソナルカラーミニ講座

11月11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：個別カラー診断

定員：18名（要申込・抽選）

参加費：200円

申込締切日：11月4日（火）

※11月5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致しません。

センターだより 10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！



いきいき発表会 ← 先着順

老人クラブや老人福祉センターで活動されている皆さまが日頃の活動の成果を披露する発表会です。どうぞご覧ください。

日 時: 11月19日(水) ←

午後1時～4時30分 ←

場 所: 中央会館ホール ←

定 員: 20名(要申込・先着順) ←

申 込: 窓口・電話で受付 ←

参加費無

冬の寄せ植え講習会

11月20日(木)

午後2時～3時

抽 選

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 緑化ボランティアの方による園芸講習と季節の花材の寄せ植えを行う

定 員: 20名(要申込・抽選)

参加費: 1,500円

申込締切日: 11月13日(木)

※11月14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致しません。

認知症は怖くない！ 共に生きようシリーズ

11月27日(木)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 「人生会議ってなんだろう」

サブテーマ: あなたが大切にしていることや、望む生き方を、大切な人と話してみませんか

定 員: 30名(要申込・先着順)

文化祭 受付ボランティア大募集

日 時: 11月7日(金)

① 午前10時15分～正午

② 午後12時45分～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 文化祭【発表会】の受付等

募集人数: ①②ともに2名

持ち物: 飲み物

※ボランティアに参加いただける方は、事務所までお申し出ください。

《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。

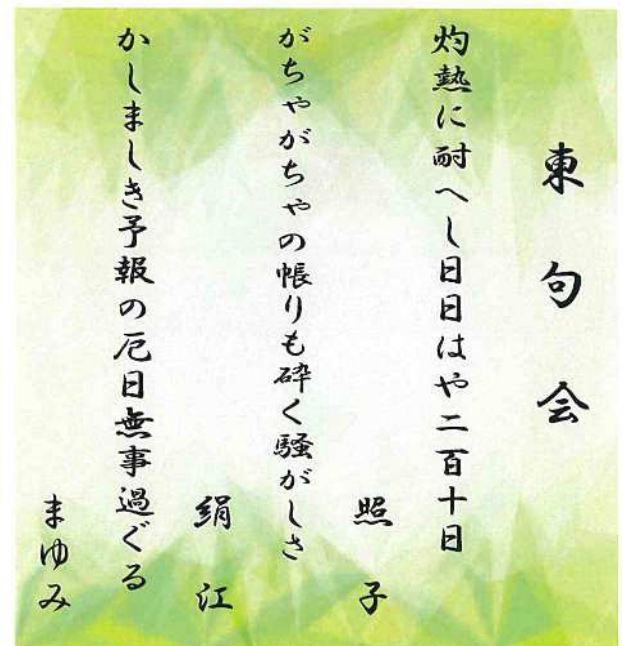
同好会名	定例日	時間	募集
文化系（絵・字等）	生花	第1(土)	13:30~15:00 ○
	俳句	第3(金)	13:00~15:30 ○
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30 ○
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30 ○
	美書道	第1・3(金)	10:00~12:00 ○
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30 ○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	13:00~16:00 ○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:30~15:30 ×
		第3(土)	11:00~15:30 ○
	リサイクルクラブ(手芸)	第1・3(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。

【 美 書 道 】



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11月号

※事務所窓口にて配布します！

日時：11月1日(土)~11月29日(土)

午前10時~午後4時

※イベントの申込は、センター日より発行日より受付けています。☎06-6941-7719

2025年11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
休館日	<p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p> 					9:00 会場準備
2	3	4	5	6	7	8
休館日	<p>文化の日</p> 	<p>10:00 作品展 各同好会設営</p> <p>10:00 お茶席設営</p> <p>13:00 生花設営</p>	<p>10:00 文化祭 作品展 お茶席</p>	<p>10:00 文化祭 作品展</p> <p>14:00 作品展撤収</p>	<p>10:30 文化祭 発表会</p>	<p>13:00 ハンドメイドひよこ 囲碁 13:30 社交ダンス</p>
9	10	11	12	13	14	15
休館日	<p>10:00 フラダンスティアレ</p> <p>13:00 囲碁</p>	<p>10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ</p> <p>10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B</p> <p>13:30 新舞踊 13:30 水墨画 14:00 パーソナルカラー ミニ講座</p>	<p>10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)</p> <p>13:00 詩吟 13:30 ボランティア</p>	<p>10:30 やさしいヨガ なごみ</p> <p>10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B</p> <p>13:30 歌謡(練習) 13:30 謡曲</p>	<p>10:00 オカリナひまわり 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B</p> <p>13:30 民謡</p>	<p>10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ</p> <p>13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス</p>
16	17	18	19	20	21	22
休館日	<p>10:00 美書道</p> <p>13:00 囲碁 13:00 なつメロ</p>	<p>10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B</p> <p>13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル</p>	<p>10:30 東deラジオ体操 (2階)</p> <p>13:00 いきいき発表会 (中央会館) 13:30 木版画 14:00 けん玉</p>	<p>10:30 民謡 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B</p> <p>14:00 冬の寄せ植え 講習会</p>	<p>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</p> <p>13:00 俳句 13:30 健康太極拳</p>	<p>9:00 電気点検のため 停電</p> <p>13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス</p>
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日	<p>振替休日</p> 	<p>10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B</p> <p>13:30 新舞踊(初級)</p>	<p>10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)</p> <p>13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア</p>	<p>10:30 やさしいヨガ なごみ</p> <p>10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B</p> <p>14:00 認知症は 怖くない!</p>	<p>10:00 歌謡(練習) オカリナひまわり</p> <p>13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B</p>	<p>13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス</p>

