

中央区生涯学習講座だより

2026年
2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・質問は各施設に問合せ下さい

南老人福祉センター

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2172

必要になる前に知っておこう 「介護保険の住宅改修」	2月 26日 (木)
歌広場 場所：中央会館	2月 10日 (火)
健康維持シニア体操 場所：中央会館	2月 18日 (水) 2月 25日 (水)
骨盤エクササイズ	2月 4日 (水)
健康けん玉！！	2月 27日 (金)

東老人福祉センター

➤ 農人橋1-1-6
☎ 06-6941-7719

ヤクルト健康セミナー	2月 3日 (火)
けん玉教室＆検定会	2月 5日 (木)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	2月 10日 (火)
在宅医療講演会	2月 19日 (木)
スマホ体験講習会	2月 26日 (木)

南・東老人福祉センター合同開催

落語を楽しむ会 ～心にしみる話芸と笑いのひとときを～	2月 20日 (金)
-------------------------------	------------

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！	

中央スポーツセンター

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-2010

ジュニア体操教室	毎週 木曜日(月4回)
卓球・硬式テニス・キッズテニス・体操・ヨガ フリースタイルダンス・バレーボールも随時開催中！	

J:COM中央区民センター

➤ 久太郎町1-2-27
☎ 06-6267-0201

モーニングHIP HOP	隔週 火曜日
中央区民文化のつどい 演芸発表	2月 22日 (日)

中央区子ども・子育てプラザ

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2171

すくすくステーション 「助産師相談」	2月 18日 (水)
アロマでリフレッシュ ～ルームスプレーを作ろう♪～ (クレオ大阪子育て館共催)	2月 6日 (金)
ふれあい遊びの輪を広げよう	2月 13日 (金)
エンジョイいいご (キッズクラス・ベビークラス)	2月 25日 (水)
絵本のおたのしみ会	2月 26日 (木)
けん玉教室	2月 14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	2月 12日 (木)
幼児のおたのしみ会	2月 20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	
		第3金曜日	19:00~20:30	無料
	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	
		不定期のおはなし会	放課後	無料
	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2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	2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

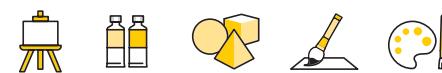
13

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 員	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		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 1/15-22/2/29-3/1-12/19 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	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	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 会議室等の利用(結婚式等を伴う会議を含む)は、利用月を含む5ヶ月前の1日から、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～午前午後2時まで受付(受付料)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。特別の事由がある場合はご相談ください。

支 払 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:kaihan@zaidan.or.jp

習いごと広場のお申込みは 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



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な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

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るたい方	
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。前々日以降のキャンセルは返送できません。	

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を取り入れています。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	吉村綾子	ケイコ
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。一緒に英語を楽しめましょう。

●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 各6回	
午前10時15分～11時45分	

講 師	吉村綾子	ケイコ
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)	ここから中国語 ①ここから中国語[入門編] I	ピンイン発音指導 ②ピンイン発音指導講座 I
第2回 2月 6日(金)	①ここから中国語[入門編] II	②ピンイン発音指導講座 II
第3回 2月13日(金)	①ここから中国語[入門編] III	②ピンイン発音指導講座 III
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】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
受講料	12,000円	教材費 1,500円
応募締切日	3月23日(月)	持物 筆記用具
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。前々日以降のキャンセルは返送できません。	【ピンイン発音指導】受講料 12,000円 教材費 1,500円

7 だれにでもすぐにできる手品! 夢いっぱいのマジック教室

「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」「マジックバー巡り」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 1月10日(土)	第2回 1月24日(土)	当日参加のお楽しみ!!
第3回 2月14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)	
毎週木曜日 各6回		いずれの回も土曜日 午前10時～11時 全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	吉村綾子	ケイコ
定 員	各15名	
対 象	初級～中級レベル	
受講料	13,000円	応募締切日 1月5日(月)
持物	筆記用具	

8 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!

