

中央区 生涯学習 講座だより

2026年
3月号



中央区の生涯学習関連施設で開催される講座や生涯学習ルーム講座を紹介します。
学びに「もう遅い」はありません！ みなさまの学ぶ気持ちを応援します！

生涯学習関連施設

講座一覧

※ 講座の申込・質問は各施設に問い合わせ下さい

東老人福祉センター

> 農人橋1-1-6
☎ 06-6941-7719

春の交通安全教室	3月 10日 (火)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	3月 10日 (火)
いきいき百歳体操講習会	3月 17日 (火)
背骨コンディショニング体操	3月 24日 (火)
1・2・3月生まれ お誕生会&落語会	3月 26日 (木)

南老人福祉センター

> 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2172

相続税・贈与税の基礎知識セミナー	3月 5日 (木)
百歳体操講習会	3月 3日 (火)
シニア向けスマホ講座	3月 26日 (木)
歌広場 場所:中央会館	3月 10日 (火)
健康維持シニア体操 場所:中央会館	3月 11日 (水) 3月 25日 (水)
骨盤エクササイズ	3月 18日 (水)
健康けん玉！！	3月 27日 (金)
落語『笑亭快朗』	3月 12日 (木)

南・東老人福祉センター合同開催

歴史健康ウォーキング	3月 6日 (金)
------------	-----------

南老人福祉センター・子育てプラザ合同開催

将棋大会	3月 14日 (土)
------	------------

中央区子ども・子育てプラザ

> 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2171

すくすくステーション 「栄養士相談」	3月 18日 (水)
絵本のおたのしみ会	3月 26日 (木)
おんがく遊び	3月 28日 (土)
走り方教室	3月 7日 (土)
けん玉教室	3月 7日 (土)

大阪市中央区 社会福祉協議会

> 上本町西2-5-25
☎ 06-6763-8139

楽しく学ぶ 落語で終活・成年後見制度	3月 11日 (水)
-----------------------	------------

中央屋内プール

> 島之内2-7-8
☎ 06-6212-5473

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！

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	3月 12日 (木)
幼児のおたのしみ会	3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(4~6月) 全13講座 開催！

- 店内・旅行英会話
- フランス語講座
- 中国語教室
- 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
- 伝統呉式太極拳入門教室
- マジック教室
- バルーン教室
- 和装着付け
- 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ください

中央会館

> 島之内2-12-31
☎ 06-6211-0630

フラダンス教室(4~7月)	全10回 金曜日
中高年のための健康ヨガ体操 (4~6月)	全10回 木曜日

各講座の詳細は中面の各施設のおたよりをご覧ください！他にも講座情報を掲載してます！

発行 中央区役所 市民協働課 市民活動支援・教育担当 ☎ 06-6267-9743
協力 中央区生涯学習関連施設連絡会 / 生涯学習推進員中央区連絡会



HPはコチラ▲

中央区生涯学習ルーム

講座一覧



中央区の生涯学習ルームでは、身近な学習・交流の場として、小学校の特別教室などを活用し、生涯学習推進員が中心となり多彩な講座を開催しています。ぜひ、お近くの生涯学習ルームでステキな学びと出会いを見つけてください。

小学校名	講座名	開催日	時間	参加費・その他
開平 	女声コーラス	毎月 第2・4土曜日	10:30~12:00	500円/回
	クラフト	毎月 第2・4火曜日	10:00~12:00	500円/回
	はじめてのヨガ講座	①5~3月 第2金曜日(全9回) ②8/8(金) 親子講座	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	1,000円/回
	茶道講座	6~3月 第3土曜日(全10回)	①13:00~15:00 ②15:00~17:00	1,000円/回(諸費用含)
	子ども囲碁講座	7/22(火)~7/26(土)	9:30~11:30	無料
	開平ホール音楽会	6/14(土)	14:00~16:00	無料
	サロン	7/26(土)	14:00~16:00	参加費(菓子代として)
	絵本講座 夏休みおはなし会	7/28(月)	9:30~11:30	無料
玉造	児童コーラス	毎月 第2・第4土曜日	14:00~15:00	無料
	ファミリーコーラス	毎月 第2・第4土曜日 第3金曜日	15:00~16:30 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
南	コーラス(バルカノン)	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
	ミュージックベル 「ル・シエル」	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 不定期のおはなし会	8:30~8:45 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
南大江	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3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
	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 春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

春は楽しいイベントがいっぱい!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可能です。

●日程・時間帯・回数

プリザ	第1回 4月 4日(土)	甘い香りがしそうな苺のリース
プリザ	第2回 6月 6日(土)	紫陽花としずくの壁掛けアレンジ
フレッシュ	第1回 4月27日(月)	母の日に贈る〜フレッシュギフトアレンジ
フレッシュ	第2回 5月25日(月)	薔薇を楽しむ〜フレッシュフラワーアレンジ
フレッシュ	第3回 6月22日(月)	雨と紫陽花のフラワーアレンジ

