

中央区生涯学習講座だより

2026年
8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

いけばな体験教室	8月 1日 (土)
納涼盆踊り大会	8月 7日 (金)
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	8月 18日 (火)
奏筆夢元教室	8月 20日 (木)
スマートフォン体験講座	8月 27日 (木)

南老人福祉センター

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2172

歌広場 場所:中央会館	8月 18日 (火)
落語『笑亭快朗』	8月 21日 (金)
骨盤エクササイズ	8月 26日 (水)
健康維持シニア体操 場所:中央会館	8月 12日 (水) 8月 19日 (水)
健康リズム体操	8月 27日 (木)

子育てプラザ・南老人福祉センター合同開催

世代をつなぐ、けん玉交流会	8月 8日 (土)
---------------	-----------

中央スポーツセンター

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-2010

開放DAY 硬式テニス	8月 8日 (土) 8月 22日 (土)
卓球・硬式テニス・キッズテニス・ヨガ・モビバンフィジカル フリースタイルダンス・バレーボール等	月謝制教室開催中！

島之内図書館

➤ 島之内2-12-31
☎ 06-6211-3645

親子で楽しむ絵本とわらべうた	8月 6日 (木)
おたのしみ会	毎週 水曜日

中央区子ども・子育てプラザ

➤ 島之内2-12-6
☎ 06-6213-2171

おもちゃ病院	8月 1日 (土)
けん玉教室(児童対象)	8月 1日 (土)
すくすくステーション 「保育コンシェルジュ相談」	8月 7日 (金)
工作クラブ(児童対象)	8月 19日 (水)
おんがく遊び	8月 22日 (土)
謎解き海賊団inプラザ(児童対象)	8月 23日 (日)
アサーティブコミュニケーションを学ぼう！(9/2との連続講座)	8月 26日 (水)
ファミリー企画「みんなで体操」	8月 29日 (土)

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 |
| ■中医養生学 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

ハワイアンクラフト ラウハラ編み	月1回 土曜日
火曜ひっつぽっぽ シニアクラス	月2回 火曜日

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
	女声コーラス	毎月 第2・4土曜日	10:30～12:00	1,000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	毎月 第1金曜日	10:00～12:00	1,000円/回
	茶道講座	6～3月 第1土曜日	14:00～17:00	1,000円/回
	子ども囲碁講座	7/21(火)～7/31(金)	9:30～11:30	無料
	開平ホール音楽会	6/13(土)	14:00～16:00	無料
	サロン	7/18(土)	14:00～16:00	300円
	絵本講座 夏休みおはなし会	7/23(木)	10:30～11:30	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	①毎月 第2・第4土曜日 ②毎月 第3金曜日	①15:00～16:30 ②19:00～20:30	100円/回
	親子でKPOP	毎月 第3土曜日	10:30～11:30	1家族500円/回
中央	女声コーラス「ビーズツリー」	毎月2回 土曜日	10:00～11:30	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	毎月2回 土曜日	10:30～12:00	300円/回
中大江	やさしい習字	6/13・6/27・7/11・7/25(土)	10:00～11:30	大人初回500円 子ども無料
	フラワーアレンジメント	6/13・8/1・10/3・12/5(土)	13:30～15:00	2,000円/回
	紙ナプキンのデコパージュ	9/5(土)	13:30～15:00	1,000円
	チョークアート	10/31(土)	10:00～11:30	1,000円
	モールフラワー	11/14 (土)	10:00～11:30	500円
	エンジョイヒップホップ	6/6・6/20・7/4・7/18・8/1(土)	10:00～11:30	無料 (小学生対象)
	ジェルキャンドルホルダー	12/5(土)	10:00～11:30	500円
	読み聞かせ	5月～3月 月2回 火曜日	8:30～8:45	無料 (大人対象)
	コーラス「ベルカノン」	毎月 2～3回 水曜日 (前月に決定)	10:00～12:00	3,000円/月
	民謡「民謡同好会」	毎月 月曜日 (不定期の休みあり)	19:00～21:00	1,000円/月
南	ミュージックベル「ル・シェル」	毎月 第2・第4月曜日	10:00～12:00	500円/回
	おはなしQの会	①第2火曜日の朝よみ ②不定期のおはなし会	①8:30～8:45 ②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10月から
	キッズダンス	毎週 火曜日 (不定期)	15:30～16:30	南小・南中学生徒、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	①6/9・11/10(火) ②7/7・9/1・10/6・12/1 (火)	①14:00～15:30 ②13:30～15:00	300円/回
	フラワーアレンジメント	12/12・1/23・2/27(土)	10:30～12:00	1,500円/回 ※3回連続受講
	「とんぼ玉プレスレット」作り	9/12 (土)	10:30～12:00	1,500円/回