●日程・時間帯・回数

第1回 1月10日(土)	お寿司色々	第2回 1月24日(土)	鬼の面、ピビオニ
第3回 2月14日(土)	カエルのひな祭り	第4回 2月28日(土)	おひなさま
第5回 3月 7日(土)	青虫と蝶々	第6回 3月28日(土)	バッタのねぐら
毎週土曜日 各6回			いずれの回も土曜日 午前11時～12時30分 全6回
午前10時15分～11時45分			

講 師	吉村綾子	ケイコ
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	持物 バイスクルトランプ、45cmシレクハンカチ(必要な方、販売しています)
持物		

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、そして簡単なステップのレクダンスで楽しく踊って身体の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	(レクダンス)簡単に作成ができる楽しめる作品を作ります
(クラフト)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	(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	
午前10時15分～11時50分	

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	持物 動きやすい服装、水分補給
備 考		

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)	五行拳の紹介、1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3回 1月25日(日)	3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5回 2月 8日(日)	5段目の動作の解説と練習	第6回 2月15日(日)	6段目の動作の解説と練習
いずれの回も日曜日 午前10時10分～11時10分	全6回		
持物	裴華 大阪精武体育会 コーチ・「六合勤修会」代表	対 象 大人	定 員 12名
	「戸戸南京町鍼灸六合治療院」鍼灸師		
		受講料 12,000円(1回 2,000円)	
		応募締切日 5日前	
		持物 動きやすい服装、タオル、飲み物	



センターだより 2026年2月



中央区社会福祉協議会

パソコン・スマートフォンからセンターだよりが
見られます。中央区社会福祉協議会のHPの
新着情報をご覧ください。



「ふれあいセンターもも」とLINE@で
お友達登録をしていただくと、最新のセン
ターだよりや情報などが簡単に確認できます。
LINE@のお友達登録をお願いいたします。

ヤクルト健康セミナー

2月3日(火)

午前10時30分～正午

抽選

場所:中央区東老人福祉センター



内容:生活習慣とその予防

放っておけないサイレントキラー

(血管年齢測定)

定員:30名(要申込・抽選)



申込締切日:1月27日(火)

※1月28日(水)午後1時以降にLINE・窓口にて、当選者の
発表を行います。各自抽選番号をご確認ください。なお、お電話
でのお問い合わせも可能です。

※センターからの電話連絡はいたしません。

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

2月10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)

けん玉教室&検定会

2月5日(木)

午後2時～4時



場所:中央区東老人福祉センター

内容:けん玉指導と検定会を行う

(初級～中級)

定員:20名(要申込・先着順)

在宅医療講演会

2月19日(木)

午後2時～3時

場所:中央区東老人福祉センター

内容:「私たちって、高血圧の怖さと
漢方の良さを知らずに損を
しているって本当?

講師:安部医院



院長 安部 博昭 先生

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

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

落語を楽しむ会

2月20日(金)

開演: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)

出演:桂米之助

桂文五郎

笑福亭呂翔



定員:100名(要申込・先着順)

【東・南 各50名】



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

スマホ体験講習会

2月26日(木)

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:LINE・スマホ決済編

定員:20名(要申込・抽選)



申込締切日:2月19日(木)

当選発表:2月20日(金)午後1時以降

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 1月号

- 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!



Higashiの脳トレ2月号

※事務所窓口にて配布します!

日時:2月2日(月)~2月28日(土)

午前10時~午後4時

※利用証をご持参ください。(初めての方は発行します。)

【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
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
	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
歌	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
	なつめ口	第3(月)	13:00~15:30
			×

【美書道】



図書コーナーのご紹介

東老人福祉センターでは、利用者の方から寄付でいただいた本を無料で貸し出しています。

場 所:中央区東老人福祉センター2階廊下

内 容:本の貸出

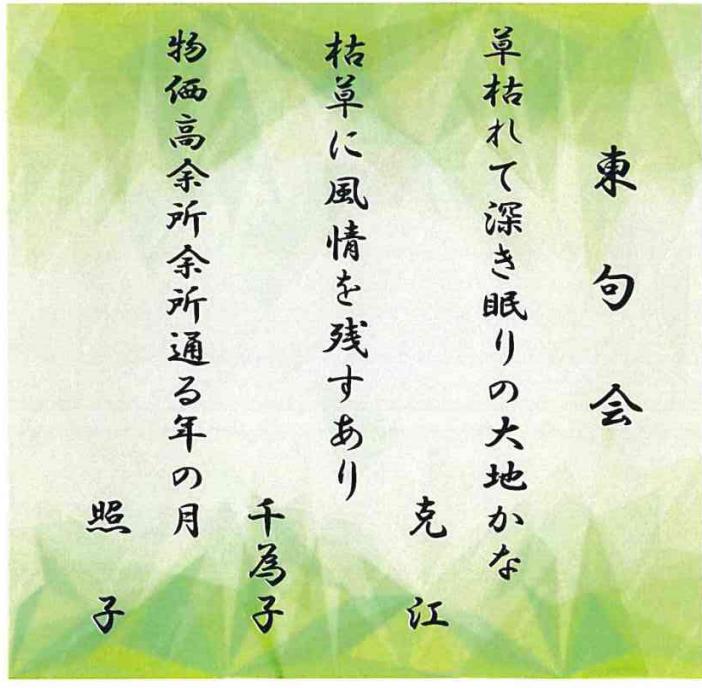
読書には認知症を予防する、ストレスを解消する、睡眠の質を向上するといった効果がある

