



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

すこやかマッサージ&ダンス	4月 6日 (月)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	4月 14日 (火)
だいちゃん先生の骨盤体操	4月 7日 (火)
相続税の基礎セミナー	4月 14日 (火)
簡単ハンギングフラワー講習会	4月 23日 (木)

南老人福祉センター

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2172

歌謡舞踊ショー	4月 9日 (木)
サザエさん一家から学ぶ相続	4月 10日 (金)
ヤクルト健康セミナー	4月 23日 (木)
歌広場 場所:中央会館	4月 14日 (火)
健康維持シニア体操 場所:中央会館	4月 8日 (水) 4月 22日 (水)
骨盤エクササイズ	4月 15日 (水)
健康楽けん玉!!	4月 24日 (金)

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!	

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	■伝統呉式太極拳入門教室
■フランス語講座	■マジック教室
■中国語教室	■バルーン教室
■入門者・初心者 英会話	■和装着付け
■心と身体の健康教室	■フラワーアレンジメント
■中医養成学 五行拳教室	■楽しい英語の教えかた

▶ 詳細は中面または教育会館発行のパンフレットをご覧ください

中央区子ども・子育てプラザ

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2171

キッズシアターかみふうせんさんのWELCOMEコンサート♪	4月 11日 (土)
すくすくステーション「助産師相談」	4月 15日 (水)
エンジョイえいご	4月 16日 (木)
絵本のおたのしみ会	4月 23日 (木)
ベビークラス	4月 28日 (火)
こども将棋教室(5回連続講座)	4月 18日 (土)
工作クラブ	4月 22日 (水)

島之内図書館

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-3645

子ども読書の日記念事業 春のこども会	4月 18日 (土)
赤ちゃんのおたのしみ会	4月 9日 (木)
幼児のおたのしみ会	4月 17日 (金)
おたのしみ会	毎週 水曜日

J:COM中央区民センター

➤ 久太郎町1-2-27
☎ 06-6267-0201

ひっぴほっぴだんす	隔週 火曜日
日本舞踊教室	隔週 月曜日

中央スポーツセンター

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-2010

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!



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	①5~4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	6~4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
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
	紙ナプキンのデコページ	9/27(土)	13:30~15:00	1,000円
	チョークアート	12/6(土)	10:00~11:30	1,000円
	ジェルキャンドルホルダー	12/6(土)	13:30~15:00	500円
	読み聞かせ	月2回	8:30~8:45	大人のみ 無料
	コーラス(ベルカノン)	毎月2~3回 水曜日 (前月に決定)	10:00~12:00	3,000円/月
南	民謡	月曜日(不定期の休みあり)	19:00~21:00	1,000円/月
	ミュージックベル 「ル・シェル」	毎月 第2・第4月曜日	10:00~12:00	500円/回
	クラフト(自由作品)	月1回 月曜日(参加者で相談)	10:30~15:00 (自由参加)	材料費のみ
	おはなしQの会	第2火曜日の朝よみ 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
	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4月から
	キッズダンス	毎週 火曜日(不定期)	15:30~16:30	南小・南中生徒、南小卒業生
	書初め教室	12月1回	放課後	南小生徒
南大江	南識字・日本語交流教室	毎週 火曜日	10:00~12:00	※教育委員会で受付
	大人の習字教室	6/3・7/1・9/2・10/7・11/4・12/2(火)	13:30~15:00	300円/回
	フラワーアレンジメント	12/20・1/17・2/21(土)	10:30~12:00	1,500円/回 ※3回連続受講
	かんたん「お香」作り	9/13(土)	10:30~12:00	1,000円

※ 高津小学校の生涯学習ルームは休会中です

このページの講座の
申込・問い合わせ

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

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。釣銭のいらぬようお願いいたします。
お支払い頂いた受講料は原則としてお返しできません。

※ご連絡なく欠席された場合等は、材料費の請求をさせていただきます。

注 意

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

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

お申し込みいただいた個人情報は財団事業運営に関するこの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 TEL	E-MAIL FAX		
備考 (クラス・時間等)				

お問合せ
お申込み先・主催

一般財団法人 大阪市教育会館

TEL 06-6941-0951

後援

大阪市

1 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

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 6日(土)
第6回 6月20日(土)

