

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

フレイル予防&音楽体操	12月 11日 (木)
歌広場 場所：中央会館	12月 9日 (火)
健康維持シニア体操 (24日は中央会館)	12月 10日 (水) 12月 24日 (水)
骨盤エクササイズ	12月 17日 (水)
健康けん玉！！	12月 26日 (金)
スマホなんでも相談室	12月 18日 (木)
eスポーツ体験講座	12月 25日 (木)

## 南・東老人福祉センター合同開催

ウィンターコンサート ～秦コータロー凱旋ライブ2025～	12月 3日 (水)
歴史・健康ウォーキング	12月 12日 (金)

## J:COM中央区民センター

➤ 久太郎町1-2-27  
☎ 06-6267-0201

日本舞踊	隔週 月曜日
モーニングHIP HOP	隔週 火曜日
着付け教室	隔週 月曜日

## 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！	

## 東老人福祉センター

➤ 農人橋1-1-6  
☎ 06-6941-7719

すこやかマッサージ&ダンス	12月 1日 (月)
ソウルダンス・ベーシック	12月 1日 (月)
冬の交流会	12月 9日 (火)
お誕生日会&落語会	12月 18日 (木)
お正月花講習会	12月 25日 (木)

## 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 「保育コンシェルジュ相談」	12月 10日 (水)
Luglio冬の音楽会	12月 6日 (土)
プレママプレパパ講座	12月 7日 (日)
赤ちゃんとりラックスタイム	12月 17日 (水)
おんがく遊び	12月 20日 (土)
サンタの町で遊ぼうinプラザ	12月 20日 (土)
工作クラブ	12月 24日 (水)
けん玉教室	12月 6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	12月 11日 (木)
幼児のおたのしみ会	12月 19日 (金)
おたのしみ会	毎週 水曜日

## 大阪市教育会館

➤ 法円坂1-1-18  
☎ 06-6941-0951

習いごと広場(1～3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      |
| ■中国語ピンイン発音講座 | ■バルーン教室      |
| ■入門者・初心者 英会話 | ■楽しい紙芝居教室    |
| ■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

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！



# 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12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 冬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

冬は楽しいイベントがいっぱい！バレンタインにイースター。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。プリザだけ、フレッシュフラワーアレンジだけのご参加も大丈夫です。

## ●日程・時間帯・回数

第1回 1月10日(土)	氷の女王のプリザアレンジメント
第2回 2月 7日(土)	ハートの女王様のバレンタインプリザアレンジ
第3回 3月 7日(土)	イースターを祝う～王冠のプリザアレンジ
第1回 1月26日(月)	ハートのバレンタインフラワーアレンジ
第2回 3月23日(月)	早咲きの桜を愛するフラワーアレンジ
【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 2回	全5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	5,000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】12,000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



# 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、年間を通し書画などの作品を展示しています。ぜひお立ち寄りください。

会 場 大阪市教育会館東館1階

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 冬の教室

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 06-6945-4833
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 FAX 06-6941-7474 E-mail: kaikan@zaidan.or.jp
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	フランス語講座 初級編・中級編	1/10-24・2/14-28・3/7-21 土曜日 【初級編】9:50～10:50 【中級編】11:10～12:10 各6回	【初級編】初級のみ希望の方に 【中級編】フランス語の学習歴が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
2	楽しく学ぶ、入門者・初心者のための英会話	1/26-2/2-9-16 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
3	“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	3/29 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た方	20名	3,000円(資料代含む)
4	海外旅行に役立つ店内・旅行英会話 木曜クラス	1/15-22-29-2/5-12-19 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
5	週末に楽しむ店内・旅行英会話 土曜クラス	2/7-14-21-28・3/7-14 土曜日 10:15～11:45 全6回	初級～中級レベル	15名	13,000円
6	中国語教室 ここから中国語・ピンイン発音指導講座	1/30-2/6-13 金曜日 【ここから中国語】9:30～10:30 【ピンイン発音指導】10:50～11:50 各3回	どなたでも	各5名	【ここから中国語】12,000円 教材費 1,500円 【ピンイン発音指導】12,000円 教材費 1,500円
7	だれにでもすぐできる手品! 夢いっぱいマジック教室	1/10-24・2/14-28・3/14-28 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)
8	各種イベントでも大好評! 夢いっぱいパルーン教室	1/10-24・2/14-28・3/14-28 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)
9	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	1/6-20-2/3-17-3/10-24 火曜日 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)
10	楽しく学ぶ中医養生学五季拳教室	1/11-18-25-2/1-8-15 日曜日 10:10～11:10 全6回	大人	12名	12,000円(1回 2,000円)
11	誰でもできる! 簡化24式太極拳入門教室	1/11-18-25-2/1-8-15 日曜日 11:20～12:20 全6回	大人	12名	12,000円(1回 2,000円)
12	見て作って演じる 楽しい紙芝居教室!	1/17-24-2/14 土曜日 10:15～11:45 全3回	どなたでも	15名	3回連続 5,000円(1回 2,000円) 教材費 200円(紙芝居の紙代) 5,000円(1回 1,000円)
13	冬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】1/10-2/7-3/7 土曜日 10:00～12:00 3回 【フレッシュ】1/26-3/23 月曜日 13:30～15:30 2回 全5回	お花の好きな女性	各6名	【プリザ】21,000円(1回7,000円) 教材費 【フレッシュ】12,000円(1回6,000円)