※ 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



Instagram

大阪市教育会館

検索

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



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

FAX 06-6941-7474

郵送 〒540-0006 大阪府大阪市中央区法円坂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。釣銭のいらない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(氏名・住所・電話番号等)は財団事業運営に関するもののみに使用いたします。

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! 気軽な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	バルーン教室
午前10時～11時	午前11時～12時30分
第1回 7月11日(土)	バルーンの基礎
第2回 7月25日(土)	お相撲さん
第3回 8月 1日(土)	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

お問合せ
お申込み先・主催

申込方法

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

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

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「振替予約」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8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。

いけばな体験教室

～夏を飾るいけばな～

初心者歓迎

8月1日(土)

午後1時30分～3時



場 所: 中央区東老人福祉センター

講 師: 新居 哲甫先生

内 容: オアシスに生けて、そのままお持ち帰りいただけます。

定 員: 20名(要申込・先着順)

参加費: 2,800円(申込時に徴収します)

持ち物: お花用のはさみ・手袋

※お持ち帰り用袋は準備いたします。

申込締切日: 7月28日(火) 正午まで

※ 締切日以降のキャンセルは返金できません。



中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

納涼盆踊り大会

8月7日(金)

午後1時～3時

場 所: 中央区東老人福祉センター

内 容: 民謡同好会・民謡クラブの披露と
保育所の園児たちと一緒に踊る

定 員: 50名程度

※子どもだけの参加は不可



※お孫さんの同伴 OK(中学生くらいまで)

持ち物: 水分補給できるもの。タオル・うちわ等

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

8月18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)

Higashiの脳トレ8月号

※事務所窓口にて配布します!

日時: 8月1日(土)～8月31日(月)

午前10時～午後4時

※利用証をご持参ください。(初めてのの方は発行します)



センターだより 7月

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!



※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

かな ふで む げん きょう しつ
奏筆夢元教室



8月20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

講 師:栄永 建治先生

内 容:筆文字と水彩画の組み合わせで
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:8月13日(木)

当 選 発 表:8月14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。

スマートフォン体験講座

8月27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

講 師:ソフトバンク・スマホアドバイザー

内 容:「スマホの詐欺対策」

定 員:20名(要申込・抽選)

申込締切日:8月20日(木)

当選発表:8月21日(金)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。

**夏の幹事会
第1回文化祭実行委員会**

8月25日(火)

午前10時～11時

場 所:中央区東老人福祉センター

内 容:同好会幹事会

文化祭実行委員会

中央区生涯学習フェスタ 2026

★心いきいき中央区生涯学習パネル展

期 間:8月6日(木)～9月11日(金)

場 所:中央区役所 1階ロビー

内 容:各同好会情報、体験教室募集

★同好会体験教室募集

教室名	日 程			時 間
民 踊	10/1	10/15	木	10:30～12:00
新舞踊	10/13	10/27	火	13:30～16:00
謡 曲	9/10	10/8	木	13:30～15:30
民 謡	10/9	10/23	金	13:30～15:30
フラダンス	9/14	9/28	月	10:00～11:30
俳 句	9/18	10/16	金	13:00～15:30

※興味のある同好会を、体験してみませんか？

お申込みは事務局までお願いします。

東 句 会

ただひとつ残る結とや溝渡へ

信彦

五月晴気合かけての一仕事

照子

蠅一匹遊ばせてゐる屋台店

まゆみ

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！

インスタグラムのアプリの取得が、わからない方は職員がお手伝いいたしますので、お気軽にお声掛けください。

同好会案内

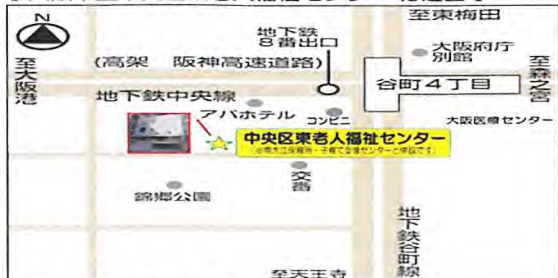
同好会見学を希望される方は、事前に申込みが必要になりますので、事務所へ連絡をお願いします。