中央区南老人福祉センター センターだより 2025年11月号



★外壁改修その他工事のお知らせ★

本館では、令和7年10月27日(月)から令和8年3月中旬(予定)まで、外壁改修その他工事を実施します。



令和7年10月31日(金)から令和8年3月中旬(予定)までは、駐輪場を利用できません。

ご不便をおかけし申し訳ございませんが、徒歩または公共交通機関をご利用のうえ、ご来館いただきますよう、お願いいたします。

弦楽四重奏による生演奏

先着順

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが奏でる美しく調和のとれた音色で、心いやされるひとときをお過ごしください。

日 時: 11月13日(木)

午後2時～3時

(会場: 午後1時30分)

場 所: 中央区南老人福祉センター

演奏者: 弦楽四重奏団 あいあい

定 員: 25名(要申込・先着順)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

おひとり様
大歓迎!!

歌広場

事前申込み制
先着順

歌の苦手な人・得意な人
声の大きな人・小さい人
歌の好きな人集まれ～♪

日 時: 11月11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

歌集を用意しているので気軽に参加してください!



シニア向けスマホ講座

先着順

日 時: 11月27日(木)

午後1時30分～3時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: ソフトバンク株式会社

西日本スマホ推進課

スマートフォンアドバイザー

内 容: スマホデビューからもう一歩!

～動画とカメラを活用しよう～YouTube
と Google レンズを中心に体験

定 員: 20名(要申込・先着順)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※スマートフォンは1人1台貸出します。

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: 11月28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



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: **11月12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: 11月4日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※キャンセル待ちの方がおられますので、当選後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。



日 時: **11月26日(水)** **先着順**

午前10時30分～11時30分

場 所: 中央会館ホール **←注意**

定 員: 40名(要申込・**先着順**)

申込締切: 定員になり次第

申 込: 窓口・電話で受付

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

ヤクルト健康セミナー

生活習慣病とその予防

～ロコモ・フレイル・寝たきり予防～(骨密度測定)

日 時: **11月14日(金)**

午後1時30分～3時

場 所: 中央区南老人福祉センター

定 員: 25名(要申込・**抽選**)

講 師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社

広報課 戸川 真早美 さん

申 込: 窓口・電話で受付

申込締切: 11月4日(火)

※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。

参加費無料

落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう

先着順

笑いは大きな健康効果があるとされています。
有意義な時間をすごしましょう！

日 時: **11月29日(土)**

午後2時～4時

場 所: 中央区南老人福祉センター

演 者: 鶴々亭ひろ坊と他のアマチュアの方

定 員: 30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

抽選

日 時: **11月5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: 10月23日(木) **←注意**

持ち物: タオル、飲み物

※必ずご持参お願いします。

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※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。

いきいき発表会

先着順

老人クラブや老人福祉センターで活動されている皆さまが日頃の活動の成果を披露する発表会です。どうぞ観覧ください。

日 時: **11月19日(水)**

午後1時～4時30分

場 所: 中央会館ホール

定 員: 20名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

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	第 1～5	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		第 3	13:15～15:00	○
フォークダンスサークル		第 1・3	10:00～12:00	○
太極拳同好会		第 2・4	10:00～11:30	○
社交ダンス		第 2～4	13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金	毎 週	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（ブルメリア）		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		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リーナ	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。

世代間交流

おもちゃ病院

日時:11月1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。



Instagram

インスタグラム始めました!

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!

鉛筆画教室



三ツ山 明美さん

9月イベント報告

歌広場



おひとり様
大歓迎!!



歌集を用意している
ので気軽に
参加してね!

今回も多くの方にご参加いただきました!

秋を感じる曲から、懐かしい曲、そして楽しい曲まで歌いました♪

リクエスト曲は次々とあがり、大盛況でした。

一ノ瀬さんの軽快なトークも毎回大好評!

