中央区 生涯学習 講座だより

2026年
11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・質問は各施設に問合わせ下さい

東老人福祉センター

➢ 農人橋1-1-6
☎ 06-6941-7719

文化祭　作品展・お茶席	11月　4日（水）
文化祭　作品展	11月　5日（木）
文化祭　発表会	11月　6日（金）
ソウルダンス・ベーシック	11月　9日（月）
ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ	11月 10日（火）
アロマ香るしめ飾りレッスン	11月 17日（火）
多肉植物の寄せ植え講習会	11月 19日（木）
認知症は怖くない！	11月 26日（木）

南・東老人福祉センター合同開催

いきいき発表会　場所：中央会館	11月 18日（水）

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	11月 10日（火）
健康維持シニア体操　場所：中央会館	11月 11日（水） 11月 25日（水）
骨盤エクササイズ	11月 18日（水）
健康楽（がく）けん玉!!	11月 27日（金）

大阪市教育会館

➢ 法円坂1-1-18
☎ 06-6941-0951

習いごと広場（10～12月）　全14講座 開催！

- ■中国語教室
- ■店内・旅行英会話
- ■入門者・初心者 英会話
- ■楽しい英語の教えかた
- ■フランス語講座
- ■マジック教室
- ■バルーン教室
- ■本格ハタヨガ教室
- ■フラワーアレンジメント
- ■和装着付け
- ■ウィークエンドダンスレッスン
- ■おもしろい紙芝居教室
- ■中医養生学 五行拳教室
- ■簡化24式太極拳入門教室
- ■心と身体の健康教室
- ■マジック・バルーン講習会

▸ 詳細は中面または教育会館発行のパンフレットをご覧下さい

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	11月 12日（木）
幼児のおたのしみ会	11月 20日（金）
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

けん玉教室（児童対象）	11月　7日（土）
プレママ・プレパパ講座	11月　8日（日）
おんがく遊び	11月 11日（水）
みんながキラっと☆ステージ	11月 15日（日）
すくすくステーション（栄養士相談）	11月 18日（水）
中大江クラフトまつり	11月 21日（土）
子育て支援ボランティア養成講座	11月 25日（水） 26日（木）
親子で楽しむ絵本の時間	11月 26日（木）

子育てプラザ・南老人福祉センター合同開催

弦楽四重奏による生演奏	11月 11日（水）

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	11月　14日（土） 11月　28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！

中央屋内プール

➢ 島之内2-7-8
☎ 06-6212-5473

各種スクール実施中！	毎週火～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・学習塾なども毎週開催中！

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
韓国語教室	月2回　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！

HPはコチラ▲

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

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	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	①15:00～16:30	100円/回
		②毎月 第3金曜日	②19:00～20:30	
	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
	民踊「民踊同好会」	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	①8:30～8:45	無料
		②不定期のおはなし会	②放課後	
	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11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	①6/9・11/10(火)	①14:00～15:30	300円/回
		②7/7・9/1・10/6・12/1（火）	②13:30～15:00	
	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
	「とんぼ玉ブレスレット」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10月～12月

大阪市教育会館 秋の教室

習いごと広場

LEARNING SQUARE

全14講座

OSAKASHI_KYOIKUKAIKAN ◀ 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
F A X 06-6941-7474
郵　送 〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-18

受講料のお支払い

受講料・教材費は教室開講日に直接お支払ください。釣銭のいらないようお願いします。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は財団事業運営に関することのみに使用いたします。

習いごと広場 LEARNING SQUARE 2026 秋の教室 申込書

講　座　No.	No.	教 室 名	
フリガナ 名　　前		年　齢	
住　　所	〒 (建物名・部屋番号までご記入ください)		
連　絡　先	携帯電話 / E-MAIL TEL / FAX		
備　　考 (クラス・時間等)			

