

中央区 生涯学習 講座だより

2026年
5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

ソウルダンス・ベーシック	5月 11日 (月)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	5月 12日 (火)
奏筆夢元教室	5月 21日 (木)
終活セミナー ～遺言書の書き方&エンディングノート作成～	5月 26日 (火)
男のヨガ教室	5月 28日 (木)
ヤクルト健康セミナー	5月 29日 (金)

南老人福祉センター

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2172

紫外線ケアセミナー	5月 22日 (金)
シニア向けスマホ講座	5月 14日 (木)
落語『笑亭快朗』	5月 30日 (土)
歌広場 場所：中央会館	5月 12日 (火)
健康維持シニア体操 場所：中央会館	5月 13日 (水) 5月 27日 (水)
骨盤エクササイズ	5月 20日 (水)
健康楽けん玉！！	5月 29日 (金)

南・東老人福祉センター合同開催

歴史健康ウォーキング	5月 22日 (金)
------------	------------

中央スポーツセンター

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-2010

開放DAY	5月 9日 (土) 5月 23日 (土)
-------	-------------------------

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・バレーボール等随時開催中！

中央区社会福祉協議会

➤ 上本町西2-5-25
☎ 06-6763-8139

岩ちゃん先生の 教えて！パソコン教室	5月 20日 (水)
-----------------------	------------

中央区子ども・子育てプラザ

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2171

おんがく遊び	5月 13日 (水)
すくすくステーション 「助産師相談」	5月 20日 (水)
親子deバランスボール遊び	5月 21日 (木)
親子で楽しむ絵本の時間	5月 28日 (木)
けん玉教室	5月 16日 (土)
こども会議	5月 27日 (水)
ファミリーデイ	5月 9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	5月 14日 (木)
幼児のおたのしみ会	5月 15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

J:COM中央区民センター

➤ 久太郎町1-2-27
☎ 06-6267-0201

韓国語講座

隔週 土曜日



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・4土曜日	14:00~15:00
ファミリーコーラス		毎月 第2・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・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(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
南	ミュージックベル 「ル・シエル」	毎月 第2・5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1~4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5月から
	キッズダンス	毎週 火曜日(不定期)	15:30~16:30	南小・南中生徒、南小卒業生
	書初め教室	12月1回	放課後	南小生徒
	南識字・日本語交流教室	毎週 火曜日	10:00~12:00	※教育委員会で受付
南大江	大人の習字教室	6/3・7/1・9/2・10/7・11/4・12/2(火)	13:30~15:00	300円/回
	フラワーアレンジメント	12/20・1/17・2/21(土)	10:30~12:00	1,500円/回 ※3回連続受講
	かんたん「お香」作り	9/13(土)	10:30~12:00	1,000円

※ 高津小学校の生涯学習ルームは休会中です

このページの講座の
申込・問合わせ

中央区役所 市民協働課 (市民活動支援・教育グループ)

TEL 06-6267-9743

メール te0015@city.osaka.lg.jp

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			年齢	
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 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)
いずれの回も火曜日 各3回

【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

【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、楽々着付けで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回めぎ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) 槍持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
	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。) 後援 大阪市

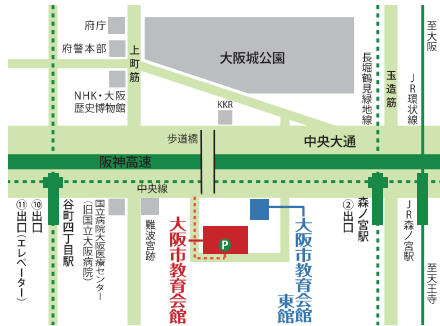
教室	日時	対象	定員	費用
1 海外旅行に役立つ!店内・旅行英会話 木曜日クラス	5/14・21・28・6/4・11・18 木曜日 【午前クラス】10:15~11:45 【午後クラス】13:00~14:30 各6回	初級~中級レベル	各15名	【午前クラス】13,000円 【午後クラス】13,000円
2 週末に楽しむ!店内・旅行英会話 土曜日クラス	4/18・25・5/2・9・16・23 土曜日 10:15~11:45 全6回	初級~中級レベル	15名	13,000円
3 フランス語講座 初級編・中級編	4/11・25・5/9・23・6/6・20 土曜日 【初級編】9:50~10:50 【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年以上ある方	各12名	【初級編】10,000円 教材費 1,000円 【中級編】10,000円 教材費 1,000円
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 だれにでもすぐのできる手品! 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「仮予約」から10日以内、予約日が利用日の直前の場合は利用日の3日前までに納付してください。特別の事由がある場合はご相談ください。



