

中央区生涯学習講座だより

2026年
6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

すこやかマッサージ&ダンス	6月 8日 (月)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	6月 9日 (火)
4・5・6月生まれお誕生日会&落語会	6月 18日 (木)
背骨コンディショニング	6月 23日 (火)
認知症は怖くない！ 共に生きようシリーズ	6月 25日 (木)
スマートフォン体験教室	6月 30日 (火)

南老人福祉センター

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2172

はじめての茶道体験	6月 12日 (金)
スマホなんでも相談室	6月 18日 (木)
ヤクルト健康セミナー	6月 25日 (木)
歌広場 場所：中央会館	6月 9日 (火)
健康維持シニア体操 場所：中央会館	6月 10日 (水) 6月 24日 (水)
骨盤エクササイズ	6月 17日 (水)
健康楽けん玉！！	6月 26日 (金)

中央スポーツセンター

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-2010

開放DAY	6月 13日 (土) 6月 27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！	

中央区社会福祉協議会

➤ 上本町西2-5-25
☎ 06-6763-8139

南船場ウェルカムデイ！	6月 3日 (水)
-------------	-----------

中央区子ども・子育てプラザ

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2171

はじめての保活	6月 9日 (火)
赤ちゃんとりラックスタイム	6月 10日 (水)
すくすくステーション 「栄養士相談」	6月 17日 (水)
足育～足を育てる講座～	6月 20日 (土)
親子で楽しむ絵本の時間	6月 25日 (木)
ベビークラス	6月 30日 (火)
けん玉教室	6月 6日 (土)
走り方教室	6月 6日 (土)
工作クラブ	6月 24日 (水)
ちょっと変わった天文あそび	6月 27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	6月 11日 (木)
幼児のおたのしみ会	6月 19日 (金)
おたのしみ会	毎週 水曜日

大阪市教育会館

➤ 法円坂1-1-18
☎ 06-6941-0951

習いごと広場(7～9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	■インドの本格ハタヨガ
■中医養成学 五行拳教室	■ゆかた着付け教室

■ウィークエンド・ダンスレッスン

▶ 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
ハワイアンクラフト ラウハラ編み	6月 20日 (土)

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
	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6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6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7月～9月

大阪市教育会館 夏の教室

習いごと広場

LEARNING SQUARE

全13講座

大阪市教育会館

検索

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



Instagram

お申込み方法

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

F A X 06-6941-7474

郵 送 〒540-0006 大阪府中央区法円坂1-1-18

※8/13～8/15は休館日のため、その期間のお申込みについては8/17以降に受付をさせていただきます。

受講料のお支払い

受講料・教材費は教室開講日に直接お支払ください。釣銭のいらぬようお願いいたします。お支払いいただ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、材料費を請求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。

お申込みいただいた個人情報(財団事業運営に関するもの)にのみ使用いたします。

習いごと広場 LEARNING SQUARE 2026 夏の教室 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 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 7月 6日(月) 第2回 7月13日(月)

第3回 7月27日(月) 第4回 8月10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。

いずれの回も月曜日 午前10時～11時30分 全4回

講師 秦 清子(大阪ユネスコ協会プロジェクトアドバイザー)

対象 入門者・初心者 定員 15名

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

2 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】日常会話で、日中文化の違いに触れる!短い期間で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きれいな発音ができなかった方向けの講座です。

●日程・時間帯・回数

第1回 7月 7日(火)

第2回 7月14日(火)

第3回 7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】10時～11時 【ピンイン矯正講座】11時10分～12時10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8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

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 7月 4日(土)

第2回 7月18日(土)

第3回 7月25日(土)

第4回 8月 8日(土)

第5回 8月22日(土)

第6回 8月29日(土)

土曜日 【初級編】午前9時50分～10時50分 【中級編】午前11時10分～12時10分 各6回

講師 国津 洋子 フランス語通訳 翻訳 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 6月26日(金)

持ち物 辞書、筆記用具

4 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス



旅先での英会話を中心としたアットホームなレッスンです。楽しいクイズや実用的な発音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 7月 9日(木) 第2回 7月16日(木)

第3回 7月23日(木) 第4回 7月30日(木)

毎週木曜日 各4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】 8,000円 【午後クラス】 8,000円

応募締切日 6月29日(月) 持ち物 筆記用具



5 週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス



土曜日の午前を充実した時間にしませんか?

海外旅行で使える会話や発音を90分間レッスンします。リラックスして一緒に英語を楽しみましょう。

●日程・時間帯・回数

第1回 8月22日(土) 第2回 8月29日(土)

第3回 9月 5日(土) 第4回 9月12日(土)

毎週土曜日 全4回

午前10時15分～11時45分

講師 英語講師 吉村 継子

対象 初級～中級レベル

定員 15名

受講料 8,000円

応募締切日 8月12日(水)

持ち物 筆記用具



6 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、心の健康を、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 7月 8日(水) 第2回 7月22日(水)

第3回 8月 5日(水) 第4回 8月19日(水)

第5回 9月 9日(水) 第6回 9月30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

7 ウィークエンド ダンスレッスン① ～リズムで健康!ダンスでエクササイズ～

社交ダンスの簡単なステップを使い、音楽に合わせて自分のペースで動くエクササイズ目的の講座です。ペアにはならないので、お一人でも気軽に参加できます。初めての方も運動が久しぶりの方も大歓迎!全身を使い、リズムに合わせてたくさん動きましょう!