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1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 東館→午前9時～午後8時 電話→午前10時～午後8時

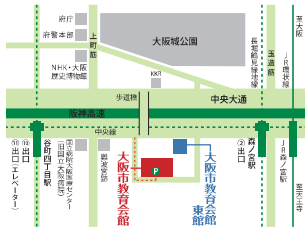
支払い 会館利用の承認を受けた方は、利用料を(仮予約)から10日以内、予約日が利用日の直前の場合は利用日の3日前までに納付してください。特別の事由がある場合はご相談ください。

お問合せ  
お申込み

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

大阪市民教育研究所 (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



2026年1月～3月  
大阪市教育会館 冬の教室  
習いごと広場  
LEARNING SQUARE

全13講座

大阪市教育会館
検索

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

## 申し込み方法

下記申込書にご記入の上、一般財団法人大阪市教育会館までEメール・FAX・郵送にてお申込みください。(受付時間 10:00～17:00 土、日、祝除く。電話による申込みは不可)  
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

※12/28～1/4は休館日のため、その期間のお申し込みについては1/5以降に受付をさせていただきます。

## 受講料のお支払い

受講料・教材費は教室開講日に直接お支払ください。釣銭のいらないようお願いいたします。お支払い頂いた受講料は原則としてお返しできません。

※ご連絡なく欠席された場合等は、材料費の請求をさせていただきます。

## 注 意

先着順で定員になり次第締め切ります。締切日を過ぎても定員に満たない場合は、お申込みを受け付ける場合があります。(お問合せください。)

やむをえない事情により日程・講師が変更になる場合があります。また、応募者が一定数に達しないなどの理由により開講を中止することがあります。あらかじめご了承ください。

お申し込みいただいた個人情報は財団事業運営に関するごとのみに使用いたします。

## 習いごと広場 LEARNING SQUARE 2026 冬の教室 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 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 フランス語講座 初級編・中級編

【初級編】フランス語の基礎から学びたい方などでもいらしてください。文法を学びながら、自分で話せるフランス語を広げていきましょう。  
【中級編】あいまいに覚えていたことをおさらいして、定着させていきましょう。2,3年フランス語学習歴のある方が対象です。

●日程・時間帯・回数		初級編	中級編
第1回	1月10日(土)	基本の文法1	フランスの今
第2回	1月24日(土)	基本の文法2	フランスの今
第3回	2月14日(土)	基本の文法3	フランスの今
第4回	2月28日(土)	簡単なセンテンスを言ってみよう	講読
第5回	3月 7日(土)	簡単なセンテンスを言ってみよう	講読
第6回	3月21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	初級の文法を学びたい方	受講料 10,000円 教材費 1,000円
【中級編】対 象	フランス語の学習者が3年ほどある方	受講料 10,000円 教材費 1,000円
定 員	各12名	応募締切日 12月26日(金)
持ち物	辞書(初級編はなくてもOK)、筆記用具	

## 2 楽しく学ぶ、 入門者・初心者のための英会話

楽しみながら英語を基礎から学びます。発音もフォニックス(音声学)を取り入れて練習するので、発音がうまくなります。簡単な英会話ができるようになり、海外旅行でも英語が使えるようになります。

●日程・時間帯・回数	
第1回	1月26日(月) 第2回 2月 2日(月)
第3回	2月 9日(月) 第4回 2月16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

## 3 “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

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	
3月29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や体を使った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	3月23日(月)	
備 考	お申し込みは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、事前申し込みが必要ですが、予約が成立した方に、事前に先着申込期限を記載した予約確認書を送付します。前々日以降のキャンセルは返金できません。	