初級編	中級編
基本の文法1	フランスの今
基本の文法2	フランスの今
基本の文法3	フランスの今
絵画を読む	講読
絵画を読む	講読
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向けの講座です。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 7日(火)
第2回 4月14日(火)
第3回 4月21日(火)

【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Ⅰ	ピンイン矯正講座Ⅰ
すぐに話せる中国語入門Ⅱ	ピンイン矯正講座Ⅱ
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い方
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。今年はその日がくる!?...かも知れない。さあ始めよう!! 楽しいのが一番イイ♪ 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 全日本美容着付け講師会最高師範
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
- } 当日参加のお楽しみ!!

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 バイスクールトランプ、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、立つ動作の解説と練習 第2回 4月19日(日) 槍つ動作の解説と練習
 - 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・「六合勤修会」代表
 「神戸南京町鍼灸六合治療院」鍼灸師

対象 大人 **定員** 12名
受講料 12,000円(1回 2,000円)
応募締切日 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) 歩く動作の解説と練習
 - 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・「六合勤修会」代表
 「神戸南京町鍼灸六合治療院」鍼灸師

対象 大人 **定員** 12名
受講料 12,000円(1回 2,000円)
応募締切日 1日前
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



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
	第2回 6月 6日(土)	紫陽花とす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
	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
	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 5,000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 お申込み先:主催 一般財団法人 大阪市教育会館 TEL 06-6941-0951 FAX 06-6941-7474
E-mail: kaikan@zaidan.or.jp
申込方法 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。)

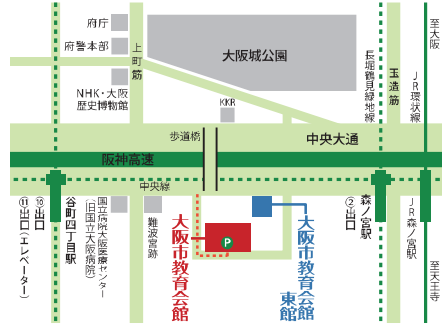
教室	日時	対象	定員	費用
1 海外旅行に役立つ!店内・旅行英会話 木曜日クラス	5/14・21・28・6/4・11・18 木曜日 【午前クラス】10:15~11:45 【午後クラス】13:00~14:30 各6回	初級~中級レベル	各15名	【午前クラス】13,000円 【午後クラス】13,000円
2 週末に楽しむ!店内・旅行英会話 土曜日クラス	4/18・25・5/2・9・16・23 土曜日 10:15~11:45 全6回	初級~中級レベル	15名	13,000円
3 フランス語講座 初級編・中級編	4/11・25・5/9・23・6/6・20 土曜日 【初級編】9:50~10:50 【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	お花の好きな女性	各6名	5,000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)

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「振予約」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
貸会議室のご利用は
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
大阪市民教育研究所 (TEL.06-6948-5418)
FAX:06 (6948) 5419 E-mail:kenkyusho@zaidan.or.jp
大阪市教育会館東館 フロント(TEL.06-6943-5021)
FAX:06(6945)4833 E-mail:front@zaidan.or.jp



センターだより 2026年4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。

すこやかマッサージ&ダンス

4月6日(月)

午後2時~3時

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)

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

4月14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)

だいちゃん先生の骨盤体操

4月7日(火)

午前10時~11時30分

抽選

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:骨盤のゆがみを

ゆるやかに整える体操

定 員:25名(要申込・抽選)



※4月1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。

相続税の基礎セミナー

4月14日(火)

午後2時~3時

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:相続税の基礎について学ぶ

講 師:油野佳美税理士事務所

油野 佳美さん

定 員:30名(要申込・先着順)

センターだより 3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!