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	○
	考案社(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	×

※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。

【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	○
楽器	社交ダンス	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30	○
	大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00	○
	尺八	第1・3・4(火)	13:30~16:00	○
体操系	オカリナ ひまわり	第2・4(金)	10:00~12:00	×
	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	○

《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。)

・利用証を無くし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『特別警報』または『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】大阪市中心区農人橋 1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709



【美書道】

王郭公
閣下
宣子

【王郭公閣下】

但馬路
賀津美

【但馬路轉】

掬ひろふ太山もかくやと間に
覺られてものに書付侍る。
其詞栗といふ文字は西の木と
書て西方浄土に便ありと
ハ栗子

2026年8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
休館日	【報 告】 泰の会 水墨・墨彩画 6月22日～7月3日 区民ギャラリー展が開催 されました。(区役所1階) 					10:00 大正琴
						13:00 囲碁
						13:30 ハンドメイドひよこ
						13:30 いけばな 体験教室
2	3	4	5	6	7	8
休館日		10:00 eスポーツ 体験講座	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 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
	13:00 囲碁	13:30 水墨・墨彩画 尺八	13:30 木版画・植物画		13:00 納涼盆踊り大会	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
9	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 フラダンスティアレ	 	10:30 東deラジオ体操 (2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	10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 囲碁			13:30 歌謡 13:30 謡曲	13:30 民謡 13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
16	17	18	19	20	21	22
休館日		10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ	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 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
	13:00 囲碁 13:00 なつメロ	13:30 水墨・墨彩画 尺八	13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉	14:00 奏筆夢元教室	13:00 俳句 13:30 健康太極拳	13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
23	24	25	26	27	28	29
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 夏の幹事会・第1回 文化祭実行委員会	10:30 東deラジオ体操 (2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) オカリナひまわり	
		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 尺八	13:00 カラオケ 13:00 詩吟	14:00 スマホ体験教室	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
30	31					
休館日		※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『特別警報』または『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					





センターだより

2026年8月号



中央区社会福祉協議会



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



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

中央区子ども・子育てプラザ、南老人福祉センター共催行事

先着順

世代をつなぐ、けん玉交流会

みんなでけん玉遊びやゲームでワイワイ！
先生・大人・子ども関係なく楽しもう♪

日時: 8月8日(土)

午前10分～11時



場所: 中央区南老人福祉センター

定員: 20名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※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。

健康のつどい

先着順

健康リズム体操

日時: 8月27日(木)

午後2時～3時30分

場所: 中央区南老人福祉センター

講師: 公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団

定員: 40名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

おひとり様
大歓迎!!

歌広場

事前申込み制
先着順

歌の苦手な人・得意な人
声の大きな人・小さい人
歌の好きな人集まれ～♪

日時: 8月18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にご準備ください)

定員: 75名(要申込・先着順)

申込: 窓口・電話で受付

歌集を用意しているので気軽に参加してください!



落語『笑亭快朗』

先着順

笑いは大きな健康効果があるとされています。
有意義な時間をすごしましょう!

日時: 8月21日(金)

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

※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、センターだより発行日より受付けています。 ☎06-6213-2172

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: 8月12日・19日(水)

午前10時30分～11時30分

場所: 中央会館ホール

定員: 40名(要申込・先着順) **注意**

申込締切: 定員になり次第

申込: 窓口・電話で受付

参加費無料

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

世代間交流

おもちゃ病院

日時: 8月1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！



新規お教室!! 茶道教室

茶道の基本的な作法やお茶のいただき方を
学びませんか。初心者も経験者もお気軽に
ご参加ください。

活動日: 第1・3金曜日
午後1時～4時

講師: 裏千家 師範 岩前 宗房さん

定員: 7名

※応募多数の場合、抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

会費: 2,000 円/月

申込: 窓口・電話で受付



教室化
決定!