【プリザ】午前10時〜12時 土曜日
【フレッシュ】午後1時30分〜3時30分 月曜日】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	6,000円(1回 1,000円)
教材費	【プリザ】14,000円(1回 7,000円) 【フレッシュ】18,000円(1回 6,000円)
応募締切日	10日前 持ち物 花切りハサミ、新聞紙、作品を持ち帰るマチの広い紙袋



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 春の教室

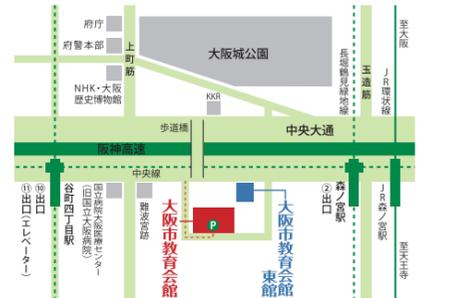
講習会場 大阪市教育会館東館 〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-38
TEL 06-6943-5021 FAX 06-6945-4833
お問合せ 一般財団法人 大阪市教育会館 TEL 06-6941-0951 FAX 06-6941-7474
お申込み先・主催 E-mail: kaikan@zaidan.or.jp
申込方法 FAX・Eメール・郵便にて教室名、氏名、住所、電話番号をご記入の上お申込(受付時間 10:00〜17:00 土、日、祝除く。電話による申込みは不可。)
後援 大阪市

教室	日時	対象	定員	費用
1 海外旅行に役立つ店内・旅行英会話 木曜日クラス	5/14・21・28・6/4・11・18 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
2 週末に楽しむ!店内・旅行英会話 土曜日クラス	4/18・25・5/2・9・16・23 土曜日 10:15〜11:45 全6回	初級〜中級レベル	15名	13,000円
3 フランス語講座 初級編・中級編	4/11・25・5/9・23・6/6・20 土曜日 【初級編】9:50〜10:50 【中級編】11:10〜12:10 各6回	【初級編】初級の文法を学びたい方 【中級編】フランス語の学習歴が3年ほどある方	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
4 中国語教室 すぐに話せる中国語入門・ピンイン矯正講座	4/7・14・21 火曜日 【中国語入門】9:20〜10:20 【ピンイン矯正講座】10:40〜11:40 各3回	中国語に興味のある方	各10名	【すぐに話せる中国語入門】12,000円 教材費 1,500円 【ピンイン矯正講座】12,000円 教材費 1,500円
5 楽しく学ぶ、入門者・初心者のための英会話	4/6・13・20・27 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
6 “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	6/7 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い方	20名	3,000円(資料代含む)
7 りら着付け塾 シーンにあわせた美しい和装着付け入門者向け講座	4/6・13・20・27・5/11・18 月曜日 10:00〜12:00 全6回	女性限定	6名	12,000円(1回 2,000円) 教材費 2,000円
8 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	4/8・22・5/6・20・6/10・24 水曜日 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)
9 だれにでもすぐできる手品! 夢いっぱいマジック教室	4/11・25・5/9・23・6/13・27 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)
10 各種イベントでも大好評! 夢いっぱいのバルーン教室	4/11・25・5/9・23・6/13・27 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)
11 養生のための中国武術基礎教室 楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室	4/12・19・26・5/10・17・24 日曜日 10:10〜11:10 全6回	大人	12名	12,000円(1回 2,000円)
12 健康生活のための太極拳教室 誰でもできる! 伝統呉式太極拳入門教室	4/12・19・26・5/10・17・24 日曜日 11:20〜12:20 全6回	大人	12名	12,000円(1回 2,000円)
13 春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】4/4・6/6 土曜日 10:00〜12:00 2回 【フレッシュ】4/27・5/25・6/22 月曜日 13:30〜15:30 3回 全5回	お花の好きな女性	各6名	6,000円(1回 1,000円) 【プリザ】14,000円(1回 7,000円) 【フレッシュ】18,000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 来館 → 午前9時〜午後8時 電話 → 午前10時〜午後8時
支払い 会館利用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
習いごと広場のお申込みは 一般財団法人 大阪市教育会館事務局 (TEL.06-6941-0951)
FAX:06 (6941) 7474 E-mail:kaikan@zaidan.or.jp
大阪市教育研究所 (TEL.06-6948-5418)
FAX:06 (6948)5419 E-mail:kenkyusho@zaidan.or.jp
貸会議室のご利用は 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4月〜6月
大阪市教育会館 春の教室

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 〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-18

受講料のお支払い

受講料・教材費は教室開講日に直接お支払ください。釣銭のいらないようお願いいたします。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 春の教室 申込書

講座 No.	No.	教室名	
フリガナ			
名前		年齢	
住所	〒	(建物名・部屋番号までご記入ください)	
連絡先	携帯電話	E-MAIL	
	TEL	FAX	
備考	(クラス・時間等)		

お問合せ
お申込み先・主催

一般財団法人 大阪市教育会館
TEL 06-6941-0951

後援 大阪市

1 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 5月14日(木) 第2回 5月21日(木)
第3回 5月28日(木) 第4回 6月 4日(木)
第5回 6月11日(木) 第6回 6月18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
持ち物 5月4日(月) 持ち物 筆記用具