参加された皆さんは、明るく楽しいひとときを過ごされました。

★ご興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせのうえご参加ください!

歌の好きな人、全員集合～♪

2025 年 11 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
休館日	※大阪市内に「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。 ※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					10:00 コーラス 12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
2	3	4	5	6	7	8
休館日		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 骨盤エクササイズ 13:30 絵画 13:30 コーラス	10:00 フォークダンス 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 老人クラブ編集会議	12:00 カラオケ
9	10	11	12	13	14	15
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 10:30 歌広場 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 民謡	10:00 ヨガ 箏曲(初級) 10:30 箏曲 弦楽四重奏による生演奏 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 ヤクルト健康セミナー 健康いろいろエクササイズ	12:00 カラオケ
16	17	18	19	20	21	22
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 13:30 民研	13:00 いきいき発表会 13:30 絵画	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	10:30 ゆっくり尺八 13:00 尺八の広場
23	24	25	26	27	28	29
休館日		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 健康維持 シニア体操(中央会館) 13:30 民謡	10:00 ヨガ 箏曲(初級) 10:30 箏曲 シニア向けスマホ講座 13:30	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 健康いろいろエクササイズ	14:00 落語「笑亭快朗」

30

休館日

【所在地】大阪市中央区島之内 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





11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
5日(水)	おたんじょうび会 ～11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、お誕生日カードをお渡しします。お誕生日カードはお1人1回まで)	① 11:40～12:00 ② 14:40～15:00	予約不要 当日つどいの広場をご利用ください。
8日(土)	ちゅうおうく！マタニティフェスタ！(先着12組) 対象：妊娠中の方とそのパートナー ※つどいの広場は午前・午後3階となります。	10:00～12:00	10/4(土)～11/7(金) WEB・電話・窓口にて
13日(木)	親子deバランスポール遊び(先着6組) 対象：1人で歩ける幼児親子 ※午前中のつどいの広場は3階となります。	10:15～11:00	10/30(木)～11/12(水) WEB・電話・窓口にて
15日(土)	おたんじょうび会 ～11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、お誕生日カードをお渡しします。お誕生日カードはお1人1回まで) ※つどいの広場は午前・午後3階となります。	① 11:40～12:00 ② 14:40～15:00	予約不要 当日つどいの広場をご利用ください。
15日(土)	みんながキラッと☆ステージ コーラス・ジャグリング・フラダンスなど得意なこと・好きなことをステージで披露してください。 ご家族みんなでご参加ください。	14:00～15:00	予約不要
19日(水)	すくすくステーション「栄養士相談」 ※身体測定(10:30～11:00)もできます。	10:30～11:40	予約不要 当日つどいの広場をご利用ください。
25日(火)	ベビークラス(先着8組程度) 対象：1歳未満の乳児と保護者 ※予約の上、バスタオルを持参してお越しください。	10:30～11:30	11/11(火)～11/22(土) WEB・電話・窓口にて
26日(水)	エンジョイえいご(各回先着12名) ①キッズクラス(歩ける乳幼児) ②ベビークラス(首座り以降の乳児) ※子ども1人につき、保護者1名まで	①10:15～10:45 ②11:00～11:30	11/12(水)～25(火) WEB・電話・窓口にて
27日(木)	絵本のおたのしみ会(当日受付先着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：11月27日(木) 11:30～12:00
定員：14名 ※随時予約を受付しております。

※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
1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	10/18(土)～28(火) 抽選日：10/29(水)

【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
1(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

【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

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	10:00-12:00	
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	卓球 (初心・初級) 14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		16:30-17:35 ★リトルキッズ テニス 8名	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				17:40-19:00 ★キッズテニスA 16名	16:30-17:30 ★ジュニア体操B 10名	16:20-17:35 テニス補強Ⅱ 12名			
17:00		17:30-19:00		17:40-19:00	対象： 5歳～小学2年生	17:40-19:00			
18:00		硬式テニス C 20名	18:10-19:10 ヨガA1 25名	★キッズテニスA 16名	対象： 4歳～小3初心者	★キッズテニスB 16名			
19:00		19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:20-20:20 ヨガA2 25名	19:10-20:40 硬式テニス F 20名	対象： 小3～中学生	19:10-20:40			
20:00					対象： 小中学生	19:10-20:40	19:15-20:30 フリー スタイルダンス 16名		
21:00									

■月4回(週1回)月謝制クラス

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

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日までに(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・コース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