●日程・時間帯・回数

第1回 7月11日(土) 第2回 7月25日(土)
第3回 8月 8日(土) 第4回 8月22日(土)
第5回 9月12日(土) 第6回 9月26日(土)
土曜日 午前9時30分～10時15分 全6回

講師 ダンスインストラクター 板谷 知佳

対象 どなたでも

定員 20名

受講料 ダンスレッスン①②を全講座受講:全12回15,000円
ダンスレッスン①のみ受講:12,000円(1回2,000円)
同日にダンスレッスン①②の2講座受講:1日3,000円

応募締切日 前日 持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物



8 ウィークエンド ダンスレッスン② ～はじめてのアメリカンスタイル・ペアダンス～

社交ダンスは年齢や経験を問わず気軽に楽しめる運動です。アメリカ流のカジュアルなペアダンスで、心身をリフレッシュしてみませんか?初めての方はもちろん、順番に交代して踊るので、ペアやお一人での参加也大歓迎!気軽に気持ちで様々なペアダンスを踊ってみましょう。

●日程・時間帯・回数

第1回 7月11日(土) 第2回 7月25日(土)
第3回 8月 8日(土) 第4回 8月22日(土)
第5回 9月12日(土) 第6回 9月26日(土)
土曜日 午前10時30分～11時15分 全6回

講師 ダンスインストラクター 板谷 知佳

対象 どなたでも

定員 20名

受講料 ダンスレッスン①②を全講座受講:全12回15,000円
ダンスレッスン②のみ受講:12,000円(1回2,000円)
同日にダンスレッスン①②の2講座受講:1日3,000円

応募締切日 前日 持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物



9 インドの本格ハタヨガ 心身とエネルギーを整え、あなたの生命の可能性が開ける

一度学べばご自身で一生実践できる本格ヨガ。体が硬くても大丈夫。年齢・男女問わずどなたでも実践可能。ヨガが初めての方も大歓迎。

●日程・時間帯・回数

【木曜日コース】	【土曜日コース】	
第1回 7月 2日(木)	第1回 7月 4日(土)	健康と成功を高めるヨガ 1
第2回 7月 9日(木)	第2回 7月11日(土)	健康と成功を高めるヨガ 2
第3回 7月16日(木)	第3回 7月18日(土)	健康と成功を高めるヨガ 3
木曜日・土曜日		午前10時～12時 各3回

講師 秦(はた)節子 インドで1750時間のヨガ講師研修を経て、ハタヨガ講師資格を取得

対象 14歳以上ならどなたでも 定員 20名

受講料 10,000円(1回4,000円) 応募締切日 前日

持ち物 ヨガマット(必須)・座布団(必要な方)・お水・動きやすい服装



講師:秦 節子

10 楽しく学ぶ中医養生学五行拳教室 誰でもできる!伝統呉式太極拳入門教室

【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。正しく訓練をして、健康に対する問題や悩みを解消しませんか。

【太極拳教室】太極拳には、健康や心を静めたい方への心身のメンテナンスと、もっと強く技を極めて能力を引き出す2つの効果があります。

●日程・時間帯・回数

第1回 7月12日(日) 第2回 7月19日(日)
第3回 7月26日(日) 第4回 8月 2日(日)
第5回 8月 9日(日) 第6回 8月23日(日)

【五行拳教室】午前10時10分～11時10分

【太極拳教室】午前11時20分～12時20分 いずれの回も日曜日 各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 各12名 応募締切日 2日前

受講料 【五行拳教室】12,000円(1回2,000円)
【太極拳教室】12,000円(1回2,000円)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



11 手ぶらでOK!シーンにあわせた 美しい和装着付け(入門者向け講座)

着物や小物はこちらでご用意いたします★浴衣の基本的な着付け講座です。今年の夏は浴衣を綺麗に着こなしてお出かけ♪なんていかがでしょう?

●日程・時間帯・回数

第1回 7月 6日(月) 浴衣の自装着付け 基本①
第2回 7月13日(月) 浴衣の自装着付け 基本②
第3回 8月 3日(月) 浴衣の自装着付け 応用とアレンジ
いずれの回も月曜日 午前10時～12時 全3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 10名

受講料 6,000円(1回2,000円) 教材費 1,000円

応募締切日 10日前

持ち物 筆記用具



12 だれにでもすぐのできる手品!夢いっぱいマジック教室 各種イベントでも大好評!夢いっぱいのバルーン教室

「ボランティアマジックバルーンショー」出演5000回めざして一緒に練習しませんか。

●日程・時間帯・回数	マジック教室 午前10時～11時	バルーン教室 午前11時～12時30分
第1回 7月11日(土)		バルーン的基础
第2回 7月25日(土)		お相撲さん
第3回 8月 1日(土)	当日参加の お楽しみ	カザとカエル
第4回 8月29日(土)		かぶと虫とスイカ
第5回 9月12日(土)		パンダ
第6回 9月26日(土)		ぶどうとりんご
いずれの回も土曜日 各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

