



中央区生涯学習講座だより

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・質問は各施設に問合せ下さい

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）
赤ちゃんとリラックスタイム	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
- フランス語講座
- 中国語ピンイン発音講座
- 入門者・初心者 英会話
- 心と身体の健康教室
- 中医養成学 五行拳教室
- 簡化24式太極拳入門
- マジック教室
- バルーン教室
- 楽しい紙芝居教室
- フラワーアレンジメント
- 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下さい

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います！



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	
	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
中央	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
	きもの着付け	月2回 土曜日	10:30~12:00	300円/回
中大江	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
	民謡	月曜日(不定期の休みあり)	19:00~21:00	1,000円/月
南	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
南大江	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

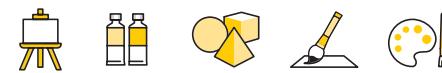
13

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ご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

プリザ	第1回 1月10日(土) 氷の女王のプリザアレンジ
	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
フレッシュ	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) 早咲きの桜を愛で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11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	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

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】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	1/26/2/29-3/16-17-18-19 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 土曜日 10:00~12:00	小中学生 英語を教えて いる指導者 子どもに英語 を教えていたい方	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	木曜日クラス 1/15-22/2/29-3/12-19 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 土曜日クラス	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 6,000円(1回 1,000円)
7 だれにでもすぐできる手品!夢いっぱいのマジック教室	1/10-24/2/14-28/3/14-28 土曜日 10:00~11:30 全6回	どなたでも	10名	教材費 9,000円(1回 1,500円) 6,000円(1回 1,000円)
8 各種イベントでも大好評!夢いっぱいのバルーン教室	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	教材費 9,000円(1回 1,500円) 6,000円(1回 1,000円)
9 心と身体の健康教室	1/6-20/2/3-7-10-13-17-20 火曜日 10:00~12:00 全6回	どなたでも	20名	教材費 1,200円(1回 200円)
10 楽しく学ぶ!中医養生学五行拳教室	1/11-18/2/25-2/1-8-15 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	1/11-18/2/25-2/1-8-15 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!	1/17-24/2/4-11 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 各3回 【フレッシュ】1/26-3/23 月曜日 13:30~15:30 各2回	お花の好きな女性	各6名	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)

習いごと広場 講習会場

大阪市教育会館東館

T540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-38

URL: <https://www.zaidan.or.jp/>

利 用 案 内

開業時間 午前9時~午後9時(日・祝午後5時) 休館日 年末年始等(お問い合わせください)

利用申込 特別の事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5時 電話・午前9時~午後5時

支 払 い 特別の事がある場合はご相談ください。
会館利用の承認を受けた方は、1月料金を「仮受約」から10日以内、予約日が利用日の直前の場合は利用日の2日前までに納付してください。特別の事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 大阪市教育会館事業局 (TEL:06-6941-0951)

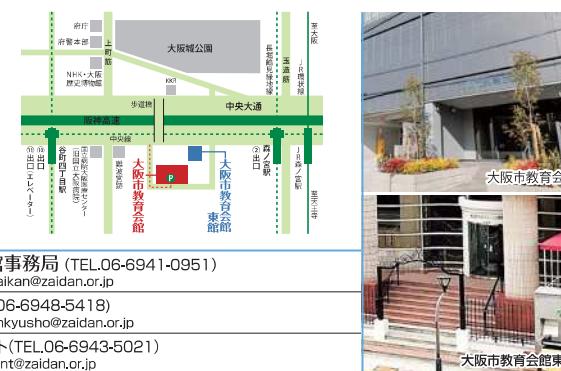
FAX:06 (6941) 7474 E-mail:kaikan@zaidan.or.jp

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のご利用は 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



Instagram

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。電話による申込は不可)

Eメール kaikan@zaidan.or.jp

FAX 06-6941-7474

郵送 T540-0006 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します。
お支払い頂いた受講料は原則としてお返しきできません。

※ご連絡なく欠席された場合等は、材料費の請求をさせていただきます。

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

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

お申し込みいただいた個人情報は財団事業運営に関する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	年 齡
フ リ カ ナ			
名 前			
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 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どなた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)	フランスの今
第2回 1月24日(土)	フランスの今
第3回 2月14日(土)	フランスの今
第4回 2月28日(土)	講読
第5回 3月 7日(土)	おさらい
第6回 3月21日(土)	

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 仮名 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 フランス語の学習歴が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” 楽しい英語の教えかたワークショップ

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ない方

受講料 3,000円(資料代含む)

応募締切日 3月23日(月)

備 考 お子様連れもOKです。申し込み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、事前金が必要です。予約が成立した方に、振込・返済記録を記載した「預託確認書」を送付します。前日以降のキャンセルは返送できません。