6月イベント報告 “はじめての茶道体験”



骨盤エクササイズ

抽選

日時: 8月26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: 8月17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。

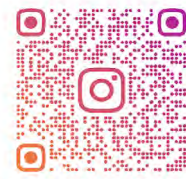
絵画教室



栗賀 美智子さん

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

6/12(金)に開催されました！

講師の先生にご指導いただきながら、お茶のいただき方や作法について学びました。

慣れない袱紗さばきにも挑戦し、皆さん真剣な表情で取り組まれていました。

その後は、ご自身でお抹茶を点てる体験を行い、自分で点てたお抹茶は格別の味だったようです♪

日本の伝統文化に触れながら、楽しく学べるひとときとなりました！

教室・同好会のご案内

教室・同好会	活動日		時間	会費等	備考	募集
囲碁・将棋ひろば	月～土		13:00～16:45		ペアでお越しください。	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		琴城流	○
フォークダンスサークル		第 1・3	10:00～12:00	200/回		○
太極拳同好会		第 2・4	10:00～11:30	3,000/3 ヲ月		○
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	500/月		○
着付け教室		第 2・4	13:30～15:30			
フラダンス (プルメリア)		第 2・4	13:00～14:00	1,000/月		○
民踊研究会		第 3	13:30～15:30	3,000/6 ヲ月		
※コーラス (中央区コール・エトワール)	水	第 1・3	13:30～15:00	3,000/2 ヲ月		○
絵画教室		第 1・3	13:30～15:30	1,000/月		○
民踊教室		第 2・4	13:30～15:30	3,000/6 ヲ月		○
鉛筆画教室	木	第 1・3	13:30～15:30	1,000/回		○
歌謡教室		第 1・3	14:00～15:30	1,500/2 ヲ月		○
箏曲教室(初級)		第 2・4	10:30～12:00	2,000/月	生田流 筑紫会	○
箏曲教室		第 2・4	13:00～15:30	2,000/月	生田流 筑紫会	○
ヨガ教室		第 2・4	10:00～11:30	1,000/月		○
オカリナサークルハッピーリーナ	金	第 1・3	10:00～12:00	500/回		○
茶道教室 		第 1・3	13:00～16:00	2,000/月	裏千家	○
カラオケ同好会	土	第 1～4	12:00～16:00	1,500/入会金のみ		○
ゆっくり尺八教室		第 4	10:30～12:00	300/月	初級者	
尺八の広場		第 4	13:00～16:00	1,000/入会金	中級者	

※教室・同好会に見学・入会希望の方は、事前にご連絡ください。

※コーラスは老人クラブに入会の方のみ対象となります。

2026 年 8 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	
休館日	※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。 ☎06-6213-217					12:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	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			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	10:00 世代をつなぐ、 けん玉交流会 10:30 ゆっくり尺八	
		13:30 健康の～びのび体操	13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:00 茶道教室	12:00 13:00 カラオケ 尺八の広場	
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	10:00 太極拳		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		
			13:30 民踊	13:00 箏曲		12:00 カラオケ	
16	17	18	19	20	21	22	
休館日	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 10:30 歌広場	10:30 健康維持 シニア体操 (中央会館)		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	10:30 ゆっくり尺八	
	13:30 社交ダンス	13:30 民研	13:30 コーラス	13:30 鉛筆画 14:00 歌謡	13:00 茶道教室 落語 「笑亭快朗」	12:00 13:00 カラオケ 尺八の広場	
23	24	25	26	27	28	29	
休館日	10:00 太極拳	10:00 百歳体操 A 10:40 百歳体操 B 11:20 百歳体操 C	10:30 骨盤エクササイズ	10:00 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		
		13:00 フラダンス 13:30 着付け教室	13:30 民踊	14:00 健康リズム体操 13:00 箏曲			
30	31	【所在地】 大阪市中心区島之内 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					
休館日	10:00 フォークダンス						



8月行事予定



乳幼児対象講座

日 付	行事内容	時 間	申込日
5日（水）・ 15日（土）	おたんじょうび会 ～8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。
7日（金）	すくすくステーション「保育コンシェルジュ相談」 ※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。
22日（土）	おんがく遊び（先着12名程度） ※推奨年齢 2歳～ ※子ども一人につき、保護者1名まで	14：00～14：40	8/8（土）～8/21（金） 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：8月27日（木）11：30～12：00