対象 どなたでも 定員 各10名

受講料 各教室6,000円(1回1,000円)

教材費 各教室9,000円(1回1,500円) 応募締切日 前日

持ち物 【マジック教室】バيسクルトランプ、45cmシルクハンカチ(必要な方販売してます)
【バルーン教室】ハサミ、ゴミ袋、バルーンポンプ(必要な方販売してます)



13 ~日本の着物文化を学ぶ~ ゆかた着付け教室

講師に、大阪市技能功労者表彰受賞、大阪府着付け選手権大会優勝、桂山美直宮店専属ヘア&メイクなど、豊富な実績を持つ川原 小すえ先生をお迎えし、着付け・帯結び・自装の基本を学びます。教室のあとは、そのままゆかた姿で天神祭へ♪夕涼みのお出かけを楽しみませんか。

●日程・時間帯 7月25日(土) 15:00~

定員 10名 ※女性限定

応募締切日 7月21日(火)まで

参加費 着付け受講料 2,000円
ヘアセット 1,000円(希望制)

持ち物 ゆかた、下駄、帯、腰紐3本、タオル3枚、肌着
(お持ちであれば、三重仮紐、兵児帯、帯締め)

備考 この講座は事前入金が必要です。予約が成立した方に、振込口座番号と振込期限を記載した予約確認書を送付します。7月23日(木)以降のキャンセルは、参加費をお返できません。

※当日、販売も行います。

※レンタル(有料)をご希望の方は事前にお問い合わせください。



講師 川原 小すえ
全日本美容着付師範会
最高師範

習いごと広場 夏の教室

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、名前、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

※8/13~8/15は休館日のため、その期間のお申込みについては8/17以降に受付をさせていただきます。

教室	日時	対象	定員	費用
1 楽しく学ぶ、入門者・初心者のための英会話	7/6・13・27・8/10 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
2 中国語教室 すぐに話せる中国語入門・ピンイン矯正講座	7/7・14・21 火曜日【すぐに話せる中国語入門】10:00~11:00 【ピンイン矯正講座】11:10~12:10 各3回	中国語に興味のある方	各8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
3 フランス語講座 初級編・中級編	7/4・18・25・8/8・22・29 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 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス	7/9・16・23・30 木曜日 【午前クラス】10:15~11:45 【午後クラス】13:00~14:30 各4回	初級~中級レベル	各15名	【午前クラス】8,000円 【午後クラス】8,000円
5 週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス	8/22・29・9/5・12 土曜日 10:15~11:45 全4回	初級~中級レベル	15名	8,000円
6 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	7/8・22・8/5・19・9/9・30 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)
7 ウィークエンド ダンスレッスン① 〜リズムで健康!ダンスでエクササイズ〜	7/11・25・8/8・22・9/12・26 土曜日 9:30~10:15 全6回	どなたでも	20名	12,000円(1回 2,000円) ※ダンスレッスン①②の2講座受講で割引あり
8 ウィークエンド ダンスレッスン② 〜はじめてのアメリカンスタイル・ベアダンス〜	7/11・25・8/8・22・9/12・26 土曜日 10:30~11:15 全6回	どなたでも	20名	12,000円(1回 2,000円) ※ダンスレッスン①②の2講座受講で割引あり
9 インドの本格ハタヨガ 心身とエネルギーを整え、あなたの生命の可能性が開ける	【木曜日コース】7/2・9・16 【土曜日コース】7/4・11・18 10:00~12:00 各3回	14歳以上なら どなたでも	20名	【木曜日コース】10,000円(1回 4,000円) 【土曜日コース】10,000円(1回 4,000円)
10 楽しく学ぶ中医養生学五行拳教室 誰でもできる!伝統武式太極拳入門教室	7/12・19・26・8/2・9・23 日曜日 五行拳教室10:10~11:10 太極拳教室11:20~12:20 各6回	大人	各12名	【五行拳教室】12,000円(1回 2,000円) 【太極拳教室】12,000円(1回 2,000円)
11 手ぶらでOK!シーンにあわせた 美しい和装着付け(入門者向け講座)	7/6・13・8/3 月曜日 10:00~12:00 全3回	女性限定	10名	6,000円(1回 2,000円) 教材費 1,000円
12 だれにでもすぐにできる手品!夢いっぱいマジック教室 各種イベントでも大好評!夢いっぱいのパレオン教室	7/11・25・8/1・29・9/12・26 土曜日 マジック教室10:00~11:00 パレオン教室11:00~12:30 各6回	どなたでも	各10名	6,000円(1回 1,000円) 教材費 9,000円(1回 1,500円) 各教室
13 ~日本の着物文化を学ぶ~ ゆかた着付け教室	7/25 土曜日 15:00~	女性限定	10名	着付け受講料 2,000円 ヘアセット 1,000円(希望制)

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 東館 → 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「振込」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6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

6月8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

6月9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)