簡単ハンギングフラワー講習会

4月23日(木)

午後2時~3時

抽選

場所:中央区東老人福祉センター
内容:緑化ボランティアの方による園芸
講習と季節の花材のハンギング
フラワーの作成

定員:20名(要申込・抽選)

参加費:1,500円

持ち物:手袋

申込締切日:4月16日(木)



※4月17日(金)午後1時以降にLINE・窓口にて
当選者の発表を行います。各自抽選番号をご確認ください。
なお、お電話でのお問い合わせも可能です。
※センターからの電話連絡は致しません。

『民踊』参加者募集

講師:岡本 美耶子先生

内容:民踊(盆踊り)

活動日:第1・3(木)午前10:30~正午

第4(月)午後1:30~15:00

会費:3,000円/6ヶ月

春の講師懇談会

日時:4月30日(木)午前10:30~

場所:中央区東老人福祉センター

内容:令和8年度年間行事予定

同好会活動内容の確認等

対象:同好会講師

春の同好会幹事会

日時:4月30日(木)午後2時~

場所:中央区東老人福祉センター

内容:令和8年度年間行事予定

同好会活動内容の確認等

対象:同好会幹事

東句会

鳴き竜の堂震はせてる余寒かな

信彦

降るごとく流るるごとくしだれ梅

克江

バレンタイン世話になる子にチョコレート

千鳥子

《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(マイナンバーカードなど)をご持参ください。)
- ・利用証をなくされた方は再発行いたしますので、お申し出ください。
- ・大阪市内に『暴風警報』が発令された場合は臨時休館とします。
- ・教室、行事等の日程を変更することがあります。

【開館時間】午前10時~午後5時

【休館日】日曜・祝日・国民の休日・年末年始

【所在地】大阪市中央区農人橋1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709

【大阪市立中央区東老人福祉センター 付近図】



*地下鉄谷町線・中央線8番出口より徒歩3分

同好会案内

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

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

Instagram



最新の情報や報告などを発信しています。
お楽しみに！是非フォローしてください！
スマートフォンにInstagramのアプリを取得したい方は、職員がお手伝いします。お声掛けください。

Higashiの脳トレ4月号

※事務所窓口にて配布します！

日時：4月1日(水)~4月30日(木)

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ています。☎06-6941-7719

2026年4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	
休館日	桜前線 		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			
			13:30 木版画・植物画	14:00 けん玉	13:30 健康太極拳	13:00 囲碁 13:30 生花 13:30 ハンドメイドひよこ			
5	6	7	8	9	10	11			
休館日		10:00 だいちゃん先生の骨盤体操 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 14:00 すこやか マッサージ&ダンス	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	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 歌謡 13:30 謡曲	13:30 民謡	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ			
12	13	14	15	16	17	18			
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	10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 10:30 音楽のお部屋 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ			
	13:00 囲碁	13:30 新舞踊(初級) 14:00 相続税の基礎セミナー	13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉		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			
19	20	21	22	23	24	25			
休館日		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 13:00 なつメロ	13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル(手芸) 13:30 尺八	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 ハングング フラワー講習会	13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ			
26	27	28	29	30					
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	昭和の日 	10:30 春の講師 懇談会 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 春の同好会 幹事会	* 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。 * センター日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 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 13:30 尺八							

中央区南老人福祉センター センターだより 2026年4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。

4月1日から利用証の更新を行います!

- 連絡先等変更がある方は受付でお申し出ください。
- 初めて老人福祉センターを利用される方、再発行を希望される方の手続きは随時行っています。
- 身分証明書（マイナンバーカード・健康保険証等）を必ずご持参ください。



歌謡舞踊ショー 先着順

聞き慣れた歌謡曲を聞き舞踊を見て脳を活性化!
ショーの中で行う健康づくりの体操もあります!

日時: 4月9日(木)

午後2時~3時

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 岡原 恵子さん(主宰)

踊るO・Y・G(おやじの会)

定員: 25名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料



サザエさん一家から学ぶ相続 先着順

「普通家庭で起きる相続争い」、「今からやっておくべき相続対策」、「サザエさん一家から学ぶやさしい相続」、これら3つの話をもとに、大切な人のために知っておきたい相続の基本をやさしく解説いたします。

日時: 4月10日(金)

午後1時30分~3時

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

ヤクルト健康セミナー 先着順

生活習慣病とその予防

~放っておけないサイレントキラー~(血管年齢測定)

日時: 4月23日(木)

午後1時30分~3時

場所: 中央区南老人福祉センター

定員: 25名(要申込・先着順)

講師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社

広報課 戸川 真早美 さん

申込: 窓口・電話で受付

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: 4月14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!