かいほう
開放DAYのご案内

開催日: 毎月 第2・第4 土曜日
種目: 硬式テニス

利用料金: 1回 高校生以上:250円、小中学生:150円

幼児・障がい者(介護者含む):無料/証明できる物が必要

※日程変更の場合もごさいます。時間帯は上記参照。第2土曜日9:00～10:20は親子対象です。

- ・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。

傾聴を
楽しく
学ぼう！

参加費
無料

初心者向け 傾聴講座

～ボランティア活動に向けて～

ボランティア活動の基盤となる「傾聴」を学び、ボランティア間のコミュニケーションやボランティア活動に活かしませんか？



第1回

令和7年11月13日(木)

14:00～16:00

傾聴の基本
～3つのきく～

第2回

令和7年11月20日(木)

14:00～16:00

しんどくならない
話しの聴き方

講師 特定非営利活動法人 kunこころの宮
代表 長原 洋子 氏

会場 ふれあいセンターもも 3階 多目的室
中央区上本町西2-5-25

対象 登録ボランティア・傾聴に関心のある方
2日間とも参加できる方

定員 30名



＼ お申込み・お問い合わせはこちら /

社会福祉法人 大阪市中心区社会福祉協議会
〒542-0062 中央区上本町西2-5-25

 06-6763-8139 (担当：地域支援)

こちらから
お申込み
できます



しまのうちとしょかん
島之内図書館

ぎょうじ 行事のおしらせ 令和7年11・12月



語りベシアター「大阪大空襲から80年」

11月23日(日・祝日) 14時～15時

映像と語りで大阪ゆかりのできごとを伝える語りベシアター。今年は大阪大空襲がテーマです。
詳しくはちらし、ホームページをご覧ください。

当日先着20人まで



赤ちゃんのおたのしみ会 (毎月第2木曜日)

11月13日(木)、12月11日(木) 11時～11時30分

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。



幼児のおたのしみ会 (毎月第3金曜日)

11月21日(金)、12月19日(金) 11時～11時30分

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。



おたのしみ会 (毎週水曜日)

11月は 5日、12日、19日、26日
12月は 3日、10日、17日、24日

絵本のよみきかせや紙芝居をします。

先着20人まで

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。



エムアンドエーそうごうけんきゅうじょ しまのうちとしょかん
M & A 総合研究所 島之内図書館(大阪市立島之内図書館)

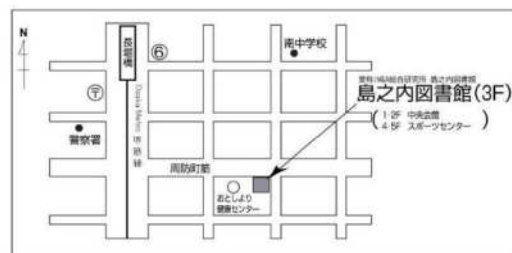
大阪府 中央区 島之内 2-12-31

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月からネーミングライツパートナー事業により愛称として M&A 総合研究所 島之内図書館を使用しています

令和7(2025)年11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 文化の日 10時～17時 開館	4	5 おたのしみ会 15:30から	6	7	8
9	10 おやすみ	11	12 おたのしみ会 15:30から	13 赤ちゃんの おたのしみ会 11:00から	14	15
16	17 おやすみ	18	19 おたのしみ会 15:30から	20 おやすみ	21 幼児の おたのしみ会 11:00から	22
23 語りベシアター 「大阪大空襲から80年」 勤労感謝の日 10時～17時 開館	24 振替休日 10時～17時 開館	25	26 おたのしみ会 15:30から	27	28	29
30	※詳しくはチラシ もしくは 図書館のホームページを ご覧ください！					

図書展示

- ◆「災害に備える」展
- ◆「ビジネス誌の書評に載った本」展
- こどもの本コーナー展示
- ◇「すてきなかぞく」展

9月19日(金)～11月19日(水)

11月21日(金)～1月14日(水)

10月17日(金)～12月17日(水)

ケース展示

- ◆「ようこそ！猫の国へ」展
- ◆「空堀かるた」展

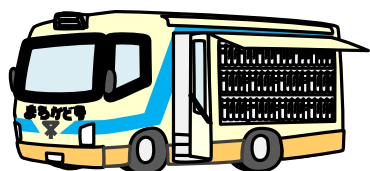
9月19日(金)～11月19日(水)

11月21日(金)～1月31日(土)

自動車文庫まちかど号の巡回日
電話 06-6539-3305

日時 11月15日(土曜日) 12月20日(土曜日) 10時～11時10分
場所 難波宮跡公園東側住宅前(法円坂1-6)

11月から場所が変わります



https://twitter.com/oml_tweet



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

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！

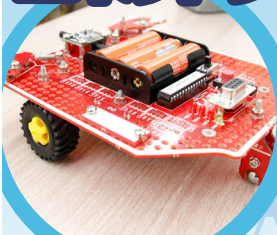
対象 小学生・中学生 定員 各時間5名

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