## 4 海外旅行に役立つ！ 店内・旅行英会話 木曜日クラス

旅先での英会話を中心としたアットホームなレッスンです。楽しいクイズや実用的な発音も取り入れています。90分間たっぷり英語を楽しんでください。

●日程・時間帯・回数	
第1回	1月15日(木) 第2回 1月22日(木)
第3回	1月29日(木) 第4回 2月 5日(木)
第5回	2月12日(木) 第6回 2月19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 継子	
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	1月5日(月)	持ち物 筆記用具

## 5 週末に楽しむ！ 店内・旅行英会話 土曜日クラス

土曜日の午前を充実した時間にしませんか？海外旅行で使える会話や発音をリラックスして90分間レッスンします。一緒に英語を楽しみましょう。

●日程・時間帯・回数	
第1回	2月 7日(土) 第2回 2月14日(土)
第3回	2月21日(土) 第4回 2月28日(土)
第5回	3月 7日(土) 第6回 3月14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 継子	
定 員	15名	
対 象	初級～中級レベル	
受講料	13,000円	応募締切日 1月28日(水)
持ち物	筆記用具	

## 6 中国語教室 ここから中国語・ピンイン発音指導講座

【ここから中国語】中国語の発音を身に付け、日常生活の基本語彙を学習します。また、言葉の文化背景についても知識を深めます。  
【ピンイン発音指導】ピンインの発音を徹底的に矯正したい方やこれまでピンインを学んだがうまくきれいな発音ができなかった方向けの講座です。

●日程・時間帯・回数	
第1回	1月30日(金)
第2回	2月 6日(金)
第3回	2月13日(金)
いずれの回も金曜日 各3回	
【ここから中国語】午前9時30分～10時30分 【ピンイン発音指導】午前10時50分～11時50分	

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	定 員 各5名 応募締切日 10日前 持ち物 筆記用具
【ここから中国語】	受講料 12,000円 教材費 1,500円	
【ピンイン発音指導】	受講料 12,000円 教材費 1,500円	

## 7 だれにでもすぐにはできる手品！ 夢いっぱいマジック教室

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

●日程・時間帯・回数	
第1回	1月10日(土) 第2回 1月24日(土)
第3回	2月14日(土) 第4回 2月28日(土)
第5回	3月14日(土) 第6回 3月28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)	

## 8 各種イベントでも大好評！ 夢いっぱいバルーン教室

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	1月10日(土) お寿司色々
第3回	2月14日(土) アヒル、バタフライ(紙ひ)
第5回	3月14日(土) 青虫と蝶々
第2回	1月24日(土) 鬼の面、チビオ
第4回	2月28日(土) おひなさま
第6回	3月28日(土) バナナの実と瓢箪
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)	

## 9 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と健康、そして簡単なスタ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	1月 6日(火) 第2回 1月20日(火)
第3回	2月 3日(火) 第4回 2月17日(火)
第5回	3月10日(火) 第6回 3月24日(火)
(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	
いずれの回も火曜日 午前10時～12時 全6回	

講 師	小西 基陽子 レクリエーションコーディネーター 大阪レクダンス研究会代表	
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

## 10 楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室

近代できた中国武術「形意五行拳」には、身体の代謝を高め、血行を良くし、免疫力をアップする働きがあります。中医学の五行理論と同じ発想に基づいてわかりやすく解説します。正しく訓練をすれば、より短期間で体力回復、運動機能を修正する効果が検証できます。中高年の方々の健康に対する様々な問題と悩みを解消することができます。

●日程・時間帯・回数	
第1回	1月11日(日) 五季拳の紹介、1段目の動作の解説と練習
第3回	1月25日(日) 3段目の動作の解説と練習
第5回	2月 8日(日) 5段目の動作の解説と練習
第2回	1月18日(日) 2段目の動作の解説と練習
第4回	2月 1日(日) 4段目の動作の解説と練習
第6回	2月15日(日) 復習と開拓
いずれの回も日曜日 午前10時10分～11時10分 全6回	

講 師	装 華 大阪精武体育会 コーチ・「六合勤修会」代表	
「神戸南京町鍼灸六合治療院」鍼灸師		
対 象	大人	定 員 12名
受講料	12,000円(1回 2,000円)	
応募締切日	5日前	
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物	

## 11 誰でもできる！ 簡化24式太極拳入門教室

24式太極拳は、初心者向けの套路(とうろ)で、日本武術太極拳連盟の太極拳段位認定にも用いられています。  
中医学の養生理論に基づいており、伝統太極拳の方法で習得することで迷うことなく入門でき、日常の運動能力向上や改善に役立ちます。