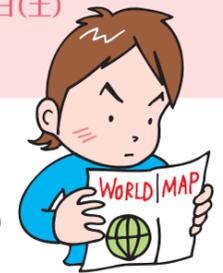


2 週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス

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 4月18日(土) 第2回 4月25日(土)
第3回 5月 2日(土) 第4回 5月 9日(土)
第5回 5月16日(土) 第6回 5月23日(土)
いずれの回も土曜日 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 4月8日(水)
持ち物 筆記用具



3 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	4月11日(土) 基本の文法1	フランスの今
第2回	4月25日(土) 基本の文法2	フランスの今
第3回	5月 9日(土) 基本の文法3	フランスの今
第4回	5月23日(土) 絵画を読む	講読
第5回	6月 6日(土) 絵画を読む	講読
第6回	6月20日(土) おさらい	プレゼンテーション

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 4月2日(木)
持ち物 辞書、筆記用具

4 中国語教室 すぐに話せる中国語入門・ピンイン矯正講座

【すぐに話せる中国語入門】最短日常会話で、日中文化の違いに触れる! 自然な中国語が身につきます!
【ピンイン矯正講座】ピンインの発音を徹底的に矯正したい方、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

	【すぐに話せる中国語入門】	【ピンイン矯正講座】
第1回	4月 7日(火) すぐに話せる中国語入門Ⅰ	ピンイン矯正講座Ⅰ
第2回	4月14日(火) すぐに話せる中国語入門Ⅱ	ピンイン矯正講座Ⅱ
第3回	4月21日(火) すぐに話せる中国語入門Ⅲ	ピンイン矯正講座Ⅲ

いずれの回も火曜日 各3回
【中国語入門】午前9時20分～10時20分 【ピンイン矯正講座】午前10時40分～11時40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 中国語に興味のある方 定員 各10名 応募締切日 10日前 持ち物 筆記用具
【すぐに話せる中国語入門】受講料 12,000円 教材費 1,500円
【ピンイン矯正講座】受講料 12,000円 教材費 1,500円

5 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 4月 6日(月) 第2回 4月13日(月)
第3回 4月20日(月) 第4回 4月27日(月)
絵で楽しく文の組立て方を学ぶので、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。
毎週月曜日
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

6 “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
6月7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方
受講料 3,000円(資料代含む)
応募締切日 6月1日(月)
備考 お子様連れもOKです。申し込みの際にお子様の年齢と人数をお知らせください。この講座は、事前入金が必要です。予約が成立した方に、振込先・振込期限を記載した予約確認書を送付します。前々日以降のキャンセルは返金できません。

7 りら着付け塾 シーンにあわせた美しい和装着付け(入門向け講座)

振り返るより、振り返られるワタシ。今年はそんな日がくる!?…かも知れない。さあ始めよう! 楽しいのが一番イッ! 正統派だけど工夫がいっぱい、楽々着付けて誰もが安心スタート。

●日程・時間帯・回数
第1回 4月 6日(月) 浴衣で始める着物・小物の準備
第2回 4月13日(月) 季節による着物の種類 肌着と補正
第3回 4月20日(月) 着物を着付ける 腰ひもの結び方
第4回 4月27日(月) 肌着～着物を着付ける
第5回 5月11日(月) 半巾帯を結ぶ①(文庫・一文字)
第6回 5月18日(月) 半巾帯を結ぶ②(具の口・角出風)
いずれの回も月曜日 午前10時～12時 全6回

講師 川原 小すえ 全日本美容着付講師会最高師範
対象 女性限定 定員 6名
受講料 12,000円(1回 2,000円) 教材費 2,000円
応募締切日 10日前 持ち物 補正用タオル3～4枚、足袋

8 心と身体の健康教室 みんなで楽しく心と身体を健康にしましょう

指や頭を使ったゲームやクラフトで笑いや老化防止等の心の健康、そして簡単なステップのレクダンスで楽しく踊って身体の健康を一緒に考えてみませんか。

●日程・時間帯・回数
第1回 4月 8日(水) 第2回 4月22日(水)
第3回 5月 6日(水) 第4回 5月20日(水)
第5回 6月10日(水) 第6回 6月24日(水)
(ゲーム)全員で、2人組で、グループで、円になって等で楽しめます(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
いずれの回も水曜日 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

9 だれにでもすぐにできる手品! 夢いっぱいマジック教室

「ボランティアマジックバルーンショー」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カ所から出演依頼があります。

●日程・時間帯・回数
第1回 4月11日(土) 第2回 4月25日(土)
第3回 5月 9日(土) 第4回 5月23日(土)
第5回 6月13日(土) 第6回 6月27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 バイスクルトランプ、45cmシルクハンカチ(必要な方、販売しています)