せぼね

背骨コンディショニング

6月23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)

4・5・6月生まれ お誕生会&落語会

6月18日(木)

午後2時~3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 参加者紹介・写真撮影・落語

定 員: 25名(要申込・先着順)

※落語は若干名ですがお誕生月以外の方でもご参加いただけます。

詳しくは、事務所までお問合せください。



※イベントの申込は、センターだより
発行日より受付けています。

☎ 06-6941-7719

認知症は怖くない！ 共に生きようシリーズ

6月25日(木)

午後2時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター
内 容: 「認知症の方へのかかわり方」
～知っ得・やっ得・そなえ得～
定 員: 30名(要申込・先着順)

たいのかい

泰の会 水墨・墨彩画

第12回 区民ギャラリー展

期間: 令和8年6月22日(月)
～ 7月3日(金)

会場: 中央区役所
1階 ギャラリー

東老人福祉センター 愛称募集

いつも当センターをご利用いただきありがとうございます。この度、より多くの皆様に親しみを持っていただけるよう、「愛称」を募集することになりました。

窓口にて投票箱を設置しております。

期間: 令和8年6月末まで
たくさんのご応募をお待ちしております。

《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(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】大阪府中央区農人橋1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709

スマートフォン体験教室

6月30日(火)

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: 「初めての生成AI」

定 員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 6月23日(火)

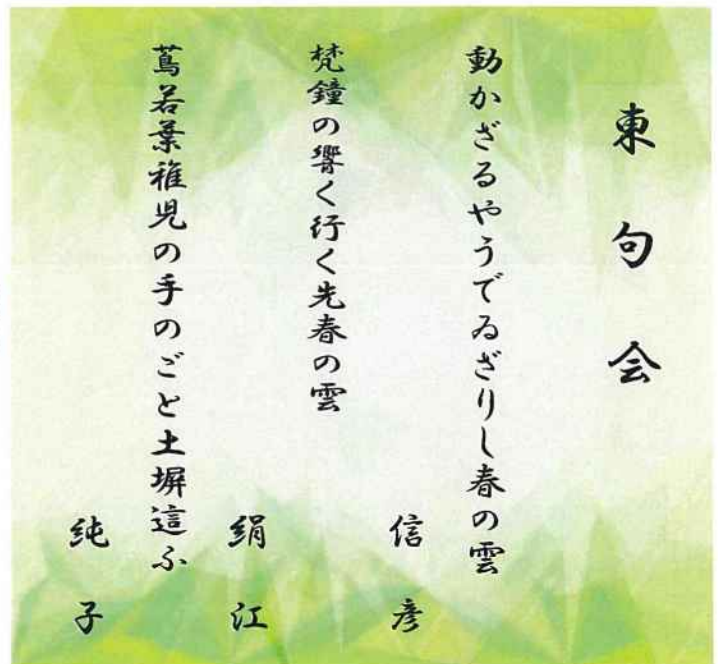
当選発表: 6月24日(水) 午後1時以降

LINE・窓口にて当選発表を行います。

各自抽選番号をご確認ください。

なお、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



【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 ○
	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 ○

※定休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。

センターだより 5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！



謹奉書
予右
洋子

巽 洋子

亀野 清子

悉此瑤
華忽
清子

「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6月号

※事務所窓口にて配布します！

日時：6月1日(月)～6月30日(火)
午前10時～午後4時

2026年6月

中央区東老人福祉センター
問合せ先 ☎06-6941-7719

日	月		火		水		木		金		土	
	1		2		3		4		5		6	
休館日			10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:30 10:00 11:00	民踊 百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:30 10:00 11:00	美書道 音楽のお部屋 百歳体操A 百歳体操B	10:00	大正琴
	13:00	囲碁	13:00 13:30 13:30 13:30	煎茶道 水墨・墨彩画 リサイクル(手芸) 尺八	13:30	木版画・植物画	14:00	けん玉	13:30	健康太極拳	13:00 13:30 13:30	囲碁 生花 ハンドメイドひよこ
7	8		9		10		11		12		13	
休館日	10:00	フラダンスティアレ	10:00 10:00 11:00	ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ 百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:30	健康体操なでしこ 東deラジオ体操 (3階)	10:30 10:00 11:00	やさしいヨガ なごみ 百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:00 11:00	オカリナひまわり 百歳体操A 百歳体操B		
	13:00 14:00	囲碁 すこやか マッサージ &ダンス	13:30	新舞踊(初級)	13:00 13:30	詩吟 ボランティア	13:30 13:30	歌謡 謡曲	13:30	民謡	13:00 13:30 13:30	囲碁 社交ダンス ハンドメイドひよこ
14	15		16		17		18		19		20	
休館日			10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:30	東deラジオ体操 (2階)	10:30 10:00 11:00	民踊 百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:30 10:00 11:00	美書道 音楽のお部屋 百歳体操A 百歳体操B	10:00 11:00	大正琴 ハンドメイドひよこ
	13:00 13:00	囲碁 なつメロ	13:30 13:30 13:30	水墨・墨彩画 リサイクル(手芸) 尺八	13:30 14:00	木版画・植物画 けん玉	14:00	お誕生会 &落語会	13:00 13:30	俳句 健康太極拳	13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 社交ダンス
21	22		23		24		25		26		27	
休館日	10:00	フラダンスティアレ	10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:30	健康体操なでしこ 東deラジオ体操 (3階)	10:30 10:00 11:00	やさしいヨガ なごみ 百歳体操A 百歳体操B	10:00 10:00	歌謡(練習) オカリナひまわり		
	13:00 13:30	囲碁 民踊	13:30 14:00	新舞踊(初級) 背骨 コンディショニング 体操	13:00 13:30	カラオケ 詩吟 ボランティア	14:00	認知症は 怖くない!	13:30 13:30 14:30	民謡 百歳体操A 百歳体操B	13:00 13:30 13:30	囲碁 社交ダンス ハンドメイドひよこ
28	29		30									
休館日			10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	※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。 ※気象通報により、大阪市内に『暴風警報』が発令された時、 又は突発的事故発生の場合は、利用を中止することがあります。 ※センターだより作成後の紙面上の追加・変更はできかねますので ご了承ください。							
	13:00	囲碁	13:30 14:00	尺八 スマホ体験教室								