お問合せお申込み

一般財団法人 大阪市教育会館事務局 (TEL.06-6941-0951)
FAX:06 (6941) 7474 E-mail:kaikan@zaidan.or.jp
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
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



センターだより 2026年5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。

ソウルダンス・ベーシック

5月11日(月)

午後2時~3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: ソウルダンス・ベーシック

定 員: 40名(要申込・先着順)



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

5月12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)

かな ふで お げん きょう しつ

奏筆夢元教室



5月21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: 筆文字と水彩画の組み合わせて、はがきなどの作品を仕上げます

定 員: 20名(要申込・抽選)

参加費: 500円(当日徴収いたします)

申込締切日: 5月14日(木)

当選発表: 5月15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。

歴史・健康ウォーキング

5月22日(金)

午後1時30分~4時(予定)

【雨天の場合は5月29日(金)に延期】

場 所: 鶴見緑地公園散策コース(約4km)

集合場所: 大阪メトロ 鶴見緑地駅改札前

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

終活セミナー

～遺言書の書き方&
エンディングノート作成～

5月26日(火)

午前10時～11時30分

場所:中央区東老人福祉センター
内容:遺言書の書き方についての講義、
エンディングノートの作成
講師:東京海上日動あんしん生命
エグゼクティブライフパートナー
中山 誠さん
定員:30名(要申込・先着順)

ヤクルト健康セミナー

5月29日(金)

午後2時～3時30分

抽選

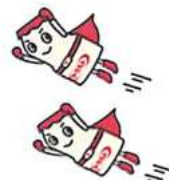
場所:中央区東老人福祉センター
内容:あなたの魅力を引き出す四つ葉
のクローバー～幸齢者にならしましょう～

～野菜摂取度測定～

定員:30名(要申込・抽選)

申込締切日:5月21日(木)

当選発表日:5月22日(金)



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。

男のヨガ教室

5月28日(木)

午後1時30分～2時45分

場所:中央区東老人福祉センター
内容:男性限定 マットを使用したヨガ体験
定員:20名(要申込・先着順)

センターだより 4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、カラー版で見られます!



東
旬
会

口に
して
ふと
泥の
香や
初諸
子

移ろ
ふ季
しる
すど
とく
に名
草の
芽

終
芽
形に
異
国
の
情
緒
あ
り

照
子

ま
ゆ
み

信
彦



《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。

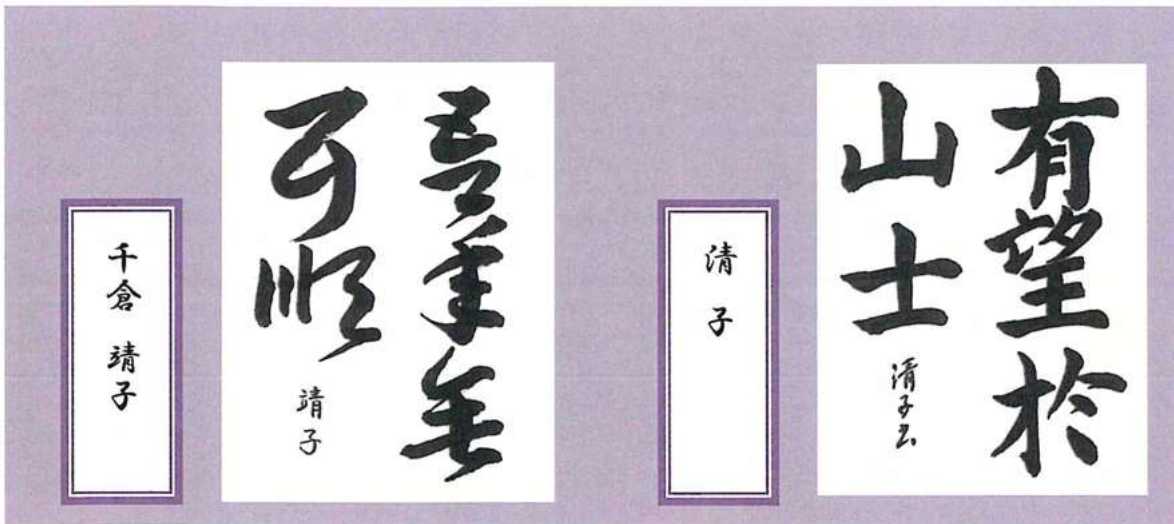
同好会名		定例日	時間	募集
文化系 (絵・字等)	生花	第1(土)	13:30~15:00	○
	俳句	第3(金)	13:00~15:30	○
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30	○
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30	○
	美書道	第1・3(金)	10:00~12:00	○
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30	○
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	13:00~16:30	○
手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:30~15:30	×
		第3(土)	11:00~15:30	
	リサイクルクラブ(手芸)	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)	13:30~16:00	○
	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5月号