第1回	1月11日(日) 24式太極拳の紹介、1回30分動作の解説と練習
第3回	1月25日(日) 1、2段目の動作の復習
第5回	2月 8日(日) 4段目の動作の解説と練習
いずれの回も日曜日 午前11時20分～12時20分 全6回	

講 師	装 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	

## 12 見て作って演じる 楽しい紙芝居教室！

紙芝居を演じて自己表現、社会貢献をしませんか？見て作って演じる紙芝居と一緒に楽しみましょう。紙芝居の演じ方を習いたいだけの方も受講できます。

●日程・時間帯・回数	
第1回	1月17日(土) 紙芝居を見る作る演じるⅠ
第2回	1月24日(土) 紙芝居を見る作る演じるⅡ
第3回	2月14日(土) 紙芝居を見る作る演じるⅢ
いずれの回も土曜日 午前10時15分～11時45分 全3回	

講 師	一般社団法人てづくり紙芝居館 代表理事 大塚珠代(たまちゃん) 理事 三本章代(ピーマンみもと)	
対 象	どなたでも	定 員 15名
受講料	3回連続 5,000円(1回 2,000円)	
教材費	200円(紙芝居の紙代)	
応募締切日	10日前	持ち物 紙芝居、絵を描く道具
備 考	マジックなど貸出あり。よこれでもよい服でお越しください。	





# センターだより 2025年12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。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

中央区東・南老人福祉センター共催

参加費無料

## ウィンターコンサート♪

～秦コータロー凱旋ライブ2025～  
ギタリスト「野口 亮」さんとコラボ決定

12月3日(水)

午後2時～3時(開場:1時30分～)

場 所:中央会館(島之内2-12-31)

内 容:アコーディオンとピアノ、ギターの演奏

定 員:100名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター各50名】



藤村先生の人気講座、今月はダブルで開催! どちらか一つでも、両方参加もOK!

## すこやかマッサージ&ダンス

12月1日(月)

午後2時～2時45分

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)



## ソウルダンス・ベーシック

12月1日(月)

午後3時～3時45分

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:ソウルダンス・ベーシック

定 員:40名(要申込・先着順)



※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



# 冬の交流会

12月9日(火)

午後1時30分～2時30分

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:当センター同好会(フラダンス・オカリナひまわり)と南大江保育所園児の交流会

定 員:20名(要申込・先着順)

# 歴史・健康ウォーキング

12月12日(金)

午後1時30分～4時(予定)

【雨天の場合は12月19日(金)に延期】

場 所:天満橋から関目神社に行く

集合場所: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】

持ち物:飲み物・雨具など

# 10・11・12月生まれ お誕生会&落語会

12月18日(木)

午後2時～3時

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:参加者紹介・写真撮影・落語

定 員:25名(要申込・先着順)

※落語は若干名ですがお誕生月以外の方でもご参加いただけます。

詳しくは、事務局までお問合せください。

# お正月花講習会

12月25日(木)

午後1時～2時30分

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:お正月用の華やかなお花を使った  
生花講習会(未生流大阪)

定 員:10名(要申込・先着順)

参加費:4,000円

申込締切日:12月18日(木)

午後4時まで

※参加費を添えて、窓口でお申し込み下さい。

※申込締切日以降のキャンセルは返金できません。



## 《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】大阪府中央区農人橋1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709

【大阪府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 ○
	考案社(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 ×

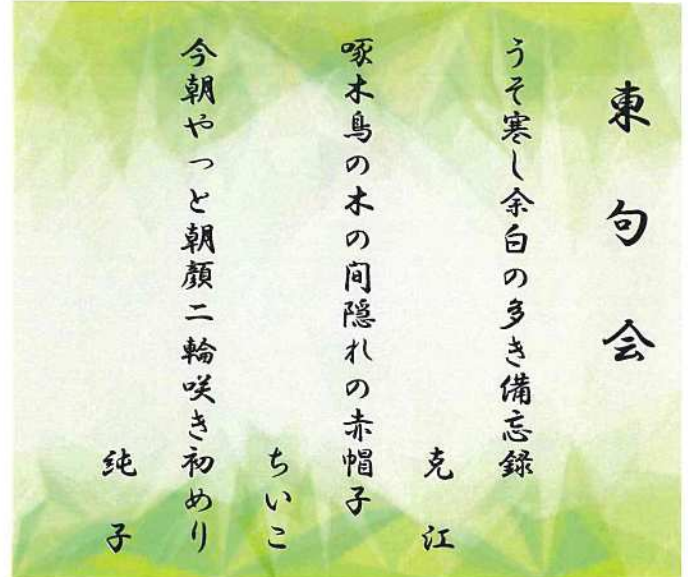
同好会名	定例日	時間	募集
踊り・ダンス	民踊	第1・3(木)	10:30~12:00 ○
		第4(月)	13:30~15:00 ○
	新舞踊(初級)	第2・4(火)	13:30~15:30 ○
	フラダンスティアレ	第2・4(月)	10:00~11:30 ○
	社交ダンス	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30 ○
楽器	大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00 ○
	尺八	第1・3(火)	13:30~16:00 ○
	オカリナ ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:45 ×
体操系	健康太極拳	第1・3(金)	13:30~15:00 ○
	健康体操なでしこ	第2・4(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。