健康楽(がく)けん玉!!

先着順

けん玉は、脳と体をいきいきさせる“やさしい全身運動”です。初めてのの方は「できた!」の喜びを、経験者の方はご自身のペースで技の上達を楽しめます。年2回(9月、3月)の認定試験にも、できる範囲で挑戦できます。

日時: **4月24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 健康けん玉指導員
中田 勝仁 さん

定員: 15名(要申込・先着順)

参加費無料

申込: 窓口・電話で受付

※貸出用けん玉をご用意していますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

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: **4月8日・22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。

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!



CHUO_MINAMI_ROUCEN

骨盤エクササイズ

抽選

日時: **4月15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: **4月6日(月)** ← 注意

注意

持ち物: タオル、飲み物

※必ずご持参をお願いします。

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。**

世代間交流

おもちゃ病院



日時: **4月4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!



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いたします。

※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。

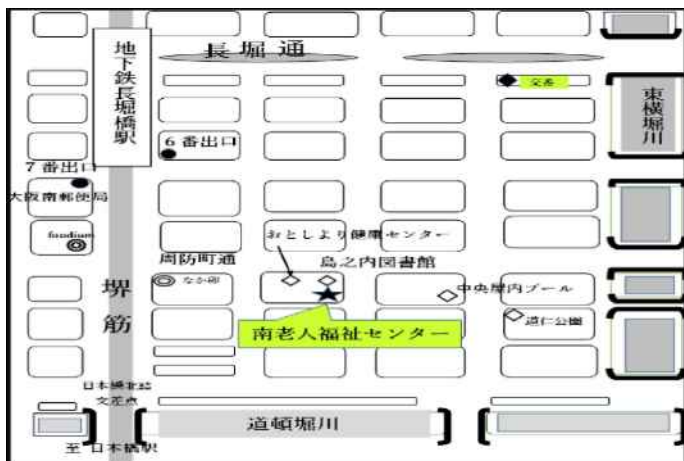
注意 ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

教室・同好会（他）案内

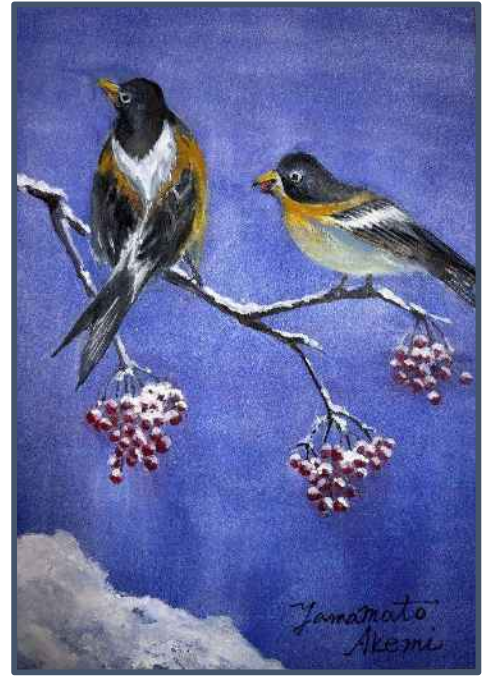
教室・同好会	開催日	時間	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	自由参加
卓球ひろば A	第 1～5	10:00～11:50	○
卓球ひろば B		12:00～13:50	○
卓球ひろば C		14:00～15:50	○
大正琴		13:15～15:00	○
フォークダンスサークル	第 1・3	10:00～12:00	○
太極拳同好会	第 2・4	10:00～11:30	○
社交ダンス	第 3	13:30～15:30	○
いきいき百歳体操 A	火・金	10:00～10:30	○
いきいき百歳体操 B		10:40～11:10	○
いきいき百歳体操 C		11:20～11:50	○
健康の～びのび体操	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/ハッピーリーナ	金	第 1・3	10:00～12:00
カラオケ同好会		第 1～3	12:00～16:00
ゆっくり尺八教室	土	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



山本 明美 さん

2月イベント報告

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)に“必要になる前に知っておこう「介護保険の住宅改修」”を開催しました。