※事務所窓口にて配布します！

日時：5月1日(金)~5月30日(土)

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。☎06-6941-7719

2026年5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
休館日	<p>※教室・行事等の日程を変更することがありますのでご注意ください。</p> <p>※気象通報により、大阪市内に『暴風警報』が発令された時、又は突発的の事故発生の場合は、利用を中止することがあります。</p> <p>※センターだより作成後の紙面上の追加・変更はできかねますので、ご了承ください。</p>			 <p>1947.5.3 日本国憲法が 施行されたこと を記念した日</p>	10:30 音楽のお部屋	10:00 大正琴
	10:00 百歳体操A		11:00 百歳体操B			13:30 健康太極拳
3	4	5	6	7	8	9
休館日				10:30 民踊	10:00 オカリナひまわり	
				10:00 百歳体操A	10:00 百歳体操A	
				14:00 けん玉	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
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 フラダンスアレ	10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ	10:00 健康体操なでしこ	10:30 やさしいヨガ	10:00 美書道	10:00 大正琴
		10:00 百歳体操A	10:30 東deラジオ体操 (3階)	10:30 なごみ	10:30 音楽のお部屋	11:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 囲碁	11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A	10:00 百歳体操A	
	14:00 ソウルダンス・ベーシック	13:30 新舞踊(初級)	13:00 詩吟	11:00 百歳体操B	11:00 百歳体操B	
			13:30 ボランティア	13:30 歌謡(練習)	13:00 俳句	13:00 ハンドメイドひよこ
				13:30 謡曲	13:30 健康太極拳	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
17	18	19	20	21	22	23
休館日		10:00 百歳体操A	10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:30 民踊	10:00 歌謡(練習)	
		11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A	10:00 オカリナひまわり	
	13:00 囲碁	13:30 水墨・墨彩画	13:30 木版画・植物画	11:00 百歳体操B		13:00 囲碁
	13:00 なつメロ	13:30 リサイクル(手芸)	14:00 けん玉	14:00 奏筆夢元教室	13:30 民謡	13:30 社交ダンス
		13:30 尺八			13:30 百歳体操A	13:30 ハンドメイドひよこ
					14:30 百歳体操B	
					13:30 歴史・健康ウォーキング	
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 フラダンスアレ	10:00 終活セミナー	10:00 健康体操なでしこ	10:30 やさしいヨガ	10:00 美書道	
		10:00 百歳体操A	10:30 東deラジオ体操 (3階)	10:30 なごみ	10:00 百歳体操A	
		11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A	11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁	13:30 新舞踊(初級)	13:00 カラオケ	11:00 百歳体操B		
	13:30 民踊	13:30 尺八	13:00 詩吟	13:00 煎茶道	14:00 ヤクルト	13:00 囲碁
			13:30 ボランティア	13:30 男のヨガ教室	健康セミナー	13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ

中央区南老人福祉センター センターだより 2026年5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。

新館長・新職員よりごあいさつ

【新任】

館長 渡邊 一男
職員 甲斐 久美子

よろしくお祈りします



この度、令和8年4月1日付で、中央区南老人福祉センター館長に就任いたしました。

引き続き、地域の皆様に愛されるセンターを目指して、職員一同で尽力してまいります。

前任者同様、変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

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: 5月29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)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※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。

中央区東・南老人福祉センター合同事業 歴史・健康ウォーキング

先着順

日時: 5月22日(金)

午後1時30分~4時

【雨天の場合は、5月29日(金)に延期】

場所: 鶴見緑地公園散策コース(約4km)

集合場所: 大阪メトロ鶴見緑地駅改札前

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5月18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: 窓口で受付