10 各種イベントでも大好評! 夢いっぱいのバルーン教室

保育所・幼稚園・小学校・学童保育・子供会・子ども食堂・ママ友・市民まつり・労働組合・各種イベント等々でも大好評! かわいいバルーンを、あなたも作ってみませんか。

●日程・時間帯・回数
第1回 4月11日(土) バルーンの基礎 第2回 4月25日(土) 鯉のぼりと金太郎
第3回 5月 9日(土) 親子のプーさん 第4回 5月23日(土) ドラゴン
第5回 6月13日(土) 星 第6回 6月27日(土) 織姫と彦星
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)



11 養生のための中国武術基礎教室 楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室

「形意五行拳」には、代謝、血行、免疫力を改善する働きがあります。中医学五行理論と解剖学に基づき、正しく訓練をすれば、中高年の方々に対する問題と悩みを解消できます。

●日程・時間帯・回数
第1回 4月12日(日) 五行拳の紹介、立っ動作の解説と練習 第2回 4月19日(日) 維持っ動作の解説と練習
第3回 4月26日(日) 基礎動作の解説と練習 第4回 5月10日(日) 基礎動作の解説と練習
第5回 5月17日(日) 日常動作の解説と練習 第6回 5月24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 裴 華 大阪精武体育会 コーチ・「六合動修会」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 1日前
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



12 健康生活のための太極拳教室 誰でもできる! 伝統呉式太極拳入門教室

太極拳には2つの効果:健康になりたい、心を静めたい方にはゆっくりと心身のメンテナンス。もっと強く技を極めたい方には能力を引き出す。目的は違っても「丁寧な指導」は同じ。あなたはどちらの太極拳を始めますか?

●日程・時間帯・回数
第1回 4月12日(日) 呉式太極拳の紹介、基礎姿勢動作の解説と練習 第2回 4月19日(日) 歩っ動作の解説と練習
第3回 4月26日(日) 推手動作の解説と練習 第4回 5月10日(日) フォーム動作の解説と練習前半
第5回 5月17日(日) フォーム動作の解説と練習後半 第6回 5月24日(日) 10式太極拳の復習と推手応用
いずれの回も日曜日 午前11時20分～12時20分 全6回

講師 裴 華 大阪精武体育会 コーチ・「六合動修会」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 1日前
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物





センターだより 2026年3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。

歴史・健康ウォーキング

3月 6日(金)

午後1時30分～4時(予定)

【雨天の場合は3月13日(金)に延期】

大阪城内の隠れた史跡を巡り
太閤に思いをはせる

場 所:大阪城1週コース(約4km)
集合場所:大阪城大手門前
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

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

3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)

春の交通安全教室

3月10日(火)

午後2時～3時

場 所:中央区東老人福祉センター
内 容:自転車の道路交通法改正について
講 師:大阪府東警察署 職員
定 員:40名(要申込・先着順)

春の全国交通安全運動
4/6(月)～4/15(水)



高齢者の生きがいと健康づくり推進事業 いきいき百歳体操講習会

3月17日(火)

- ① 午前10時～10時40分
- ② 午前11時～11時40分

場 所:中央区東老人福祉センター
講 師:百歳体操の指導
定 員:各回35名(要申込・先着順)

背骨コンディショニング体操

3月24日(火)

午後2時~3時

場所:中央区東老人福祉センター

内容:背骨の歪みを整え、

不調を改善する運動

※イスに座りながらの体操です。

定員:40名(要申込・先着順)



『カードボランティア』参加者募集

内容:お誕生会のカード作成

活動日:第2・第4水曜日

13:30~15:30

お誕生会のメッセージと写真を貼る台紙を

作っています。表紙には、その年の干支を

かわいくデザインし、色々装飾しています。



センターだより 2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!



《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

1・2・3月生まれ お誕生会&落語会

3月26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。



『俳句』参加者募集

講師:堀江 信彦 先生

活動日:第3金曜日

13:00~15:30

会費:1,000円/月

俳句を詠む趣味は、日本古来の脳トレの

ひとつとして注目を集めています。

季節の変化を観察して、景色や生活の

ことを自由に五・七・五に詠んでみませんか?



【大阪市立中央区東老人福祉センター 付近図】



*地下鉄谷町線・中央線8番出口より徒歩3分

同好会案内

同好会見学を希望される方は、事前に申込みが必要になりますので、事務所へ連絡をお願いします。

同好会名	定例日	時間	募集	
文化系 (絵・字等)	生花	第1(土)	13:30~15:00	○
	俳句	第3(金)	13:00~15:30	○
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30	○
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30	○
	美書道	第1・3(金)	10:00~12:00	○
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30	○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	13:00~16:00	○
	手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:30~15:30
第3(土)			11:00~15:30	
リサイクルクラブ(手芸)		第1・3(火)	13:30~15:30	○
カードボランティア		第2・4(水)	13:30~15:30	○
歌	詩吟	第2・4(水)	13:00~15:30	○
	民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30	○
	謡曲	第2(木)	13:30~15:30	○
	音楽のお部屋	第1・3(金)	10:30~12:00	×
	歌謡	偶数月第2(木)	13:30~15:00	○
		第4(金)	10:00~12:00	
	歌謡(練習)	第4(金)	10:00~12:00	×
		奇数月第2(木)	13:30~15:00	
	カラオケ	第4(水)	13:00~15:30	×
なつメロ	第3(月)	13:00~15:30	×	