## 【年末年始 同好会 情報】

12/26(金)	歌謡(練習)	お休み
	オカリナひまわり	お休み
12/27(土)	社交ダンス	お休み
	ひよこ	お休み
1/1(木)	民 踊	1/29(木)に変更
1/2(金)	音楽のお部屋	お休み
	美書道	1/9(金)に変更
	太極拳	1/30(金)に変更
1/3(土)	大正琴	1/10(土)に変更
	生 花	お休み
	ひよこ	お休み



## 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12月号

※事務所窓口にて配布します！

日時：12月1日(月)~12月27日(土)

午前10時~午後4時

## センターだより 11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！





# 2025年12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	5	6
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2階)	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
	13:00 囲碁					
	14:00 すこやか マッサージ&ダンス	13:00 煎茶道 13:30 リサイクル(手芸)	13:30 木版画・植物画 14:00 ウィンター コンサート (中央会館)	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
	15:00 ソウルダンス・ ベーシック	13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画				
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 フラダンスティアレ	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 囲碁	13:30 新舞踊(初級) 13:30 冬の交流会	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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
14	15	16	17	18	19	20
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2階)	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 11:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 囲碁	13:30 尺八	13:30 木版画	14:00 お誕生会 & 落語会	13:00 俳句	13:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 なつメロ	13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	14:00 けん玉		13:30 健康太極拳	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 フラダンスティアレ	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		
	13:00 囲碁	13:30 新舞踊(初級)	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:00 お正月花講習会	13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 囲碁
	13:30 民踊					
28	29	30	31	27	28	29
休館日	年末年始の休館は 12月28日(日)～ 1月4日(日)になります		* 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。			

良いお年を  
お迎え下さい。





# 中央区南老人福祉センター センターだより 2025年12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。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 中央区東・南老人福祉センター共催

## ウィンターコンサート ～秦コータロー凱旋ライブ2025～ ギタリスト「野口 亮」さんとコラボ決定

日 時: 12月3日(水)  
午後2時～3時(開場: 午後1時30分～)

場 所: 中央会館(島之内2-12-31)  
内 容: アコーディオンとピアノ、ギターの演奏  
定 員: 100名(要申込・**先着順**)  
【東・南老人福祉センター 各50名】  
申 込: 窓口・電話で受付



先着順

参加費無料



中央区東・南老人福祉センター合同事業

## 歴史・健康ウォーキング

日 時: 12月12日(金)  
午後1時30分～4時  
【雨天の場合は、12月19日(金)に延期】

場 所: 天満橋から関目神社コース(約4km)

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12月8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: 11月14日(金)から 窓口で受付

先着順

おひとり様  
大歓迎!!

## 歌広場

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: 12月9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!

事前申込み制  
先着順



## eスポーツ体験講座

日 時: 12月25日(木)  
午後1時30分～3時

場 所: 中央区南老人福祉センター

内 容: ゲーム機を使って、ボウリングやゴルフなどの  
スポーツを体験します。

定 員: 8名(要申込・**抽選**)

申込締切: 12月12日(金)

申 込: 窓口・電話で受付

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

抽選

参加費無料

## フレイル予防&音楽体操

先着順

キーボードの伴奏に合わせて歌いながら体を  
動かし、脳トレやフレイル予防をしましょう♪

日 時: 12月11日(木)  
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: 認知症予防音楽ケア体操指導員

小川 道子 さん、上地 令子 さん

定 員: 20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: **12月10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: 12月1日(月)

※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: **12月24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

**参加費無料**

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

## 骨盤エクササイズ

**抽選**

日 時: **12月17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: 12月1日(月) **←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。