紫外線ケアセミナー

先着順

クイズや体験を通して、楽しく学ぶ紫外線セミナーです。普段は気づきにくい日差しの強さを、ワークショップで確かめてみましょう。毎日の外出を安心して楽しむための、肌と体を守るヒントをご紹介します。

日時: 5月22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: 資生堂ジャパン株式会社

ソーシャルエリアパートナー

定員: 20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: 5月14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: 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: ～ネットやアプリを使ってみよう～
・スマホのインターネットで調べよう!
・スマホのアプリとは?
・アプリの追加について

定員: 20名(要申込・先着順)

参加費無料

申込: 窓口・電話で受付

※スマートフォンは1人1台貸出します。

落語『笑亭快朗』

わろうていかいろう

先着順

笑いは大きな健康効果があると言われてます。
有意義な時間をすごしましょう!

日時: 5月30日(土)
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

骨盤エクササイズ

抽選

日時: 5月20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: 5月11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。

世代間交流

おもちゃ病院

日時: 5月9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!



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: 5月13日・27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

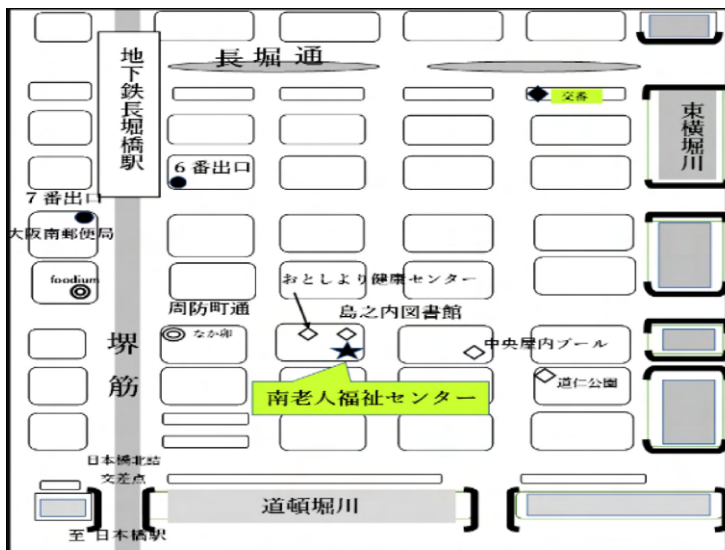
※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

重要! ※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

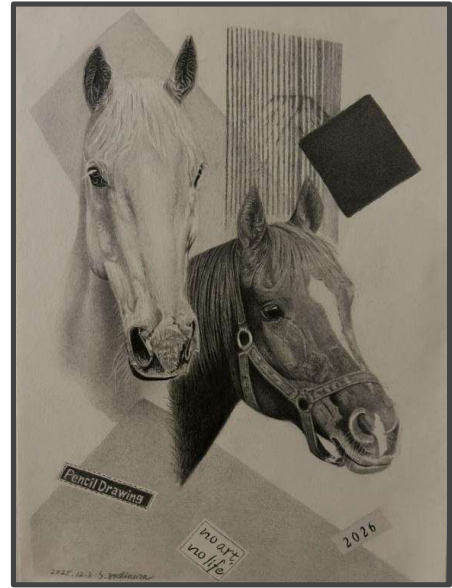
教室・同好会（他）案内

教室・同好会	開催日	時間	募集	
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00～16:45	自由参加	
卓球ひろば A	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 3	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	○	
着付け教室	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	木 第 1・3	13:30～15:30	○	
歌謡教室		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	○
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	10:30～12:30	○	
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。



鉛筆画教室



吉村 清一さん

3月イベント報告

世代間交流事業

“将棋大会”



3月14日(土)に中央区子ども・子育てプラザと共催で「将棋大会」を開催しました。

日頃の練習の成果を子ども達が披露してくれました。真剣な勝負の中でも楽しみながら将棋に取り組んでいた様子が見られました。

子ども達はボランティアさんとの対局時、ボランティアさんからアドバイスをもらうなど将棋を通して世代間の交流があり、真剣勝負な時や時折笑い声が響く和やかな雰囲気でも有意義な時間となりました。