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

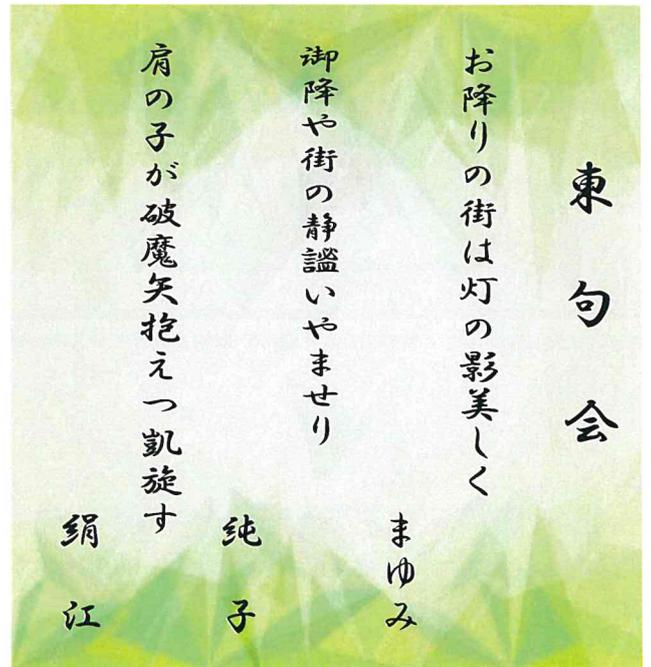
【 美 書 道 】



【異 洋子】



【杉谷 晴代】



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。

Higashiの脳トレ3月号

※事務所窓口にて配布します！

日時: 3月2日(月)~3月31日(火)
午前10時~午後4時

※イベントの申込は、センター日より発行日より受付けています。0306-6941-7719

2026年3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		10:00 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	13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル(手芸) 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画	14:00 けん玉	13:30 健康太極拳 13:30 歴史・健康 ウォーキング	13:00 ハンドメイドひよこ
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	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 生花	13:30 新舞踊(初級) 14:00 春の 交通安全教室	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 歌謡(練習) 13:30 謡曲	13:30 民謡 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
15	16	17	18	19	20	21
休館日		10:00 ①百歳体操 講習会 11:00 ②百歳体操 講習会	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 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 囲碁 13:00 なつメロ	13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル(手芸) 13:30 尺八	13:30 木版画 14:00 けん玉			13:00 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	10:00 フラダンスティアレ	10:00 美書道 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 歌謡(練習) 10:00 オカリナひまわり	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 14:00 背骨 コンディショニング	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 お誕生会 & 落語会	13:00 俳句 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
29	30	31				
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	* 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。			
	13:00 囲碁					

中央区南老人福祉センター センターだより 2026年3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の最新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: **3月6日(金)**

午後1時30分～4時

【雨天の場合は、3月13日(金)に延期】

場所: 大阪城内1周コース(約4km)

集合場所: 大阪城大手門前

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3月2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: 2月16日(月)から 窓口で受付

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

先着順

百歳体操講習会

初めての方でも簡単にできる体操です。
元気なからだづくりのために始めてみませんか?

日時: **3月3日(火)**

①午前10時～10時40分

②午前11時～11時40分

場所: 中央区南老人福祉センター

内容: 百歳体操の指導

講師: 理学療法士 福井 晃一さん

(かんりは訪問看護ステーション)

対象者: いきいき百歳体操参加者

いきいき百歳体操をはじめてみたい方

定員: 各20名(要申込・**先着順**)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

相続税・贈与税の基礎知識セミナー

先着順

「何から始めればいいのかわからない」という方こそ、
ぜひご参加ください。元気な内だからこそできる相続
税・贈与税の仕組みをやさしく解説いたします。

日時: **3月5日(木)**

午前10時～11時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 東京海上日動あんしん生命保険株式会社

中山 誠 さん

定員: 25名(要申込・**先着順**)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

シニア向けスマホ講座

先着順

日時: **3月26日(木)**

午後1時30分～3時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: ソフトバンク株式会社

西日本スマホ推進課

スマートフォンアドバイザー

内容: スマホデビューからもう一歩!

～スマホのセキュリティ、スマホで健康管理～

セキュリティと健康管理を中心に体験

定員: 20名(要申込・**先着順**)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※スマートフォンは1人1台貸出します。

骨盤エクササイズ

抽選

日時: 3月18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: 3月9日(月) ← **注意**

持ち物: タオル、飲み物

※必ずご持参お願いします。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。

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

健康維持シニア体操

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: 3月11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。

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: 3月27日(金)
午後1時30分~3時

場所: 中央区南老人福祉センター

内容: 認定試験有り

講師: 日本けん玉協会

中田 勝仁 さん、坂田 愛子 さん

定員: 15名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料



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: 3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!