講座では、安全で安心して暮らすための住宅改修について説明がありました。

介護保険を利用するには介護認定が必要であり、認定内容によって工事できる内容が異なることなどを学びました。

参加者の多くは初めて聞く内容で、手すりの見本に実際に触れるなど、関心の高さがうかがえました。これからも皆さまの役立つ講座を開催したいと思いますので、ぜひ楽しみにお待ちください☆

※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方が対象です。お申込みは窓口またはお電話にて受付ます。
※イベントの申込みは、センター日より発行日より受付けています。 ☎06-6213-2172

2026年4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	
休館日			13:30 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	10:00 オカリナ 10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院	
			5	6	7	8	9
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)	10:00 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		
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:30 健康の〜びのび体操	13:30 民踊	13:00 箏曲 14:00 歌謡舞踊 ショー	13:30 サザエさん一家から 学ぶ湘純	12:00 カラオケ	
休館日	12	13	14	15	16	17	18
	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 12:30 歌広場	10:30 骨盤エクササイズ	10:30 講師世話 連絡会	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	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付	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	
休館日	19	20	21	22	23	24	25
	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)	10:00 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 13:15 大正琴 13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 ヤクルト 健康セミナー	13:30 健康茶(かく)けん玉 13:30 老人クラブ三役会	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場	
休館日	26	27	28	29	30		
	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					
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付					

【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





4月行事予定表

乳幼児対象講座



日付	行事内容	時間	申込日
8日(水)・25日(土)	おたんじょうび会 ～4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。
11日(土)	キッズシアターかみふうせんさんの WELCOMEコンサート♪ 対象：乳幼児・小学生親子(70名程度) 小学生は子どものみの参加可。 ※床に番席での鑑賞となります。 ※午前中のつどいの広場はお休みです。	10:30～11:15	3/21(土)～4/10(金) WEB・電話・窓口にて ※当日空きがある場合は、追加受付を行いますので、お問合せください。
15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。
16日(木)	エンジョイえいご(各回先着12名) ①キッズクラス(抜ける乳幼児) 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	4/2(木)～15(水) WEB・電話・窓口にて
23日(木)	絵本のおたのしみ会(先着12名程度) 対象：乳幼児親子	11:00～11:30 (10:55集合)	予約不要
28日(火)	ベビークラス(先着8組程度) 対象：1歳未満の乳児と保護者 ※予約の上、パスポートを持参してお越しください。	10:30～11:30	4/14(火)～4/25(土) WEB・電話・窓口にて



☆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：4月23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、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をお願いいたします。
また、館内から電話での講座申し込みはご遠慮ください。
(留守番電話での講座受付はできません。WEB申し込みもご活用下さい。)
- ・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
18日(土)	こども将棋教室(2部制)※抽選 ※5回連続講座 【4/18・5/30・6/20・7/11・8/29(土)】 ①初心者クラス 10名 ②経験者クラス 10名 ※初心者・経験者の目安はプラザHPをご覧ください。	①13:30～14:30 ②14:45～15:45	4/4(土)～4/14(火) 抽選日：4/15(水)
22日(水)	工作クラブ プラ版で時間割表キーホルダーを作るよ♪ 時間割表を持ってきてね♪	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・春休み中

9:30～12:00

13:00～16:30

場所：和室B・軽運動室

※軽運動室の利用は15:30～(日曜日のみ10:00～)

つどいの広場終了後
学校から帰ってきた子どもたちが
元気いっぱい遊んでいます。
卓球やバドミントン、ボードゲームなど
様々なアイテムを使って楽しんでいます☆



乳幼児・児童共通講座

日付	行事内容	時間	申込日
4日(土)	ファミリーデイ 家族でつどいの広場で遊びませんか? 対象：0歳～小学3年生までの子どもと保護者 ※乳幼児を含まない小学生親子の利用は、おもちや病院参加者に限りませす。 ※子ども2名以上の場合、可能な限り保護者2名以上での参加をお願いします。	12:30～15:00	つどいの広場の予約をお勧めします。
4日(土)	おもちや病院 (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

こども読書の日記念事業 春のこども会

せんちやく にん
先着20人まで

4月18日(土) 11時~12時

おお えほん よ かみしばい たの はなし
大きな絵本を読んだり、紙芝居などをしたり、楽しいお話がいっぱい!