来年度も世代間交流事業を実施していきたいと思いますので、ボランティアにご興味のある方は是非、ご参加お待ちしております。

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


2026年5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
休館日	<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>				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	
	13:30 コーラス	12:00 カラオケ				
3	4	5	6	7	8	9
休館日	みどりの日	こどもの日	振替休日	10:00 フォーク ダンス	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	
				13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 健康の～びの び体操	12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
10	11	12	13	14	15	16
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	13:00 フラダンス 13:30 麗しき着付 15:00 老人クラブ 南総会	13:30 絵画 13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 シニア向け スマホ講座		12:00 カラオケ
17	18	19	20	21	22	23
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 区老連グラウンド ゴルフ大会抽選会	10:30 骨盤エクサ サイズ	10:30 老人クラブ 区老連役員会	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 絵画 13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:30 紫外線 ケアセミナー 13:30 歴史・健康 ウォーキング	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
24	25	26	27	28	29	30
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	
	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 民踊	13:00 箏曲	13:30 健康茶(かく)けん玉	14:00 落語 「笑亭快朗」

休館日	31
	<p>【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。</p>

ご案内





5月行事予定表

乳幼児対象講座



・つどいの広場の利用については、広場のみ利用の方を優先させていただきます。

日付	行事内容	時間	申込日
13日(水)・23日(土)	おたんじょうび会 ～5月生まれの未就学児～ ※写真ホットでの撮影、手形とお誕生日カードのお渡し (おたんじょうび会に参加できなかったお友だちには、お誕生日カードをお渡しします。お誕生日カードは約1ヶ月間有効)	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。
13日(水)	おんがく遊び (先着12名程度) ※推奨年齢 0歳・1歳 ※子ども一人につき、保護者1名まで	10:30～11:10	4/28(火)～5/12(火) WEB・電話・窓口にて
20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。
21日(木)	親子de/バランスボール遊び (先着6組) 対象:1人で歩ける幼児親子 ※軽運動室にて実施のため午前中つどいの広場は3階となります。	10:15～11:00	5/7(水)～20(水) WEB・電話・窓口にて
28日(木)	親子で楽しむ絵本の時間 (先着12名程度) 対象:乳幼児親子	11:00～11:20 (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:5月28日(木) 11:30～12:00
定員:14名 ※随時予約を受付しております。



←フラザのHP
はコチラ

【発行団体】中央区子ども・子育てフラザ
(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

※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
16日(土)	けん玉教室 ※抽選 (先着7名) 認定テストあり! 認定証をもらえます。	15:00～16:30	4/30(木)～5/12(火) 抽選日:5/13(水)
27日(水)	こども会議 きみのやってみてほしいをだちにしよう! こんなあそびがあったらいいな♪を みんなで考えよう!	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
元気にほいほいに遊んでいます。
卓球やパドミントン、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
9(土)	ファミリーデー 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です。 ※子ども2名以上の場合、可能な限り保護者2名以上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。
9(土)	おもちや病院 (各回3組) ※大阪市在住の方に限りです。 ※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



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

5月14日(木)、6月11日(木) 11時~11時30分

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



ようじ 幼児のおたのしみ会 (毎月第3金曜日)

せんちやく くみ 先着10組まで

5月15日(金)、6月19日(金) 11時~11時30分

ようじ (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。



おたのしみ会 (毎週水曜日) 15時30分~16時

5月は 6日、13日、20日、27日
6月は 3日、10日、17日、24日

せんちやく にん 先着20人まで

えほん 絵本のよみきかせや紙芝居をします。

かいじょう 会場は、島之内図書館 多目的室です、

もう 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 (大阪市立島之内図書館)

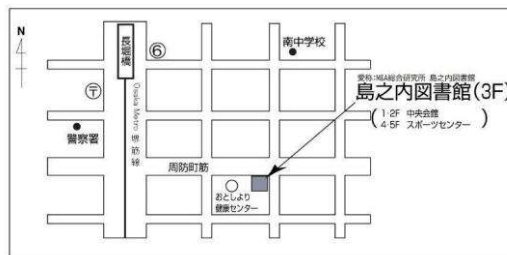
おおさかし ちゅうおうく しまのうち
大阪市 中央区 島之内 2-12-31

でんわ 06-6211-3645

大阪市立図書館ホームページ

<https://www.oml.city.osaka.lg.jp>

島之内図書館のページ



OsakaMetro「長堀橋」6号出口から南東方向に300メートル

※令和7(2025)年10月からネーミングライツパートナー事業により愛称として M&A 総合研究所 島之内図書館を使用しています

令和8(2026)年5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
3 憲法記念日 10時～17時 開館	4 みどりの日 10時～17時 開館	5 こどもの日 10時～17時 開館	6  15:30から おたのしみ会 振替休日 開館10時～17時	7	8	9
10	11 おやすみ	12	13  15:30から おたのしみ会	14  11:00から 赤ちゃんの おたのしみ会	15  11:00から 幼児の おたのしみ会	16
17	18 おやすみ	19	20  15:30から おたのしみ会	21 おやすみ	22	23
24	25 おやすみ	26	27  15:30から おたのしみ会	28	29	30
31						