中央区南老人福祉センター センターだより 2026年6月号



中央区社会福祉協議会



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



「ふれあいセンターもも」LINE@でお友達登録をしていただくと最新のセンターだよりや情報などが簡単に確認できます。

NEW

はじめての茶道体験

み た あじ
見て・点てて・味わう茶道体験！

日時：6月12日(金)

午後1時30分～3時30分

場所：中央区南老人福祉センター1階集会室

講師：裏千家 師範 岩前 宗房さん

参加費：300円(お抹茶、お菓子代)

(当日お釣りがないようご準備ください)

定員：10名(要申込・**先着順**)

申込：窓口・電話で受付

※キャンセルの場合は、**6月4日(木)**までにご連絡下さい。

先着順

地域のスマホサポーターさんがお助けします！

スマホなんでも相談室

日時：6月18日(木)

①午前10時～10時30分

②午前10時30分～11時

③午前11時～11時30分

場所：中央区南老人福祉センター

内容：日頃のスマホ操作でわからないことを、お気軽にご相談ください。

※お1人様30分以内でお願いします。

講師：地域のスマホサポーター

定員：①②③各3名(要申込・**先着順**)

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

※ご使用の携帯電話の機種(Android・iPhone)と具体的な相談内容をお聞きます。

先着順

ヤクルト健康セミナー

あなたの魅力を引き出す 四つ葉のクローバー
(野菜摂取測定)

日時：6月25日(木)

午後1時30分～3時

場所：中央区南老人福祉センター

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 管理栄養士 小寺 実里さん

申込：窓口・電話で受付

参加費無料

先着順

おひとり様
大歓迎!!

歌広場

事前申込み制
先着順

歌の苦手な人・得意な人、声の大きい人・小さい人、歌の好きな人集まれ～♪

日時：6月9日(火)

午前10時30分～11時30分

場所：中央会館ホール

講師：一ノ瀬 美貴子さん

参加費：100円

(当日お釣りがないようご準備ください)

定員：75名(要申込・**先着順**)

申込：窓口・電話で受付

歌集を用意しているので気軽に参加してください！



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: **6月26日(金)**
午後1時30分～2時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター

講 師: 日本けん玉協会 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。



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: **6月10日・24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!



骨盤エクササイズ

抽選

日 時: **6月17日(水)**
午前10時30分～11時30分

場 所: 中央区南老人福祉センター

定 員: 20名(要申込・**抽選**)

申込締切: 6月8日(月) ← **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

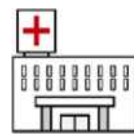
参加費無料

※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: **6月6日(土)**
午後1時～3時



※(要申込・先着順)

お申込みは
中央区子ども・子育てプラザ
06-6213-2171
までお問い合わせ下さい。

物を大切にする心
を育てましょう!