地域のスマホサポーターさんがお助けします！

**先着順**

## スマホなんでも相談室

日 時: **12月18日(木)**

① 午前10時～10時30分

② 午前10時30分～11時

③ 午前11時～11時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター

内 容: 日頃のスマホ操作でわからないことを、お気軽にご相談ください。

※お1人様 30分以内でお願いします。

講 師: 地域のスマホサポーター

定 員: ①5名 ②4名 ③3名

12名(要申込・**先着順**)

申 込: 窓口・電話で受付

**参加費無料**

※ご使用の携帯電話の機種(Android・iPhone)と具体的な相談内容をお聞きます。

## 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: **12月26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**



## 世代間交流

## おもちゃ病院

日時: **12月6日(土)午後1時～3時**

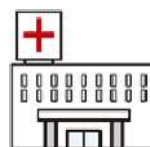
※(要申込・先着順)

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。





**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		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	月	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ーナ	金	第 1・3 10:00～12:00	○
健康いろいろエクササイズ教室		第 1・3 13:30～14:50	○
カラオケ同好会	土	第 1～3 12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室		第 4 10:30～12:00	○
尺八の広場		第 4 13:00～16:00	○

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象となります。

・○印は、現在募集中ですが、欠員の有無等により募集を中止している場合がありますので、南老人福祉センターにお問い合わせください。

・上記の開催日時は、定例の場合で、日程等変更になる場合があります。

・裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましては、お問い合わせください。

### 教室・同好会 会員募集中です!!

**箏曲教室（初級）** 活動日：毎月第2・4木曜日  
10:30～12:00

内 容：童謡、唱歌等、日本古来の伝統音楽を通じて楽しく合奏することで脳トレにも最適です。初めての方でも基礎から丁寧に指導していただけるので是非ご参加ください。

## 絵画教室



岡田 勝次郎さん

## 10月イベント報告

### 骨盤エクササイズ



今回初めて中央会館での開催となり、広々とした開放的な空間の中で、参加者の皆さんはのびのびと体を動かすことができ、いつもと違う良さを感じていただけた様子でした。効果を実感される方も多く、講師の丁寧な指導で参加者もそれぞれのペースで無理なくエクササイズができるのも人気の魅力です！



## 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！

※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

# 2025年12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	5	6
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C		9:15 実地調査	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	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の～びのび体操	13:30 絵画 13:30 コーラス 14:00 ウィンターコンサート	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 健康いろいろエクササイズ	12:00 カラオケ(発表会) 13:00 おもちゃ病院
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	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	10:30 健康維持 シニア体操	10:00 ヨガ	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 フレイル予防 &音楽体操	13:30 歴史・健康 ウォーキング	12:00 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 骨盤エクササイズ	10:00 スマホなんでも相談室	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	
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 健康いろいろエクササイズ	12:00 カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 健康維持 シニア体操(中央会館)	10:00 ヨガ	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
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C 13:30 社交ダンス	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 eスポーツ体験講座	13:30 健康けん玉	13:00 尺八の広場
28	29	30	31			
休館日				<p>※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。</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のでご了承ください。</p>		

【所在地】大阪市中心区島之内 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





令和7(2025)年12月・令和8(2026)年1月

ねんまつねんし きゅうかん  
年末年始の休館のお知らせ

12月28日(日)から1月5日(月)まで年末年始のため休館します。

返却ポストは12月27日(土)17時から1月6日(火)9時までご利用いただけません。ご不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



あか 赤ちゃんのおたのしみ会 (毎月第2木曜日)

せんちやく くみ  
先着10組まで

12月11日(木)、1月8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。



ようじ 幼児のおたのしみ会 (毎月第3金曜日)

せんちやく くみ  
先着10組まで

12月19日(金)、1月16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。



かい おたのしみ会 (毎週水曜日)

せんちやく にん  
先着20人まで

12月は3日、10日、17日、24日  
1月は7日、14日、21日、28日

絵本のよみきかせや紙芝居をします。

15時30分~16時  
15時30分~16時

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)

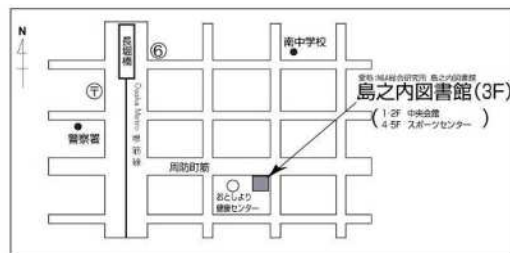
おおさかし ちゅうおうく しまのうち  
大阪市 中央区 島之内 2-12-31