のでぜひ習慣にしてみてください。

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・4(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	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。



2月23日は「富士山の日」

富士山の日は、ただの記念日ではなく、富士山について考え、学ぶために静岡県と山梨県で制定されました。富士山について関心をもち、後世に継いでいくことが目的とされています。

2026年2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	7
休館日		10:30 ヤクルト 健康セミナー 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 囲碁 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	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階) 13:30 木版画・植物画	10:30 民踊 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉教室	10:00 美書道 音楽のお部屋 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 囲碁 13:30 生花
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 フラダンスティアレ 10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 囲碁 13:30 新舞踊(初級)	建國記念 の日 	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 13:30 歌謡 謡曲	10:00 オカリナひまわり 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 民謡	13:00 ハンドメイドひよこ 囲碁 13:30 社交ダンス	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 なつめ口 13:00 囲碁 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル(手芸) 13:30 尺八	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉	10:30 民踊 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 在宅医療 講演会	10:00 美書道 音楽のお部屋 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 俳句 13:30 健康太極拳 14:00 落語を楽しむ会 (中央会館)	10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日 	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊(初級) 13:30 尺八	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階) 13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	10:30 やさしいヨガ なごみ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 スマホ体験教室	10:00 歌謡(練習) オカリナひまわり 13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
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。 *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 できかねますのでご了承ください。</p>					



中央区南老人福祉センター センターだより 2026年2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。



先着順

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 東・南老人福祉センター合同事業

落語を楽しむ会

~心にしみる話芸と笑いのひとときを~

日 時: 2月20日(金)

午後2時~3時(開場午後1時30分)

場 所: 中央会館(住所:島之内2-12-31)

出 演: 上方落語協会

桂 米之助 さん 定 員: 100名(要申込・先着順)

桂 文五郎 さん 【南・東 各50名】

笑福亭 呂翔 さん 申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料



桂
米之助



桂
文五郎



笑福
亭
呂翔

先着順

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
声の大きい人・小さい人
歌の好きな人集まれ～♪

日 時: 2月10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!

NEW 必要になる前に知っておこう
「介護保険の住宅改修」

利用できる人、手続き、対象となる工事、対象とならない工事など…必要となった時に不適切な工事や高額な請求にあわないための仕組みをわかりやすくお伝えします。

日 時: 2月26日(木)

午後1時30分~3時

場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: 特定非営利活動法人ふくてっく

清水 麗子 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: 2月27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 先着順

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: 2月18日・25日(水)

午前10時30分~11時30分

場 所: 中央会館ホール ← 注意

定 員: 40名(要申込・先着順)

申込締切: 定員になり次第

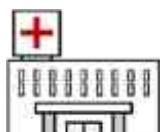
申 込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

世代間交流

おもちゃ病院



日 時: 2月7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。

【物を大切にする心
を育てましょう!】



骨盤エクササイズ

抽選

日 時: 2月4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: 1月28日(水) ← 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。

12月イベント報告

“フレイル予防＆音楽体操”



12月11日に開催された“フレイル予防＆音楽体操”では、キーボードの演奏に合わせて歌をうたいながら、講師と一緒に曲ごとに体や指、鈴を使ったプログラムでした。12月ということもあり、参加された方全員がサンタの帽子を被り、クリスマスの雰囲気で楽しんでいただけた様子でした☆彌