予告

中央区南・東老人福祉センター合同事業

中央区高齢者囲碁将棋大会

日 時: **7月30日(木)**

午前10時～午後4時

場 所: 中央区南老人福祉センター

対 象: 中央区内在住の60歳以上の男女のアマチュアの方

定 員: 囲碁の部、将棋の部 各10名



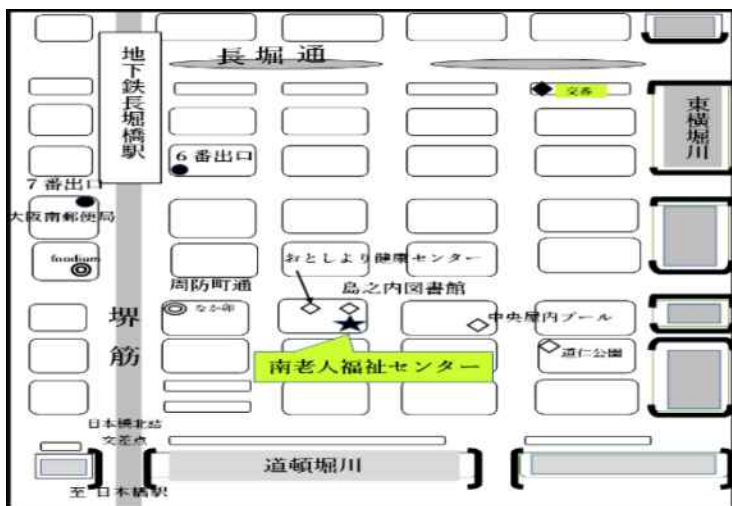
※教室・同好会への見学の際は事前にご連絡ください。

教室・同好会（他）案内

教室・同好会	開催日		時間	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土		13:00～16:45	自由参加
卓球ひろば A	月	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		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	火	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）	水	第 1・3	13:30～15:00	○
絵画教室		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		第 1・3	14:00～15:30	○
箏曲教室(初級)		第 2・4	10:30～12:00	○
箏曲教室		第 2・4	13:00～15:30	○
ヨガ教室		第 2・4	10:00～11:30	○
オカリナサークルハッピーーナ	金	第 1・3	10:00～12:00	○
カラオケ同好会	土	第 1～4	12:00～16:00	○
ゆっくり尺八教室		第 4	10:30～12:00	／
尺八の広場		第 4	13:00～16:00	／

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象となります。

- ・○印は、現在募集中ですが、欠員の有無等により募集を中止している場合がありますので、南老人福祉センターにお問い合わせください。
- ・上記の開催日時は、定例の場合で、日程等変更になる場合があります。
- ・裏面の予定表で確認してください。詳細な内容につきましては、お問い合わせください。



絵画教室



栖原 美代子さん

4月イベント報告

歌謡舞踊ショー



4/9(木)に歌謡舞踊ショーが開催されました！

着物での踊りを通して、春の訪れを感じられるひとときとなりました。

出演者の踊りはもちろん、早口言葉でマイクを回したり、「水戸黄門体操」をみんなで行ったりと、観るだけでなく参加して楽しめる内容に♪

終盤はマツケンサンバで締めくくり、「一緒に踊りたかった！」という声も聞かれ、会場は大いに盛り上がりました！

参加された皆さまにとって、楽しく有意義な時間となっていれば嬉しいです。

2026年6月予定表

中央区南老人福祉センター
【問合せ先】☎06-6213-2172

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C			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		12:00 カラオケ 13:00 おもちゃ病院
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C 10:30 歌広場	10:30 健康維持 シニア体操 (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 着付け教室	13:30 民踊	13:00 箏曲	13:30 はじめての茶道体験	12:00 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:00 フォークダンス 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 骨盤エクササイズ	①10:00 スマホなんでも相談室 ②10:30 ③11:00	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 13:15 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	14:00 区老連ベタンク大会抽選会	12:00 カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 太極拳 10:00 卓球 A	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館)	10:00 ヨガ 10:30 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	13:00 フラダンス 13:30 着付け教室	13:30 民踊	13:00 箏曲 13:30 ヤクルト健康セミナー	13:30 健康楽(かく)けん玉	12:00 カラオケ 13:00 尺八の広場
28	29	30				
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	※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・変更はできませんのでご了承ください。			
	12:00 卓球 B 14:00 卓球 C					

【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





6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
3日（水）・ 20日（土）	おたんじょうび会 ～6月生まれの未就学児～ ※写真スポットでの撮影・手形とお誕生日カードのお渡し (おたんじょうび会に参加できなかったお友だちには、お誕生日カードをお渡しします。お誕生日カードはお1人1回まで)	① 11:40～12:00 ② 14:40～15:00	予約不要 当日つどいの広場をご利用ください。
9日（火）	はじめての保活（先着6名程度） 初めて保育園に入園させたい保護者さん、説明を聞いてみませんか？ 対象：保育園に入りたい保護者 ※保護者のみの参加可	10:30～11:30	5/26（火）～定員になるまで WEB・電話・窓口にて
10日（水）	赤ちゃんとりラックスタイム（先着6組） 対象：生後2ヶ月～7ヶ月までの子どもと保護者	10:20～11:00	5/27（水）～6/9（火） WEB・電話・窓口にて
17日（水）	すくすくステーション「栄養士相談」 ※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。
20日（土）	足育～足を育てる講座～（先着5組程度） 靴の選び方・履き方をご家族一緒に学びませんか？ 対象：歩きはじめ～小学生ぐらいまでの子どもと保護者 ※ファミリー講座です。保護者複数での参加歓迎！	10:30～11:30	6/6（土）～6/19（金）
25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
30日（火）	ベビークラス（先着8組程度） 対象：概ね1歳未満の乳児と保護者 ※予約の上、バスタオルを持参でお越しください。	10:30～11:30	6/16（火）～6/27（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：6月25日（木）11:30～12:00
定員：14名 ※随時予約を受付しております。