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12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 おやすみ	2	3 おたのしみ会 15:30から	4	5	6
7	8 おやすみ	9	10 おたのしみ会 15:30から	11 赤ちゃんの おたのしみ会 11:00から	12	13
14	15 おやすみ	16	17 おたのしみ会 15:30から	18 おやすみ	19 幼児の おたのしみ会 11:00から	20
21	22 おやすみ	23	24 おたのしみ会 15:30から	25	26	27
28 おやすみ	29 おやすみ	30 おやすみ	31 おやすみ			

## 図書展示

◆「ビジネス誌の書評に載った本」展

11月21日(金)～1月14日(水)

こどもの本コーナー展示

◇「すてきなかぞく」展

10月17日(金)～12月17日(水)

◇「冬をたのしむ」展

12月19日(金)～2月18日(水)

## ケース展示

◆「空堀かるた」展

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 12月20日(土曜日) 1月24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した



[https://twitter.com/oml\\_tweet](https://twitter.com/oml_tweet)



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





# 12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。

※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にお願いいたします。  
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（水）	おたんじょうび会 ～12月生まれのお誕生会～ ※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。
6日（土）	Luglioの冬の音楽会（先着30組程度） 対象：乳幼児親子 ※つどいの広場は午前3階・午後お休みとなります。	13:30～14:15	11/15（土）～12/5（金）
7日（日）	ブレママ・ブレパパ講座(先着5組) 対象：初めての出産を迎えるママ・パパ	10:30～11:45	11/9（火）～12/4（木）
10日（水）	すくすくステーション 「保育コンシェルジュ相談」 ※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。
17日（水）	赤ちゃんとりラックタイム（先着6組） 対象：生後2ヶ月～7ヶ月までの子どもと保護者	10:20～11:00	12/3（水）～12/16（火）
20日（土）	おたんじょうび会 ～12月生まれのお誕生会～ ※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。
20日（土）	おんがく遊び（先着12名） 対象：幼児親子（推奨年齢2歳～） ※子ども1人につき保護者1人まで	13:30～14:10	12/6（土）～12/19（金）



### ☆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：12月25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

日付	行事内容	時間	申込日
6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	11/22（土）～12/2（火） 抽選日：12/3（水）
20日（土）	サンタの町であそぼうinプラザ (先着20名程度)	16:00～17:00	12/6（土）～19（金）
24日（水）	工作クラブ 何を作るかは来てからの楽しみ♪	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
6（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



# 講習会一覧



## J:COM中央区民センター 2026年1月～3月



2025.11.15 時点

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	5,600 (1,000)	■1/5 19 ■2/2 ■3/2 9 16 23 (7回)
日本舞踊教室	月	11:00～12:30	12,000 [2,000]	■1/5 19 ■2/2 ■3/2 9 16 (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)	4,800 (1,000)	■1/12 26 ■2/2 16 ■3/2 16 (6回)
着付け教室	月	18:30～20:30	9,600 [1,200]	■1/19 26 ■2/2 16 ■3/2 9 16 23 (8回)
モーニング ヒップホップ	火	11:00～12:30	4,800 (1,000)	■1/13 27 ■2/17 24 ■3/10 24 (6回)
似顔絵教室	火	午前 11:00～12:30 午後 13:30～15:00	4,800 (1,000)	■1/13 27 ■2/10 24 ■3/10 24 (6回)
ストレッチ& 太極拳 (夜)	火	18:15～19:45	8,000 (1,000)	■1/6 13 20 ■2/3 17 24 ■3/3 10 17 24 (10回)
デトックスヨガ	水	10:30～12:00	8,000 (1,000)	■1/7 14 28 ■2/4 18 25 ■3/4 11 18 25 (10回)
リラクセスヨガ	水	18:30～20:00	8,000 (1,000)	■1/7 14 28 ■2/4 18 25 ■3/4 11 18 25 (10回)
楽しい立体カード教室	水	10:00～11:30	3,600 [1,200]	■1/21 ■2/18 ■3/18 (3回)
ストレッチ & 太極拳 (朝)	木	10:20～11:50	8,000 (1,000)	■1/8 15 22 29 ■2/19 26 ■3/5 12 19 26 (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)	■1/8 15 22 29 ■2/19 26 ■3/5 12 19 26 (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 大阪市中央区久太郎町1-2-27  
TEL:06-6267-0201 大阪メトロ 堺筋本町3号出口東に100m