定員：14名 ※随時予約を受付しております。

※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問い合わせいたします。また、館内から電話での講座申し込みはご遠慮下さい。（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。内容が変更になる場合もありますので、ホームページでご確認下さい。

【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

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
1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	7/18（土）～7/28（火） 抽選日：7/29（水）
6日（木）	認知症キッズサポーター養成講座 （小学生以上10名） 家族での参加もOK！〇×クイズや寸劇を交えて 認知症について楽しく学べる講座です！ 夏休みの自由研究にも☆	15：00～16：30	申込・問い合わせ先 中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも 06-6763-8139
8日（土）	世代をつなぐけん玉交流会 （20名） 対象：プラザ利用の小学生以上のお子さまとその保護者 南老人福祉センター利用者 ※未就学児の同伴はできません。	10：00～11：00	7/15（水）～7/31（金）
19日（水）	工作クラブ オリジナルスクイーズを作ろう♪	15：30～16：30	不要
23日（日）	謎解き海賊団inプラザ 今年の夏休みはプラザで海賊になろう☆ 仲間と協力して謎を解き、伝説の宝を見つけだせ！	①10：00～10：30 ②11：00～11：30 ③13：30～14：00 ④14：30～15：00	8/9（日）～8/22（土）

乳幼児・児童共通講座

日 付	行 事 内 容	時 間	申 込 日
1（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。
1（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
26日（水）・ 9月2日（水）	アサーティブコミュニケーションを学ぼう！ 基礎編&実践編 2回連続講座（先着6名） ～毎日をごきげんに過ごすために～ 自分の気持ちを我慢しない、押し付けけない自分の 気持ちを率直に伝えよう☆ 対象：プラザ利用の保護者・子育て支援者 ※別室での見守りあり：3名まで	両日 11：00～12：00	8/12（水）～25（火） WEB・電話・窓口にて
29日（土）	ファミリー企画「みんなで体操」（先着6組程度） ※2歳～小学校低学年の兄弟姉妹とその保護者 ※軽運動室にて実施のため午前中のつどいの広場は 3階となります。	10：30～11：15	8/15（土）～定員になるまで WEB・電話・窓口にて

れいわ 令和8(2026)年 ^{ねん}8月・9月 ^{がつ}
^{しまのうちにしよかん} 島之内図書館 ^{ぎょうじ} 行事のお知らせ

^{おやこ}親子で楽しむ絵本とわらべうた

^{あか}赤ちゃん ^{ほごしや}と保護者 ^{せんちやく}先着10組まで

^{がつ}8月6日(木) ^じ11時~^じ11時40分

^{あか}赤ちゃんから楽しめる絵本やわらべうたを ^{しょうかい}紹介します。親子で楽しい時間を過ごしましょう。



^{あか}赤ちゃんのおたのしみ会

^{まいつきだい}(毎月第2木曜日)

^{せんちやく}先着10組まで

^{がつ}9月10日(木) ^じ11時~^じ11時30分 ※8月はお休みです

^{あか}赤ちゃん ^{ほごしや}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

^{まいつきだい}(毎月第3金曜日)

^{せんちやく}先着10組まで

^{がつ}9月18日(金) ^じ11時~^じ11時30分 ※8月はお休みです

^{ようじ}幼児(1~3さい) ^{ほごしや}と保護者のためのおたのしみ会です。絵本のよみきかせ、紙芝居や手遊びなどをします。



^{かい}おたのしみ会

^{まいしゅうすいようび}(毎週水曜日)

^じ15時30分~^じ16時

8月は ^{にち}5日、^{にち}12日、^{にち}19日、^{にち}26日

9月は ^{にち}2日、^{にち}9日、^{にち}16日、^{にち}23日、^{にち}30日

^{えほん}絵本のよみきかせや ^{かみしばい}紙芝居をします。

^{せんちやく}先着20人まで

^{かいじょう}会場は、^{しまのうちにしよかん}島之内図書館 ^{たもくてきしつ}多目的室です。

^{もう}もう ^{こう}申し込みは ^{とうじつ}ありません。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

^{しまのうちにしよかん}島之内図書館

^{おおさかしりつしまのうちにしよかん}(大阪市立島之内図書館)