落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう

先着順

日時: 3月12日(木)
午後2時~4時

場所: 中央区南老人福祉センター

演者: 鶴々亭ひろ坊と他のアマチュアの方

定員: 30名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

世代間交流事業

将棋大会

日時: 3月14日(土)
午後1時30分~3時30分

場所: 中央区南老人福祉センター大広間

講師: 鹿野 圭生 さん

対象: ①南老人福祉センター利用者

子どもの対局相手となるボランティア募集

②小学生以上(中央区子ども・子育てプラザ「こども将棋教室」受講経験者もしくは対局ができる人)

申込: 2月28日(土)~3月7日(土)

①は窓口・電話で受付
06-6213-2172

②は窓口・電話・HPで受付
06-6213-2171



参加費無料

注意 ※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 自由参加
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	
卓球ひろば A	第 1～5	10:00～11:50	
卓球ひろば B		12:00～13:50	
卓球ひろば C		14:00～15:50	○
大正琴	月 第 3	13:15～15:00	○
フォークダンスサークル	第 1・3	10:00～12:00	○
太極拳同好会	第 2・4	10:00～11:30	○
社交ダンス	第 2～4	13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金 毎 週	10:00～10:30	○
いきいき百歳体操 B		10:40～11:10	○
いきいき百歳体操 C		11:20～11:50	○
健康の～びのび体操	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）	第 1・3	13:30～15:00	○
絵画教室	水 第 1・3	13:30～15:30	
民謡教室	第 2・4	13:30～15:30	○
鉛筆画教室	第 1・3	13:30～15:30	○
歌謡教室	第 1・3	14:00～15:30	○
箏曲教室（初級）	木 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。

Instagram

イベント情報や報告などを発信しています。
ぜひフォローしてください！



Instagramの取得、フォローをしたい方は、職員までお声がけください。

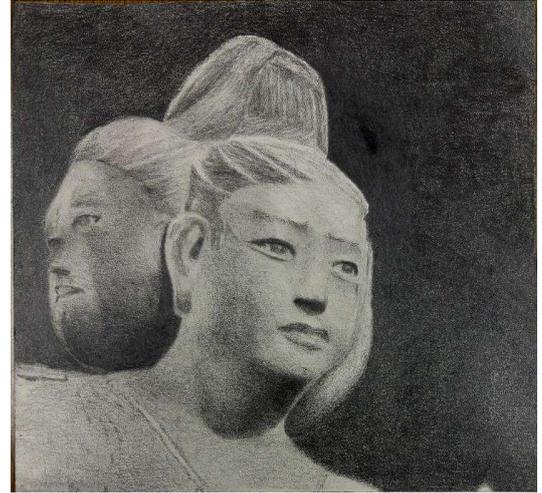
世代間交流 おもちゃ病院

日時：3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。

鉛筆画教室



寺井 博子さん

1月イベント報告

世代間交流 “今年もみんなで鬼は外”



1月31日(土)に【世代間交流フェスタ～今年もみんなで鬼は外】を開催しました。お面や恵方巻作り、鬼相撲や的当て・豆つかみ、大人も一生懸命になった鬼だるま落とし。おもちゃ病院のみなさんが作ってくださった手作りおもちゃ、昨年大好評だったベタンク体験...1部2部共にたくさんの方が楽しい時間を過ごされました。ボランティアとして参加してくださった方々、ありがとうございました。

2026年3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 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会②		10:00 相続税・贈与税の基礎知識セミナー	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	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 歴史・健康 ウォーキング 13:30 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
8	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	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 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 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 14:00 落語 「笑亭快朗」	13:30 健康いろいろ エクササイズ	13:30 将棋大会 (世代間交流)
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 骨盤エクササイズ	10:30 老人クラブ バタンク抽選会	春分の日	
	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		12:00 カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
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 10:30 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
	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 シニア向け スマホ講座	13:30 健康けん玉 13:30 健康いろいろ エクササイズ	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
29	30	31	<p>※大阪市内に「特別警報」及び「暴風警報」が発令された場合は、利用を中止とすることがあります。 ※センターだより作成後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご了承ください。 ※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方が対象です。お申込みは窓口またはお電話にて受付です。 ※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</p>			
休館日	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				

【所在地】大阪府中央区島之内 2-12-6

【最寄駅】地下鉄堺筋線「長堀橋駅」⑥番出口より徒歩約5分

【利用時間】午前10時～午後5時

【休館日】日曜・祝日・国民の祝日・年末年始

【電話】6213-2172 【FAX】6213-2639

※センター利用の際は受付にて必ず利用証の提示をお願いいたします。

ご案内





あか かい まいつきだい もくようび
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

3月12日(木)、4月9日(木) 11時~11時30分

あか ほごしや かい えほん あそび
赤ちゃんと保護者のためのおたのしみ会です。絵本のよみきかせやふれあい遊びをします。



ようじ かい まいつきだい きんようび
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

3月20日(金・祝)、4月17日(金) 11時~11時30分

ようじ ほごしや かい えほん かみしばい てあそび
幼児(1~3さい)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 まいしゅうすいようび じ ぶん じ
おたのしみ会 (毎週水曜日) 15時30分~16時