あか 赤ちゃんのおたのしみ会 (毎月第2木曜日)

せんちやく くみ
先着10組まで

4月9日(木)、5月14日(木) 11時~11時30分

あか ほごしゃ のためのおたのしみ会です。絵本のよみきかせやふれあい遊びをします。



ようじ 幼児のおたのしみ会 (毎月第3金曜日)

せんちやく くみ
先着10組まで

4月17日(金)、5月15日(金) 11時~11時30分

ようじ (1~3さい) と ほごしゃ のためのおたのしみ会です。絵本のよみきかせ、紙芝居や手遊びなどをします。



おたのしみ会 (毎週水曜日) 15時30分~16時

4月は 1日、8日、15日、22日、29日

5月は 6日、13日、20日、27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 にん
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 しまのうちとしょかん
M & A 総合研究所 島之内図書館 (大阪府立島之内図書館)

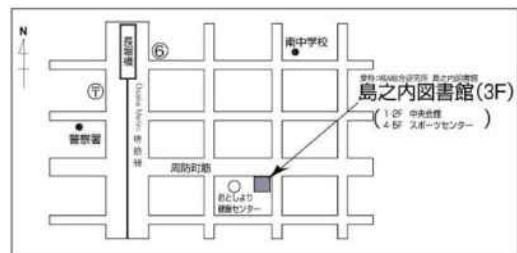
おおさか し ちゅうおうく しまのうち
大阪市 中央区 島之内 2-12-31

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8(2026)年4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 15:30から おたのしみ会	2	3	4
5	🔴 6 おやすみ	7	🌸 8 15:30から おたのしみ会	🌸 9 11:00から 赤ちゃんの おたのしみ会	10	11
12	🔴 13 おやすみ	14	🌸 15 15:30から おたのしみ会	🔴 16 おやすみ	🌸 17 11:00から 幼児の おたのしみ会	🌸 18 11:00から 春のこども会
19	🔴 20 おやすみ	21	🌸 22 15:30から おたのしみ会	23	24	25
26	🔴 27 おやすみ	28	🌸 29 15:30から おたのしみ会 昭和の日 開館10時～17時	30		

図書展示

◆「このミステリーがおもしろい！」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)

◇「のりものえほんだいしゅうごう」展

4月17日(金)～6月17日(水)

多文化コーナー展示

◆「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

◆「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 4月18日(土曜日) 5月16日(土曜日) 10時～11時10分
場所 難波宮跡公園南側(法円坂1-6)

4月から場所が変わります



https://twitter.com/oml_tweet

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

ひっぷほっぷ だんす

新たにシニアクラスも開講します！



【4月】14,28

【5月】12,19

【6月】2,16

火曜日



NEW

シニア クラス

10:00~

10:45 (45分)

料金：4,800円 (6回)

カジュアル クラス

11:00~

12:30 (90分)

料金：6,000円 (6回)



講師：RIKA'S

かるーく体を動かして
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

●会費は1クールごとの料金となります。欠席された場合でも、返金等はありません。

J:COM中央区民センター

お問い合わせ

06-6267-0201

住所：大阪府中央区久太郎町1-2-27

最寄り駅 大阪メトロ中央線・堺筋線 堺筋本町駅
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

4月 6、20日 月曜日
5月 11、18日 11:00
6月 1、15日 ~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