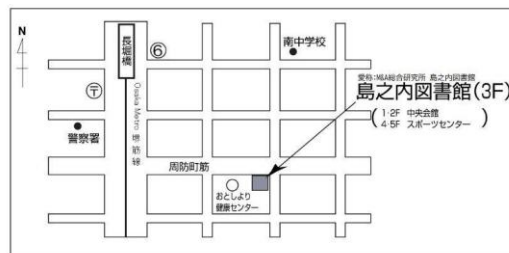
^{おおさかし}大阪市 ^{ちゅうおうく}中央区 ^{しまのうちにしよかん}島之内 2-12-31

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8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 おやすみ	4	5 15:30から おたのしみ会	6 11:00から 親子で楽しむ 絵本とわらべうた	7	8
9	10 おやすみ	11 山の日 10時～17時 開館	12 15:30から おたのしみ会	13	14	15
16	17 おやすみ	18	19 15:30から おたのしみ会	20 おやすみ	21	22
23	24 おやすみ	25	26 15:30から おたのしみ会	27	28	29
30	31 おやすみ					

図書展示

◆「大阪城と豊臣家」展

7月17日(金)～9月16日(水)

こどもの本コーナー展示

◇「夏をたのしむ」展

6月19日(金)～8月19日(水)

◇「延長こどものほんだな」展

7月17日(金)～8月30日(日)

◇「ちいさい秋みつけた」展

8月21日(金)～10月14日(水)

多文化コーナー展示

◆「韓国・朝鮮語、ベトナム語を楽しもう」展

8月21日(金)～10月14日(水)

ケース展示

◆「One Book One OSAKA」展

7月17日(金)～8月19日(水)

◆「水都大阪かるた」展

8月21日(金)～9月16日(水)

自動車文庫まちかど号の巡回日
電話 06-6539-3305

日時 8月22日(土曜日) 9月19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/>

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	10:00-12:00	卓 球 (初心・初級) 14名
		バレーボール 40名							
11:00						10:45-11:45 モビバンフィジカル 体操 25名		10:30-11:50	毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名
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		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		対象： 4歳～小3初心者		15:05-16:20			
16:00		硬式テニス B-② (試合形式中心/ 初級以上) 10名		16:30-17:35 ★リトルキッズ テニス 8名		16:20-17:35		テニス補強Ⅱ 12名	
17:00		17:30-19:00		17:40-19:00		17:40-19:00		テニス補強Ⅰ 12名	
18:00		硬式テニス C 20名	18:10-19:10	★キッズテニスA 16名	対象： 小3～中学生	★キッズテニスB 16名		注意事項 じゅこうりょうせんのかいせい ぜんげつついでち ◆受講料は前納制です。前月1日から にち まどぐち しはら 25日までに窓口でお支払いください きゅうかいとどけ ぜんげつにち ◆休会届は前月25日まで（1カ月のみ可） いかにいだけ ちち 退会届は当月25日までに届出が必要です とちゅうにゅうかいとき じゅこうりょう ぜんぐく ◆途中入会の 時も受講料は 全額となります ど しはら いただ りようきんりゆう いかん ◆1度お支払い頂いた料金は理由の如何に かか へんきん はら ちど など 関わらず返金・払い戻し等いたしかねます せいしきちう こ こ しゅちく ◆正式申し込み後の種目 へんこう うけつけ コース変更 は受付いたしかねます	
19:00		19:10-20:40	19:20-20:20	19:10-20:40	対象： 小中学生	19:10-20:40	19:15-20:30		
		硬式テニス D 20名	ヨガA1 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		
20:00			ヨガA2 25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	ビジター料金
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

◆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
※日程変更の場合もございます。時間帯は上記参照。
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

種目:硬式テニス



開放DAYのご案内 8・9・10月

持ち物

- ・ラケットとボールはご用意ございます。
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

種目 硬式テニス

定員 先着各16名

※10月から親子テニス枠は10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



	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
	9月12日	9月26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
	10月10日	10月24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) ※定員10名	16歳以上
10:30～11:50	16歳以上	16歳以上

お問合せ・お申し込みは**中央スポーツセンター**まで
大阪市中央区島之内2-12-31 (中央会館4階)
06-6211-2010 (月曜休館 祝日の場合は営業し翌日休館)