3月は 4日、11日、18日、25日

4月は 1日、8日、15日、22日、29日

えほん かみしばい
絵本のよみきかせや紙芝居をします。

せんちやく じん
先着20人まで

かいじょう しまのうちとしょかん たもくてきしつ
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よ

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>

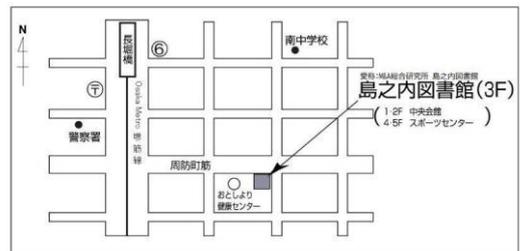
島之内図書館のページ



しまのうちとしょかん

島之内図書館

おおさかしりつしまのうちとしょかん
(大阪市立島之内図書館)



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

図書展示

- ◆「あなたにこの本を！」展 1月16日(金)～3月18日(水)
- ◆「このミステリーが面白い！」展 3月20日(金・祝)～5月20日(水)
- こどもの本コーナー展示
- ◇「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)
- ◆「インドネシア語、タイ語、ヒンディー語を楽しもう」展 3月20日(金・祝)～5月20日(水)

ケース展示

- ◆「浪花百景」展 2月1日(日)～3月18日(水)
- ◆「中央区生涯学習ルーム作品」展 3月20日(金・祝)～5月20日(水)

自動車文庫まちかど号の巡回日
電話 06-6539-3305

日時 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)



https://twitter.com/oml_tweet

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

令和7年度 大阪市家族介護支援事業

楽しく学ぶ 落語で終活・成年後見制度

令和8年

3月11日 **水**

14:30~16:30
(開場14:00)

会場

大阪市立中央会館
(大阪市中央区島之内2丁目12-31)

参加費無料

定員 **100名(先着順)**

対象 大阪市内にお住いの介護をしている家族や
本人、介護に関心のある方等

問合せ 中央区地域包括支援センター
(ふれあいセンターもも) 担当:藤井 松尾

申込み 電話・来所・Googleフォームの
いずれかでお申し込みください

☎ **06-6763-8139**

主催 中央区地域包括支援センター
(大阪市中央区上本町西2-5-25)



講師

生島 清身 氏 (いくしま きよみ)
行政書士・社会人落語家
高座名: 天神亭きよ美

秘書業務、インターネット関連業務を経験後、41歳で不妊治療をスタート。治療に励む傍ら着物好きが高じ、NHK朝ドラ「ちりとてちん」の影響もあり、上方落語を勉強。繁昌亭(はんじょうてい)落語家入門講座修了時に高座名を授かる。その後、行政書士試験に合格し行政書士事務所を開業。2011年より落語を交えた笑って学べる終活関連講演を各地で行う。



申込みは
こちら!!

第1期 フラダンス教室

- ハワイアンミュージックにのって心も体もリフレッシュ! -



開催場所：中央会館（ホール）

開催時間：13:30 ～ 15:00

講師：辻 節子先生

受講料：10,000円（10回分：傷害保険料を含む）

定員：30名（先着順・女性のみ）

準備物：運動のできる服装、タオル、飲み物など

日程：全10回金曜日

4月 10日 24日

5月 8日 22日 29日

6月 12日 26日

7月 10日 24日 31日

お申込・お問合せ先

（一財）大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会（大阪市立中央会館内）

TEL：06-6211-0630 ※1階受付にてお申込みください

第1期 中高年のための 健康ヨガ体操

- ヨガを基本とした体操で心と体のバランスを整えましょう -



開催場所：中央会館(ホール)

開催時間：14:00 ~ 15:30

講師：井上香先生

受講料：10,000円(10回分：傷害保険料含む)

定員：20名(先着順・女性のみ)

準備物：運動のできる服装、タオル、飲み物など

日程：全10回 木曜日

4月 2日 9日 16日 23日 30日

5月 14日 21日 28日

6月 11日 18日

お申込・お問合せ先

(一財)大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会(大阪市立中央会館内)