※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

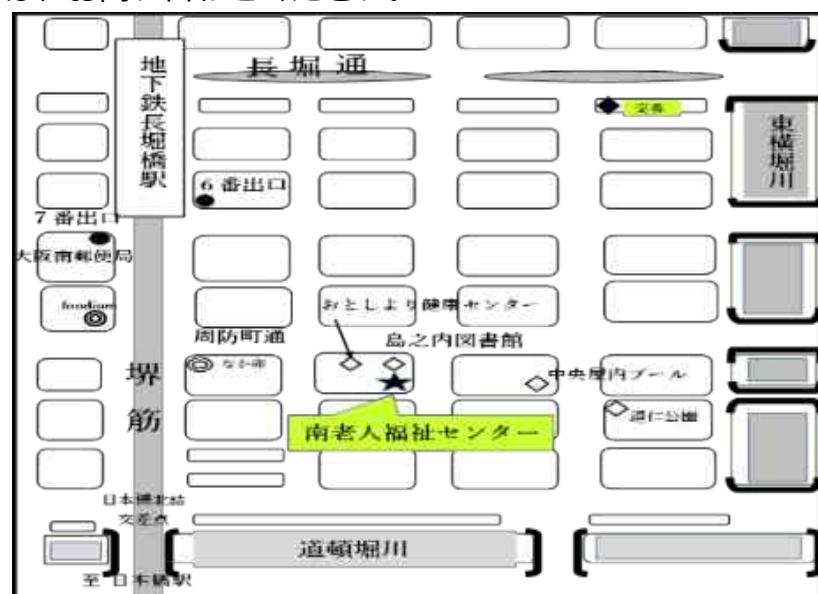
教室・同好会	開催日	時間	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	自由参加
卓球ひろばA	月	10:00～11:50	/
卓球ひろばB		12:00～13:50	/
卓球ひろばC		14:00～15:50	○
大正琴		第3 13:15～15:00	○
フォークダンスサークル		第1・3 10:00～12:00	○
太極拳同好会		第2・4 10:00～11:30	○
社交ダンス		第2～4 13:30～15:30	○
いきいき百歳体操A		火・金 10:00～10:30	○
いきいき百歳体操B		10:40～11:10	○
いきいき百歳体操C		11:20～11:50	○
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。



絵画教室



高畠 スマ子さん

数独 チャレンジ!

受付時間
午前10時～正午
午後1時～4時30分

- ・プリントは、どなたも同じ問題になります。
- ・答え合わせは、各自でしていただきますようお願いします。

Instagram

イベント情報や報告などを発信しています。
是非フォローしてください！



インスタグラムの取得、フォローをしたい方は、職員までお声掛けください。

教室・同好会 会員募集中です!!

★健康の～びのび体操★

活動日：毎月第1火曜日
13:30～14:30

講 師：加福 明子さん
内 容：タオル、チューブを使用した簡単な筋トレとストレッチ。日常生活を楽にする体の使い方を丁寧に指導いたします。

※骨盤エクササイズの講師もしています。

2026年2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	7
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 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	
8	12:00 卓球B 14:00 卓球C	13:30 健康の~びのび体操	13:30 絵画コーラス	13:30 鉛筆画歌謡	13:30 健康いろいろエクササイズ	13:00 おもちゃ病院
9	10	11	12	13	14	
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	建国記念の日 	10:00 ヨガ 10:30 箏曲(初級)	10:00 百歳体操A 10:40 百歳体操B 11:20 百歳体操C	
10	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	13:00 箏曲		12:00 カラオケ	
15	16	17	18	19	20	21
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 健康維持シニア体操(中央会館)	10:30 老人クラブ役員会議	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	
16	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 絵画コーラス	13:30 鉛筆画歌謡	13:30 健康いろいろエクササイズ 14:00 落語を楽しむ会(中央会館)	12:00 カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
休館日		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 10:30 箏曲(初級)	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
23	13:00 フラダンス 麗しき着付	13:30 民踊	13:00 箏曲 介護保険の住宅改修	13:30 健康けん玉	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場	
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> <p>※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。</p> <p>※イベントの申込みは、センターにより発行日より受付けています。 ☎06-6213-2172</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