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

備 考

講 師 小西 基陽子 レクリエーションコーディスター 大阪レトランス研究会代表

対 象 どなたでも 定 員 各20名 持ち物 動きやすい服装、水分補給

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

備 考 マジックなど貸出あり。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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。よろこべてもよい服でお越しください。

講 師 一般社団法人でづくり紙芝居館 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 持ち物 200円(紙芝居の紙代)

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



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

ウインターコンサート♪

～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)

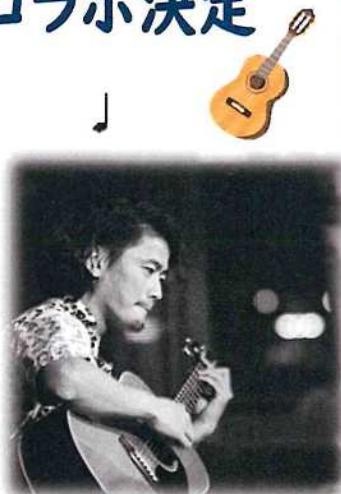
午後2時～3時（開場：1時30分～）

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、今日はダブルで開催！ 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:25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:天満橋から閑目神社に行く
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

《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

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、事務所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。

【大阪市立中央区東老人福祉センター付近図】



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
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	○
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	○
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	×
なつめロ	第3(月)	13:00~15:30	×

【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

Higashiの脳トレ!2月号

※事務所窓口にて配布します！

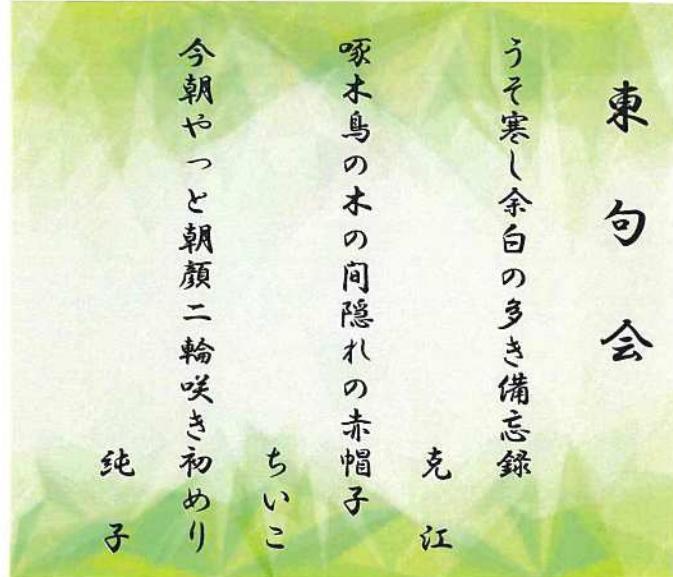
日 時：12月1日(月)～12月27日(土)

午前10時～午後4時

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。



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！

スマートフォンにインスタグラムのアプリを取得

したい方は、職員がお手伝いします。お声掛けください。



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	
休館日	13:00 囲碁 14:00 すこやか マッサージ＆ダンス 15:00 ソウルダンス・ ベーシック	13:00 煎茶道 13:30 リサイクル(手芸) 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画	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	
7	8	9	10	11	12	13	
休館日	10:00 フラダンスティアレ 11:00	百歳体操A 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 百歳体操A 11:00 百歳体操B		
休館日	13:00 囲碁 13:30 新舞踊(初級) 13:30 冬の交流会	13:30 詩吟 ボランティア	13:30 歌謡 謡曲	13:30 民謡 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	
休館日	13:00 囲碁 13:00 なつめロ	13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:30 木版画 14:00 けん玉	14:00 お誕生会 & 落語会	13:00 俳句 13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 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 11:00	百歳体操A 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			
休館日	13:00 囲碁 13:30 民踊	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		
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。			



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かいで健康づくり推進事業 中央区東・南老人福祉センター共催

ウインターコンサート♪ ～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～)



先着順

参加費無料

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



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: 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

eスポーツ体験講座

抽選

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)

参加費無料

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。

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: 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！

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

参加費無料

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。

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。

地域のスマホセン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: 地域のスマホセンター

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: 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

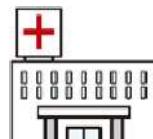
世代間交流

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
圍碁・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		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	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	○
民踊研究会		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	△
民踊教室		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。

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

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！

※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

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 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲 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 百歳体操 A 10:00 百歳体操 B 10:40 百歳体操 C 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 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲 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。 ※センターに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



れいわ がつ ねん
令和7(2025)年12月・れいわ がつ ねん
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しらせ

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ひいたします。

あか
赤ちゃんのおたのしみ会かい
まいつきだい もくようび
(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。絵本の読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かい
まいつきだい きんようび
(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。絵本の読みきかせ、紙芝居や手遊びなどを行います。