【発行団体】中央区子ども・子育てプラザ

（運営法人 社会福祉法人大阪市中央区社会福祉協議会）

住 所：大阪市中央区島之内 2-12-6

電 話：06-6213-2171

休館日：月曜・祝日（5/5、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
6日（土）	けん玉教室※抽選 (抽選7名) 認定テストあり！認定証をもらえます。	15:00～16:30	5/23（土）～6/2（火） 抽選日：6/3（水）
6日（土）	走り方教室 (各部先着15名) ※体育館シューズ・汗拭きタオル・水分（水・お茶） お持ちください。	①10:00～10:45 ②11:00～11:45	5/23（土）～6/5（金）
24日（水）	工作クラブ バルーンアートであそぼう♪	15:30～16:30	不要
27日（土）	お部屋の中で ちょっと変わった天文あそび (各部先着20名程度) エアドーム体験、望遠鏡体験、じっと火星を見つめると など盛り沢山♪	①10:00～11:00 ②11:00～12:00	6/13（土）～6/26（金）

【児童の遊び場の紹介】

火曜日～金曜日

放課後～17:00

土曜日・日曜日

9:30～12:00

13:00～16:30

場所：和室B・軽運動室

詳細は【いこプラ通信】をご覧ください♪

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



日 付	行 事 内 容	時 間	申 込 日
6（土）	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、おもちゃ病院参加者に限ります。 ※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。
6（土）	おもちゃ病院 (各回3組) ※大阪市在住の方に限ります。 ※原則お子様と一緒に来館してください。	①13:00～13:30 ②13:30～14:00 ③14:00～14:30	随時



赤ちゃんのおたのしみ会 (毎月第2木曜日)

6月11日(木)、7月9日(木) 11時~11時30分

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

当日先着10組まで



幼児のおたのしみ会 (毎月第3金曜日)

6月19日(金)、7月17日(金) 11時~11時30分

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。

当日先着10組まで



おたのしみ会 (毎週水曜日) 15時30分~16時

6月は3日、10日、17日、24日
7月は1日、8日、15日、22日、29日

絵本のよみきかせや紙芝居をします。

当日先着10組まで

会場は、島之内図書館 多目的室です、

申し込みはいりません。当日にお越しください。



エムアンドエーそうごうけんきゅうじょ

M & A総合研究所

大阪府 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>

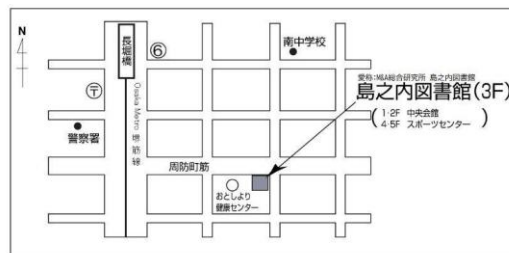
島之内図書館のページ



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6月 島之内図書館カレンダー

開館時間 火～金曜日:10時～19時

土・日曜日・祝休日:10時～17時

日	月	火	水	木	金	土
	1 おやすみ	2	3 15:30から おたのしみ会	4	5	6
7	8 おやすみ	9	10 15:30から おたのしみ会	11 11:00から 赤ちゃんの おたのしみ会	12	13
14	15 おやすみ	16	17 15:30から おたのしみ会	18 おやすみ	19 11:00から 幼児の おたのしみ会	20
21	22 おやすみ	23	24 15:30から おたのしみ会	25	26	27
28	29 おやすみ	30				

図書展示

◆「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)

◇「夏をたのしむ」展

6月19日(金)～8月19日(水)

多文化コーナー展示

◆「ポルトガル語を楽しもう」展

5月22日(金)～6月17日(水)

◆「中国語、ネパール語を楽しもう」展

6月19日(金)～8月19日(水)

ケース展示

◆「ミ二天王寺動物園」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 6月20日(土曜日) 7月18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/>

開放DAYのご案内 6・7・8月

■種目 硬式テニス

■持ち物

※ラケットとボールをご用意ください。マイラケットをお持ちの方はご持参ください

- ・体育館シューズ（レンタルございません。必ずご用意ください）
- ・水分（こまめにお摂りください）
- ・動きやすい服装

■定員 先着各16名

■料金

16歳以上 250円

16歳未満 150円

幼児（小学生未満の方） 無料

障がい者（介護者含む） 無料



	6月13日	6月27日
9:00～10:20	16歳未満 & 保護者 (お子様のみ または 大人のみのご利用はできません)	16歳以上
10:30～11:50	16歳以上	16歳以上

	7月11日	7月25日
9:00～10:20	16歳未満 & 保護者 (お子様のみ または 大人のみのご利用はできません)	16歳以上
10:30～11:50	16歳以上	16歳以上

	8月8日	8月22日
9:00～10:20	16歳未満 & 保護者 (お子様のみ または 大人のみのご利用はできません)	16歳以上
10:30～11:50	16歳以上	16歳以上

令和 8 年度 教室カレンダー

R8・4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

5月 ※4/29元気健康体操のみ休講

日	月	火	水	木	金	土
			29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	※卓球（火）21日開催			
			※卓球（土）3回開催			

8月

日	月	火	水	木	金	土
			29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1				

9月

日	月	火	水	木	金	土
			2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1		

10月

日	月	火	水	木	金	土
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※卓球（火）13日開催

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	※卓球（火）3回開催				
		(3日は休講、24日は開催)				