2月行事予定表

乳幼児対象講座



日付	行事内容	時間	申込日
4日（水）・ 21日（土）	おたんじょうび会 ～2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（金）	クレオ大阪子育て館共催 アロマでリフレッシュルームスプレを一作ろう♪～ (先着6名) 対象：乳幼児の保護者 ※隣室見守りあり	10:30～11:30	1/23（金）～2/5（木） WEB・電話・窓口にて
13日（金）	ふれあい遊びの輪を広げよう（先着10組） 対象：主に中央区内で子育て支援活動に関わりたい人、 関わっている人※子ども同伴可（託児なし）	10:30～11:30	1/16（金）～2/12（木） WEB・電話・窓口にて
18日（水）	すくすくステーション「助産師相談」 ※身体測定（10:30～11:00）もできます。	10:30～11:30	予約不要 当日つどいの広場をご利用ください。
25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） ※子ども一人につき、保護者1名まで	①10:15～10:45 ②11:00～11:30	2/12（木）～24（火） WEB・電話・窓口にて
26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：2月26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
14日（土）	けん玉教室※抽選 (先着6名) 認定テストあり！認定証をもらいます。	15:00～16:30	1/30（金）～2/10（火） 抽選日：2/12（木）

【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
7（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

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

れいわ がつ がつ
令和8(2026)年2月・3月



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

2月12日(木)、3月12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。



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

2月20日(金)、3月20日(祝・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

2月は 4日、11日、18日、25日 15時30分～16時
3月は 4日、11日、18日、25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。



エムアンドエーそごうけんきゅうじょ
M & A 総合研究所

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



しまのうちとしょかん おおさかしりつしまのうちとしょかん
島之内図書館(大阪市立島之内図書館)



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8(2026)年2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 おやすみ	3	4 おたのしみ会 15:30から	5	6	7
8	9 おやすみ	10	11 おたのしみ会 15:30から 建国記念の日 10時～17時 開館	12 赤ちゃんの おたのしみ会 11:00から	13	14
15	16 おやすみ	17	18 おたのしみ会 15:30から	19 おやすみ	20 幼児の おたのしみ会 11:00から	21
22	23 天皇誕生日 10時～17時 開館	24	25 おたのしみ会 15:30から	26	27	28

図書展示

- ◆「あなたにこの本を！」展 1月16日(金)～3月18日(水)
- こどもの本コーナー展示
- ◇「冬をたのしむ」展 12月19日(金)～2月18日(水)
- ◇「はるのえほん」展 2月20日(金)～4月15日(水)
- 多文化コーナー展示
- ◆「スペイン語、フランス語を楽しもう」展 1月16日(金)～3月18日(水)
- ◆「浪花百景」展 2月1日(日)～3月18日(水)

ケース展示

自動車文庫まちかど号の巡回日
電話 06-6539-3305

日時 2月21日(土曜日) 3月21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://www.facebook.com/osaka.municipal.library/>



講習会一覧

J:COM中央区民センター

2026年1月~3月



2025.11.30 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 ■2/2 ■3/2 9 16 23 (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



モードガジ 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



やさしい 初心者向け

韓国語講座

体験講座

■体験日時：3/21(土)

①10:00～11:00

②11:15～12:15

■講習会費：1,000円（1講座につき）

■対象：高校生以上

■お申込期間：2026年3月1日(日)～3月18日(水)

■定員 各15名

※申込必須・先着申込順、講習会費は当日センター2F窓口にてお支払ください。

※申込が7名未満の場合は開催しません。

※申込が7名以上14名の場合は①のみ実施します。

15名以上の場合は①・②クラスとも開講します。

※お申込み時に第1希望・第2希望をお知らせください。

ただし、お申込み人数によっては、希望に添えない可能性もあります。

予めご了承の上、お申し込みください。

体験講座のお申込み状況やご希望によって、4月以降は本講座を継続して開催する予定です。

お問い合わせ
体験講座申込

J:COM中央区民センター
窓口もしくはお電話にて
TEL：06-6267-0201

所在地：中央区久太郎町1-2-27

堺筋本町駅3号出口から東に100m

営業時間：9:30～21:30

www.osakacomunity.jp/chuo-center/



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

教室名	曜日	時間帯	税込料金	ピジタ-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		19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスG	木	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		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		16:30-17:30	6160円	1540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 あんない ご案内

開催日:毎月 第2・第4 土曜日 にっていへんこう ぱあい
※日程変更の場合もございます。時間帯は上記参照。第2土曜日9:00～10:20は親子対象です。

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

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