おたのしみ会

かい
まいしゅうすいようび
(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

15時30分~16時

1月は 7日、14日、21日、28日

15時30分~16時

絵本の読みきかせや紙芝居をします。

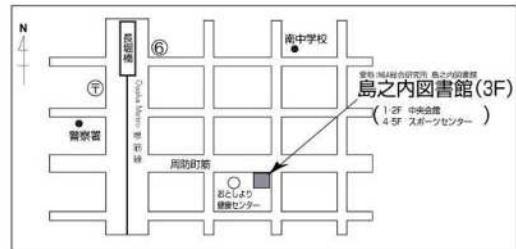
かいじょう しまのうちとしょかん たもくできしつ
会場は、島之内図書館 多目的室です、もう こ とうじつ こ
申し込みはいりません。当日にお越しください。エムアンドエーそうごうけんきゅうじょ しまのうちとしょかん
M & A総合研究所 島之内図書館(大阪市立島之内図書館)おおさかし ちゅうおうく しまのうち
大阪市 中央区 島之内 2-12-31

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

10月17日(金)～12月17日(水)

◇「すてきなかぞく」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)

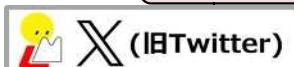
自動車文庫まちかど号の巡回日

日時 12月20日(土曜日) 1月24日(土曜日) 10時～11時10分

電話 06-6539-3305

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://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。

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。
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）	プレママ・プレパパ講座(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）	赤ちゃんとリラックスタイム（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。
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、絵本についてお話し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

※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申し込みもご活用下さい。)
- ・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
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
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)
リラックスヨガ	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ございます

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

※講師※ 花柳 栄霞乃 先生

花柳栄輔師に師事

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

《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



モードンガ 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：大阪市中央区久太郎町1-2-27

最寄り駅 大阪メトロ中央線・堺筋線 堀筋本町駅 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	
10:00	卓球 (初・中級) 14名	9:30-11:30	9:50-11:50	9:30-10:40	元気健康体操 20名	9:30-10:30	ヨガB 25名	9:30-11:30	毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名
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		10:00-12:00
12:00						12:30-14:00	硬式テニス G (初・中級) 10名		
13:00						14:10-15:40	硬式テニス H (中・上級) 10名		
14:00						15:05-16:20	テニス補強 I 12名		
15:00						15:30-16:30	★ジュニア体操A 10名		
16:00						16:30-17:35	★リトルキッズ テニス 8名		
17:00						16:30-17:30	★ジュニア体操B 10名		
18:00						17:40-19:00	★キッズテニスB 16名		
19:00						17:40-19:00	★キッズテニスA 16名		
20:00						19:10-20:40	硬式テニス E 20名		
21:00						19:10-20:40	フリー スタイルダンス 16名		

かい ほ う
開放DAY のご案内
あんない

かい さ い ひ ま い つ き だ い ど よ う ひ
開催日:毎月 第2・第4 土曜日
しゅもく:こうしき
種目:硬式テニス

に って い へん こ う は あ い
※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
幼児・障がい者(介護者含む):無料/証明できる物が必要

じかんだい
じょうきさんしょう
だい ど よ う ひ
お や こ だい しょ う
第2土曜日9:00~10:20は親子対象です。

■月4回(週1回)月謝制クラス

教室名	曜日	時間帯	税込料金	ピジター料金
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)	土	12:30-14:30	3960円	1320円
硬式テニスA		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	水	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		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	木	14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスF		19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスE	金	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	木	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	金	16:20-17:35		1320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(1ヶ月のみ可)
退会届は当月25日までに提出が必要です
- ◆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・払戻し等いたしかねます
- ◆正式申し込み後の種目変更は受け付けられません
- コース変更は受け付いたしかねます

- 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。

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in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/①13:00~14:00 ②14:00~15:00※1
※1~土曜日 400~500人程度へ小学生が対象のクラスです。



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

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

まずはお電話にて
ご連絡ください

06-6212-5473

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

カリ れ お 先生



カリ れ お 先生は
日本習字教育財団の教室です。
基礎から
しっかりと指導します！



習字・かきかた教室

実施日 火木

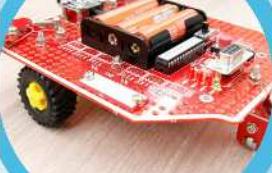
年長・小中学生

時間 15:30~16:20 16:30~17:20

17:30~18:20

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

個別 アップ 指導 学習会

好評開講中！



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

詳細は
こちら▶

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)

※中学生は整代助成金が使えます。



// 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▶

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！ 好きな字を思いつきり！

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



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