花柳榮輔師に師事
師匠の助手・代理として舞台やNHK番組内の所作指導・振付指導に関わる

自身のお稽古場にて日本舞踊の指導
日本舞踊の普及活動として文化庁事業に継続的に参加

《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



講習会一覧

J:COM中央区民センター
2026年4月～6月



2026.3.10 時点

講習会名	曜	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	9,000 (1,000)	■4/13 20 27 ■5/11 18 ■6/1 8 15 22 (9回)
日本舞踊教室	月	11:00～12:30	12,000 【2,000】	■4/6 20 ■5/11 18 ■6/1 15 (6回)
月曜 HIPHOP リトルキッズ・キッズ	月	幼児 17:30～18:15 小学生 18:30～20:30	4,800 (1,000)	■4/6 20 ■5/11 25 ■6/8 22 (6回)
着付け教室	月	18:30～20:30	10,400 【1,300】	■4/6 13 27 ■5/11 25 ■6/1 8 22 (8回)
火曜 ひっふほっふ シニア・カジュアル	火	シニア 10:00～10:45 カジュアル 11:00～12:30	シ)4,800 カ)6,000 (1,000)	■4/14 28 ■5/12 19 ■6/2 16 (6回)
似顔絵教室	火	午前 11:00～12:30 午後 13:30～15:00	6,000 (1,000)	■4/14 28 ■5/12 26 ■6/9 23 (6回)
ストレッチ&太極拳	火	18:15～19:45	10,000 (1,000)	■4/7 14 21 28 ■5/12 19 26 ■6/2 16 23 (10回)
デトックスヨガ	水	10:30～12:00	10,000 (1,000)	■4/1 8 15 22 ■5/13 20 27 ■6/10 17 24 (10回)
リラックスヨガ	水	18:30～20:00	10,000 (1,000)	■4/1 8 15 22 ■5/13 20 27 ■6/10 17 24 (10回)
楽しい立体カード教室	水	10:00～11:30	3,900 【1,300】	■4/15 ■5/20 ■6/17 (3回)
ストレッチ&太極拳	木	10:20～11:50	10,000 (1,000)	■4/2 9 16 23 ■5/14 21 28 ■6/11 18 25 (10回)
木曜 HIPHOP 大人	木	T.D.M.© (初級) 18:00～19:30 NANIWA GROOVE(中級) 19:30～21:00	10,000 (1,000)	■4/2 9 16 23 ■5/7 21 28 ■6/4 11 18 (10回)

R8年度から講習会の会費を変更しております。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



大阪市立中央スポーツセンター スポーツ教室タイムスケジュール

	火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場
9:00								9:00-10:20	
	9:30-11:30		9:30-10:40		9:30-10:30		9:30-11:30	毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	
10:00	卓球 (初・中級) 14名	9:50-11:50	元気健康体操 20名		ヨガB 25名		卓球 (初・中級) 14名	10:30-11:50 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	10:00-12:00
11:00		バレーボール 36名				10:45-11:45 モビパンフィジカル 体操 25名			
12:00		12:30-14:00		12:30-14:00					12:30-14:30
13:00		硬式テニス A 20名		硬式テニス G (初・中級) 10名					
14:00		14:10-15:40		14:10-15:40					
15:00		硬式テニス B-① (基礎・初級) 10名		硬式テニス H (中・上級) 10名					
16:00		15:50-17:20		対象: 4歳~小3初心者					
17:00		硬式テニス B-② (試合形式中心/初級以上) 10名		★リトルキッズ テニス 8名					
18:00		17:30-19:00		17:40-19:00					
19:00		硬式テニス C 20名		18:10-19:10					
20:00		19:10-20:40		19:10-20:40					
21:00		硬式テニス D 20名		19:20-20:20					

■月4回(週1回)月謝制クラス

教室名	曜日	時間帯	税込料金	ピシター料金
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
モビパンフィジカル体操	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
★リトルキッズテニス	木	16:30-17:35	6160円	1540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

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カ月のみ可)
- ◆退会届は当月25日までに届出が必要となります
- ◆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変更は受付いたしかねます

◆都度1回払いクラス

クラス名	曜日	時間帯	料金
テニス補強Ⅰ	金	15:05-16:20	1320円
テニス補強Ⅱ		16:20-17:35	1320円

- ・記載の回数と料金は基本回数と基本料金です。時期によって変動の可能性もございます。
- ・別紙カレンダーにて詳細をご確認ください
- ・★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。

開放DAYのご案内

開催日: 毎月 第2・第4 土曜日

種目: 硬式テニス

利用料金: 1回 高校生以上: 250円、小中学生: 150円

幼児・障がい者(介護者含む): 無料/証明できる物が必要

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

ジュニア教室

1日スクール体験

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



詳細はこちら

ジュニア水泳

幼児(3歳~)