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)
- ◆「こどものほんだな」展 5月22日(金)～7月15日(水)
- こどもの本コーナー展示
- ◇「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)
- ◆「ポルトガル語を楽しもう」展 5月22日(金)～6月17日(水)

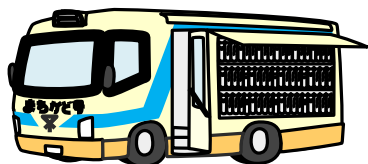
ケース展示

- ◆「中央区生涯学習ルーム作品」展 3月20日(金・祝)～5月20日(水)
- ◆「ミニ天王寺動物園」展(予定) 5月22日(金)～7月15日(水)

自動車文庫まちかど号の巡回日
電話 06-6539-3305

日時 5月16日(土曜日) 6月20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した



https://twitter.com/oml_tweet

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

岩ちゃん先生の

パソコン相談室

おしえて!



3回連続!

1回だけ参加もOK!

第28回 令和8年4月15日 (水)

第29回 令和8年5月20日 (水)

第30回 令和8年6月17日 (水)

簡単な写真加工に挑戦しませんか!

スマホは使えるけど
パソコンの使い方を
忘れてしまった!
ワード・エクセル、
色んなソフトの疑問など
気軽に相談に来てね

スマホも
聞いてね!



午前11時～正午まで
ふれあいセンターもも3階
参加費無料どなたでも参加OK

パソコンは持ち込み可能
貸し出しもできます!

サポーター大募集!

パソコンに詳しい方、教える
お手伝いしてみませんか?



申込み・問い合わせ：中央区福祉協議会

☎ 06-6763-8139

体を使って楽しく介護予防♪

生徒さん大募集！

フレイル予防に！
楽しくやろう！

けん玉教室



フレイル予防として 高齢者向け「けん玉教室」を開催します。
けん玉の腕は問いません！難しい技ができなくてもOK。
一緒に楽しめる仲間を大募集します!!

どちらかの曜日

参加でもOK

～ けん玉教室 開催 ～

とき : 毎月第3火曜日、第3土曜日 (祝日の場合は休み)

じかん : 午後2時～3時30分

ところ : ふれあいセンターもも 3階 (上本町西2-5-25)

エレベーター、階段上がって左へ ボランティア・市民活動センター
「上手くないから…」という方でも大丈夫です！一緒に楽しみましょう！

一緒に楽しみましょう！

社会福祉法人 大阪府中央区社会福祉協議会 (ふれあいセンターもも)

TEL:06-6763-8139 (担当:生活支援コーディネーター)まで連絡下さい

住所:大阪府中央区上本町西2-5-25

쉽다

やさしい 初心者向け

간단하다

韓国語講座

講座日程

■日時 土曜日

4/11・18

5/9・30

6/13・20 全6回

■クラス開講時間

10:30～11:30

※体験講座時と時間が変わってますので
ご注意ください。

■講習会費：6,000円（全6回分）

※初回講習日に、講習会費をセンター2F窓口にてお支払ください。

講習会をお休みにされた場合でも料金は変わりません。返金等はいたしかねます。

■定員 各15名 ※高校生以上

※申込必須・先着申込順 ※申込が7名未満の場合は開催いたしません。

※申込が15名以上の場合は、キャンセル待ちとなります。

キャンセルが出なかった場合は、次期7月～9月においては、

講座時間変更の上、2講座開講をする場合があります。

■講師

柳 美善（りゅう みそん）先生

資格 韓国語教員免許1級

経歴 ECC国際外語専門学校、大阪大谷大学 韓国語授業担当



お問い合わせ
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

開館時間：9:30～21:30

www.osakacommunity.jp/chuo-center/





講習会一覽

J:COM中央区民センター 2026年4月～6月



2026.4.9 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	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)
初心者向け韓国語講座	土	10:30～11:30	6,000 (1,000)	■4/11 18 ■5/9 30 ■6/13 20 (6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あります。●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。

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