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

R9.1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	※卓球（火）12日開催					

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

・火曜日の卓球教室は休館日に開催される場合がございます。

・週1回月4回の教室開催のため、月末、月初めが次月分に前後する場合がございます。

○ …次月度入金〆切日・休会・退会届〆切日

■ …休館日

▨ …教室休講

大阪市中央区島之内2-12-31（中央会館4・5階）

大阪市立中央スポーツセンター TEL 06-6211-2010

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日の火曜日が休館）

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			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 40名							卓 球 (初心・初級) 14名
					10:45-11:45 モビバンフィジカル 体操 25名				
12:00		12:30-14:00		12:30-14:00					12:30-14:30 卓 球 (中上級) 14名
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 硬式テニス B-① (基礎・初級) 10名		14:10-15:40 硬式テニス H (中・上級) 10名					
15:00		15:50-17:20 硬式テニス B-② (試合形式中心/初級以上) 10名		対象: 4歳~小3初心者 16:30-17:35 ★リトルキッズ テニス 8名		15:05-16:20 テニス補強Ⅰ 12名			
16:00				17:40-19:00		16:20-17:35 テニス補強Ⅱ 12名			
17:00		17:30-19:00		★キッズテニスA 16名		17:40-19:00			
18:00		硬式テニス C 20名		18:10-19:10 ヨガA1 25名		★キッズテニスB 16名			
19:00		19:10-20:40	19:20-20:20	19:10-20:40		19:10-20:40	19:15-20:30		
20:00		硬式テニス D 20名	ヨガA2 25名	硬式テニス F 20名		硬式テニス E 20名	フリー スタイルダンス 16名		
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		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関わらず返金・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		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。

かいほう
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。

쉽다

やさしい 初心者向け

간단하다

入門クラス

韓国語講座

初心者クラス

講座日程

■日時 土曜日

7/4・18

8/1・29

9/19・26 全6回

■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16名以上の場合は、キャンセル待ちとなります。

■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

■クラス開講時間

①入門クラス

10:00～11:00

※初めて学ぶ方向けです。

4月～6月の授業内容と同様です。

②初心者クラス

11:15～12:15

※ハングル文字が読める方向けです。



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/



ルワイアンクラフト ラウハラ編み

Lauhala



Weaving

自分だけのハンドメイドバングルを作ってみませんか？

■開催日

6月20日(土)

7月18日(土)

8月22日(土)

■時間

18:00～19:30

■受講料

3,000円(3回分)

※材料費として、1回につき別途2,500円が必要です

■定員：10名

先着順、要事前予約

■お申込期間：

2026年6月1日(月)～6月15日(月)

※J:COM中央区民センター窓口もしくは
お電話にてお申込みください

■講師 璃桜（リオ）先生

●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。

お問い合わせ・お申込み：06-6267-0201
所在地：〒541-0055 中央区久太郎町1-2-27
大阪メトロ堺筋本町駅3号出口から東に500m
営業時間：9:30～21:30



第1回目に作成予定のバングル
ウコン染めで黄色に仕上げてます

セントラルスポーツプラザ 大阪市立中央屋内プールの

ジュニア教室

1日スクール体験

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！



↑お申し込みはこちら

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/①14:00~15:00※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

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)



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

お子さまの
心と身体を
鍛える教室です！



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



↑お申し込みはこちら



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)

※中学生は塾代助成金が使えます。

詳細はこちら▶



まずは相談！ 個別相談会 毎週 **火・木・土** 曜日 17:00~20:00 面談時間 約45分間

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(18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 18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(18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 18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。●高校生の方は学生証、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 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 **15分**
地下鉄長堀鶴見緑地線 **松屋町** 駅より南西へ 徒歩 **15分**



出入り自由

参加無料

南船場 ウェルカムデー！ どなたでも参加OK！！ 6/3(水)

午前の部 10時15分～11時30分

10時20分 南幼稚園園児・御堂筋本町ちどり保育園園児
によるふれあい交流

10時50分 お肌の栄養って？！目からウロコの肌ケア

肌ケアクイズで正解者には豪華景品あり！さらに受付で引き換え券の配布があります！参加者全員にテレビで大人気の洗顔石鹸プレゼント！（午前）

今回のテーマは「栄養でえーよー！」

「アフリカ」と日本の栄養の違いって？

栄養不足、栄養過多、本当の栄養ってなあに？

体験と学びから見える世界の栄養事情とは？！

午後の部 14時～16時30分

- ・世界栄養クイズ！日本食のすばらしさを実感！
- ・石鹸（百香草）の泡体験！
- ・栄養満点晩ごはんメニューの射的
- ・アフリカ生地でランチョンマット作り！
- ・ネイル体験・ヤクルト・喫茶（バナナ・牛乳）・介護相談

南船場会館(06-6241-1008)

中央区南船場3-7-12

主催：渥美連合・芦池連合

共催：中央区社会福祉協議会、株式会社ファンデリー、株式会社バラカ、
アドム株式会社、福祉ネイリスト協会、近畿中央ヤクルト販売（株）、
南幼稚園、御堂筋本町ちどり保育園