TEL: 06-6211-0630 ※ 1階受付にてお申込み下さい

大阪市立中央スポーツセンター スポーツ教室タイムスケジュール

	火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場
9:00								9:00-10:20 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	
9:30-11:30	卓球 (初・中級) 14名	バレーボール 36名	9:30-10:40 元気健康体操 20名		9:30-10:30 ヨガB 25名	卓球 (初・中級) 14名	9:30-11:30	10:00-12:00	卓球 (初心・初級) 14名
10:00			10:45-11:45 モビバンフィジカル 体操 25名		10:30-11:50 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名				
11:00		12:30-14:00 硬式テニス A 20名	12:30-14:00 硬式テニス G (初・中級) 10名	12:30-14:00 硬式テニス H (中・上級) 10名	15:30-16:30 ★ジュニア体操A 10名	15:05-16:20 テニス補強Ⅰ 12名	16:20-17:35 テニス補強Ⅱ 12名	17:40-19:00 ★キッズテニスB 16名	19:10-20:40 硬式テニス E 20名
12:00									
13:00		15:50-17:20 硬式テニス B-② (試合形式中心/初級以上) 10名	18:10-19:10 ヨガA1 25名	17:40-19:00 ★キッズテニスA 16名	18:30-19:00 対象: 小3~中学生	19:10-20:40 対象: 小中学生	19:10-20:40	19:10-20:40	19:10-20:40
14:00									
15:00		17:30-19:00 硬式テニス C 20名	18:10-19:10 ヨガA1 25名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40	19:10-20:40	19:10-20:40
16:00									
17:00		19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:20-20:20 ヨガA2 25名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40	19:10-20:40	19:10-20:40
18:00									
19:00		19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:20-20:20 ヨガA2 25名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:10-20:40	19:10-20:40	19:10-20:40
20:00									
21:00									

■月4回(週1回)月謝制クラス

教室名	曜日	時間帯	税込料金	ビクター料金
元気健康体操	水	9:30-10:40	2640円	900円
ヨガA1	水	18:10-19:10	3080円	1320円
ヨガA2		19:20-20:20	3080円	1320円
ヨガB	木	9:30-10:30	3080円	1320円
バレーボール	水	9:50-11:50	3520円	1320円
フリースタイルダンス	金	19:15-20:30	3520円	1320円
モビバンフィジカル体操	木	10:45-11:45	3520円	1320円
卓球(初・中級)	火	9:30-11:30	3960円	1320円
卓球(初・中級)	金	9:30-11:30	3960円	1320円
卓球(初心・初級)	土	10:00-12:00	3960円	1320円
卓球(中・上級)		12:30-14:30	3960円	1320円
硬式テニスA	水	12:30-14:00	4400円	1320円
硬式テニスB-①		14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスB-②		15:50-17:20	6160円	1760円
硬式テニスC		17:30-19:00	4400円	1320円
硬式テニスD	木	19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスG		12:30-14:00	6160円	1760円
硬式テニスH		14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスF	金	19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスE		19:10-20:40	4400円	1320円
★キッズテニスA	木	17:40-19:00	4400円	1100円
★キッズテニスB	金	17:40-19:00	4400円	1100円
★リトルキッズテニス	木	16:30-17:35	6160円	1540円
★ジュニア体操A	木	15:30-16:30	6160円	1540円
★ジュニア体操B		16:30-17:30	6160円	1540円

注意事項

- ◆受講料は前納制です。前月1日から25日までに窓口でお支払いください
- ◆休会届は前月25日までに(1カ月のみ可)
- ◆退会届は当月25日までに届出が必要です
- ◆途中入会の時も受講料は全額となります
- ◆1度お支払い頂いた料金は理由の如何にかかわらず返金・払い戻し等いたしかねます
- ◆正式申し込み後の種目・コース変更は受付いたしかねます

◆都度1回払いクラス

テニス補強Ⅰ	金	15:05-16:20	1320円
テニス補強Ⅱ	金	16:20-17:35	1320円

かいほう
開放DAYのご案内

開催日:毎月 第2・第4 土曜日
 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

- ・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。

ジュニア教室

1日スクール体験

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



お問い合わせ

ジュニア水泳

幼児 (3歳~)

実施日 **火水木金土**

時間 火~金/15:30~16:30

(各60分) 土/①13:00~14:00②14:00~15:00※1

※1...土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。



ジュニア体操

幼児 (4歳~)

実施日 **水金**

時間 16:45~17:45 (各60分)



キッズダンス

幼児 (4歳~)

実施日 **火金**

時間 15:30~16:30 (各60分)



ジュニア水泳

小学生・中学生

実施日 **火水木金土日**

時間 火~金/16:30~17:30

(各60分) 土/①14:00~15:00※1 ②15:00~16:00

日/①13:00~14:00

※1...土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。



ジュニア体操

小学生

実施日 **水金**

時間 17:45~18:45 (各60分)



キッズダンス

小学生

実施日 **火金**

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回かぎりとなります。●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



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！

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



お問い合わせ



ロボットプログラミング教室

ゲーム感覚で楽しく学ぶ基礎講座！

対象 小学生・中学生 定員 各時間5名

月会費 ◆月4回 **7,810円** (税込)

※システム管理費...毎月2,200円(税込)

※教材キット...入会時に初期費用14,300円(税込)

入会手続きにご用意いただくもの 銀行のキャッシュカード



受講生大好評募集中！

木曜日

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

土曜日

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



まずは体験！ 体験教室好評開催中！ 詳細はこちら▶

個別 アップ 指導 学習会

好評開講中！

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

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

詳細はこちら▶



※中学生は塾代助成金が使えます。

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