実施日 **火水木金土**

時間 火~金/15:30~16:30

(各60分) 土/①13:00~14:00②14:00~15:00※1

※1~土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。



ジュニア体操

幼児(4歳~)

実施日 **水金**

時間 16:45~17:45 (各60分)



キッズダンス

実施日 **火金** 幼児(4歳~)

時間 15:30~16:30 (各60分)



ジュニア水泳

小学生~中学生

実施日 **火水木金土日**

時間 火~金/16:30~17:30

(各60分) 土/①14:00~15:00②15:00~16:00

日/①13:00~14:00

※1~土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。



ジュニア体操

小学生

実施日 **水金**

時間 17:45~18:45 (各60分)



キッズダンス

実施日 **火金** 小学生

時間 16:30~17:30 (各60分)



まずはお電話にて
ご連絡ください

☎06-6212-5473

●各種目、お一人様1回かぎりとなります。●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



▼のび研究部



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...入会時に初回費用14,300円(税込)

入会手続きにご用意いただくもの 銀行のキャッシュカード



受講生大好評募集中！

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

土曜日 14:10~14:55
15:10~15:55
16:10~16:55



まずは体験！ 体験教室好評開催中！ 詳細はこちら▶



個別 アップ 指導 学習会

好評開催中！

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

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

CHANGE!

新しいライフスタイル
はじめよう!



プール・マシンジム・スタジオ完備の充実健康空間!

運動が苦手な人や、スポーツ施設の利用が初めての方にもインストラクターが親切・丁寧にサポート! 目的に合わせて、ご利用スタイルが見つかる総合運動空間です。



POOL

日焼けの心配のない
25M×6コースの温水プール!

RELAXATION POOL

マッサージプール、幼児プールなど
幅広い年齢層に利用いただけます。

GYM

初回講習会は実施しておりません。
その日からすぐにご利用いただけます。

STUDIO

指導員が楽しく効果的な
プログラムを提供します。

ご利用料金 一人一人のライフスタイルに合わせて選べる、多彩な料金設定!

※料金には消費税10%が含まれております。

プール スイムキャップを必ず着用してください。

	一回券(当日券)	回数券(11回券)	定期券(1ヵ月)
大人(16歳以上 65歳未満)	700円	7,000円	4,900円
高齢者(65歳 以上)	350円	3,500円	2,450円
子ども(16歳 未満)	350円	3,500円	2,450円

トレーニングルーム 室内用シューズを必ずお持ちください。

	一回券(当日券)	回数券(11回券)	定期券(1ヵ月)
大人(16歳以上 65歳未満)	600円	6,000円	6,000円
高齢者(65歳 以上)	300円	3,000円	3,000円
高校生 又は 16歳未満	400円	4,000円	4,000円

セット 全施設利用OK! (プール+トレーニングルーム)

	一回券(当日券)	回数券(11回券)	定期券(1ヵ月)
大人(16歳以上 65歳未満)	1,000円	10,000円	8,500円
高齢者(65歳 以上)	500円	5,000円	4,250円
高校生 又は 16歳未満	850円	8,500円	7,000円

●プール…小学4年生未満のお子様は保護者の同伴が必要です(大人1名につき子供3名まで)。6歳未満のお子様は無料。●トレーニングルーム…マシンジムとスタジオをご利用いただけます。●高校生の場合は学生証、障がい者・高齢者の方は証明できるものをご提示下さい。

最新情報はWEBをご覧ください

大阪市立中央屋内プール

セントラルスポーツプラザ 大阪市立中央屋内プール

TEL.06-6212-5473

P 駐車場完備 6台 全営業時間中 無料

〒542-0082 大阪府大阪市中央区島之内2丁目7番8号

【営業時間】9:00~20:30 (受付20:00まで) 【休館日】毎週月曜日(祝日の場合はその翌平日)

ACCESS

地下鉄堺筋線・長堀鶴見緑地線 長堀橋 駅より南東へ徒歩約8分

地下鉄堺筋線・千日前線・近鉄 日本橋 駅より北東へ 徒歩15分
地下鉄長堀鶴見緑地線 松屋町 駅より南西へ