# 日本舞踊教室

～お稽古は、お辞儀に始まりお辞儀で終わる～

日本の代表的な古典を踊りながら体幹を鍛え、  
お扇子の扱いを学びながら美しい所作を身に付けます。  
初心者大歓迎です。

## ■日時

1月 5日、19日  
2月 2日  
3月 2日、9日、16日

全て月曜日

11:00～12:30 (全6回)

## ■対象・定員

どなたでも・7名 (要申込・先着順)

## ■費用

12,000円 (全6回分)

※別途、舞扇子2,000円程度必要

## ■準備物

浴衣一式、白足袋 (準備困難な場合は、動きやすい服装と白い靴下でも可)



花柳流師範

花柳榮輔師に師事

師匠の助手・代理として舞台やNHK番組内の所作指導・振付指導に関わる

自身のお稽古場にて日本舞踊の指導

日本舞踊の普及活動として文化庁事業に継続的に参加

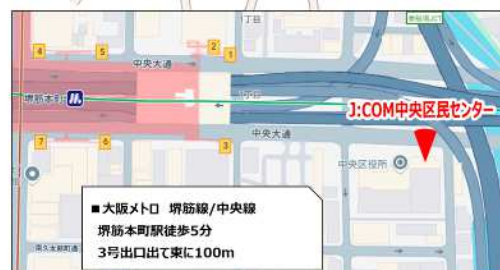
✧講師✧ 花柳 栄霞乃 先生



《開催場所・問い合わせ・申込先》

J:COM中央区民センター

住所：中央区久太郎町1-2-27 TEL：06-6267-0201





# モーニング HIPHOP DANCE

体験レッスン受付中

初級クラス

【1月】 13,27

火曜日

【2月】 17,24

11:00~12:30

【3月】 10,24

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





体育で一番速くなろう！！

# かけっこ短期集中教室

特別6回コース

1月7日（水）から  
申し込み開始



## 教室内容

- ★スタート練習
- ★正しい走り方
- ★腕の上げ方
- ★身体の使い方



曜 日：水曜日

実施日：2/4、2/18、2/25、3/4、3/11、3/18  
（2/11は祝日のためありません）

時 間：A 15：45～16：45 定員5名（年中さん・年長さん）  
B 16：45～17：45 定員10名（小学1年生～3年生）

受講料：全6回 9,240円/1回券 1,760円（直接受付で先着順）






持ち物：屋内シューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物

お問合せ・お申し込みは**中央スポーツセンター**まで  
大阪市中央区島之内2-12-31（中央会館4階）  
06-6211-2010（月曜休館 祝日の場合は営業し翌日休館）

 Instagram



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	
	9:30-11:30		9:30-10:40		9:30-10:30		9:30-11:30	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	元気健康体操 20名		ヨガB 25名		卓 球 (初・中級) 14名	10:30-11:50 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	10:00-12:00
11:00		バレーボール 36名							
					10:45-11:45 モビバンフィジカル 体操 25名				卓 球 (初心・初級) 14名
12:00									
		12:30-14:00		12:30-14:00					12:30-14:30
13:00		硬式テニス A 20名		硬式テニス G (初・中級) 10名					
14:00		14:10-15:40		14:10-15:40					
		硬式テニス B-① (基礎・初級) 10名		硬式テニス H (中・上級) 10名					
15:00		15:50-17:20		対象： 4歳～小3初心者	15:30-16:30	15:05-16:20			
16:00		硬式テニス B-② (試合形式中心/初級以上) 10名		★ジュニア体操A 10名	16:30-17:35	テニス補強Ⅰ 12名			
				16:30-17:35	16:30-17:30	16:20-17:35			
17:00				★リトルキッズ テニス 8名	★ジュニア体操B 10名	テニス補強Ⅱ 12名			
		17:30-19:00		17:40-19:00		17:40-19:00			
18:00		硬式テニス C 20名	18:10-19:10	★キッズテニスA 16名	対象： 5歳～小学2年生				
			ヨガA1 25名		対象： 小3～中学生	★キッズテニスB 16名			
19:00		19:10-20:40		19:10-20:40	対象： 小中学生	19:10-20:40			
		硬式テニス D 20名	19:20-20:20	硬式テニス F 20名		硬式テニス E 20名	19:15-20:30		
20:00			ヨガA2 25名				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

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

- ・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

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。



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/①13:00~14:00 ②14:00~15:00※1

※1...土曜日 4:00~5:00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/①14:00~15:00 ②15:00~16:00

日/①13:00~14:00



### 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回がぎりとなります。●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)

お子さまの  
心と身体を  
鍛える教室です！

### 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



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

好評開催中！

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

※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 / 柳川先生

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