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！



↑問い合わせ先

ジュニア水泳

幼児 (3歳~)

実施日 **火水木金土**

時間 火~金/15:30~16:30

(各60分) 土/①13:00~14:00②14:00~15:00※1

※1...土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。



ジュニア体操

幼児 (4歳~)

実施日 **水金**

時間 16:45~17:45 (各60分)



キッズダンス

幼児 (4歳~)

実施日 **火金**

時間 15:30~16:30 (各60分)



ジュニア水泳

小学生・中学生

実施日 **火水木金土日**

時間 火~金/16:30~17:30

(各60分) 土/①14:00~15:00※1 ②15:00~16:00

日/①13:00~14:00

※1...土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。



ジュニア体操

小学生

実施日 **水金**

時間 17:45~18:45 (各60分)



キッズダンス

小学生

実施日 **火金**

時間 16:30~17:30 (各60分)



まずはお電話にて
ご連絡ください



06-6212-5473

●各種目、お一人様1回かぎりとなります。●各種目、スクール時間内に行います。●既存スクール生の方も他種目を体験可能です。●お電話のみでのご予約はできません。●体験につきましては、進級テスト等の都合で実施できない日程もございますので、お申し込みの際は一度ご連絡の上、ご来館ください。●入金確認後、お申込確定となります。

お申し込み後の
キャンセル・
ご返金できません。

新規
開講

【講師】貴堂
(2024シニア全日本チャンピオン)



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

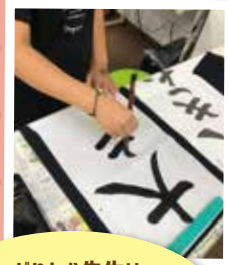


かりれお先生は
日本習字教育財団の教室です。
基礎からしっかり指導します！

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



↑問い合わせ先



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



スイミング初めて体験

日付	時間	日数	対象	参加費	定員数	備考
7月4日(土)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
7月11日(土)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
7月18日(土)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
7月20日(月)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
7月25日(土)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
7月29日(水)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
7月30日(木)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
7月31日(金)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
8月1日(土)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
8月8日(土)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
8月22日(土)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	
8月29日(土)	9:15~10:15	1日	3歳~未就学児	¥500	10	

スイミングスクールIN体験

現在実施中のスイミングスクールに体験参加できます！

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日スクールの体験

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！

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/①13:00~14:00 ②14:00~15:00※1
※1~土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。

ジュニア体操 幼児(4歳~)

実施日 水 金

時間 16:45~17:45 (各60分)

キッズダンス 幼児(4歳~)

実施日 火 金

時間 15:30~16:30 (各60分)

ジュニア水泳 小学生・中学生

実施日 火 水 木 金 土 日

時間 火~金/16:30~17:30 (各60分) 土/①14:00~15:00 ②15:00~16:00 日/①13:00~14:00
※1~土曜日/14:00~15:00は幼児~小学生対象のクラスです。

ジュニア体操 小学生

実施日 水 金

時間 17:45~18:45 (各60分)

キッズダンス 小学生

実施日 火 金

時間 16:30~17:30 (各60分)

まずはお電話にてご連絡ください ☎ 06-6212-5473

●各種目、お一人様1回かぎりとなります。●各種目、スクール時間内に限ります。●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。

Hawaiian

craft

ハワイアンクラフト

ラウハラ編み

Lauhala



Weaving

月に一度、ハワイを感じる特別な時間を過ごしてみませんか？

■開催日

9月19日(土)
10月24日(土)
11月21日(土)

※1回の講座で1つの作品を作ります

■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：窓口・電話にて

※材料の準備がありますので、5日前までに
J:COM中央区民センターにお申込みください

■その他：

タオルをご持参ください

■講師 璃桜（リオ）先生



8月22日のバングル（腕輪）講習会も若干空きがあります。
興味がありましたら、お気軽にお電話ください。

●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：

J:COM中央区民センター 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



楽しく踊ってみたいシニア也大募集中!

初心者向け

火曜

ひっふほっふ

【7月】 7,21

【8月】 4,25

【9月】 1,8

火曜日
月2回



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: 大阪市中央区久太郎町1-2-27

最寄り駅 大阪メトロ中央線・堺筋線 堺筋本町駅
3号出口東に100M