お問合せ お申込み先・主催 一般財団法人 大阪市教育会館
TEL 06-6941-0951

後援 大　阪　市

1 中国語教室
たった3日でピンイン完璧! 初心者も発音矯正もこの講座

中国語を読む鍵はピンイン、3日集中講座で中国語が読める! 初心者の方は完全ゼロから、経験者の方は発音矯正を、動画や口腔模型を使って、発音の調音点、声調のコツなどをわかりやすく解説。オリジナルテキストに全部記載、後日の復習も効果的。

●日程・時間帯・回数

第1回 10月23日(金) 子音(声母)完全習得/間違えやすい発音を徹底矯正
第2回 10月30日(金) 単母音、複合母音、鼻母音+声調(四声)集中練習/日本人最大の苦手な声調をコツで習得
第3回 11月 6日(金) 発音が混乱しやすいピンインを克服/総復習小テスト
いずれの回も金曜日
午前10時30分～12時30分 全3回

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
対 象 どなたでも
定 員 5名 応募締切日 10日前
受講料 12,000円 教材費 2,800円 (オリジナルテキスト三冊)
持ち物 筆記用具

2 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス
週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス

【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。
【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

木曜日クラス
第1回 10月 8日(木) 第2回 10月15日(木) 第3回 10月22日(木)
第4回 10月29日(木) 第5回 11月 5日(木) 第6回 11月12日(木)
毎週木曜日 【午前クラス】午前10時15分～11時45分
各6回 【午後クラス】午後1時～2時30分

土曜日クラス
第1回 11月 7日(土) 第2回 11月14日(土) 第3回 11月21日(土)
第4回 11月28日(土) 第5回 12月 5日(土) 第6回 12月12日(土)
毎週土曜日 全6回 午前10時15分～11時45分

講 師 英語講師 吉村継子(ケイコ)
定 員 各15名 対 象 初級～中級レベル 持ち物 筆記用具
【木曜日クラス】受講料 【午前クラス】13,000円 【午後クラス】13,000円 応募締切日 9月28日(月)
【土曜日クラス】受講料 13,000円 応募締切日 10月28日(水)

3 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 11月 2日(月) 第2回 11月 9日(月)
第3回 11月16日(月) 第4回 11月30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)
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

4 "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
11月15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 幼児、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 11月9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。

5 フランス語講座 初級編・中級編

【初級編】フランス語の基礎から学びたい方どなたでもいらしてください。文法を学びながら、自分で話せるフランス語を広げていきましょう。
【中級編】あいまいに覚えていたことをおさらいして、定着させていきましょう。2,3年フランス語学習歴のある方が対象です。

●日程・時間帯・回数

	初級編	中級編
第1回 10月 3日(土)	基本の文法1	フランスの今
第2回 10月17日(土)	基本の文法2	フランスの今
第3回 10月31日(土)	基本の文法3	フランスの今
第4回 11月14日(土)	簡単なセンテンスをいってみましょう	講読
第5回 11月28日(土)	簡単なセンテンスをいってみましょう	講読
第6回 12月12日(土)	おさらい	プレゼンテーション

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

講 師 国津 洋子 フランス語通訳 翻訳 仏検1級 最優秀成績賞受賞
【初級編】対 象 初級の文法を学びたい方 受講料 10,000円 教材費 1,000円
【中級編】対 象 フランス語の学習歴が3年ほどある方 受講料 10,000円 教材費 1,000円
定 員 各12名 応募締切日 9月25日(金) 持ち物 辞書、筆記用具

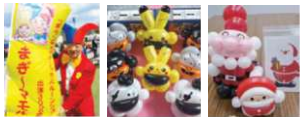
6 だれにでもすぐにできる手品! 夢いっぱいのマジック教室
各種イベントでも大好評! 夢いっぱいのバルーン教室

「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 10月10日(土)	当日参加のお楽しみ	バルーンの基礎
第2回 10月17日(土)		ハロウィンバージョン
第3回 11月14日(土)		ちいかわシリーズ
第4回 11月28日(土)		クリスマスリース
第5回 12月12日(土)		ミニツリー
第6回 12月19日(土)		サンタクロース

いずれの回も土曜日 各6回

講 師 まぎ～マモル(沢地守)・performer-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】バイスクルトランプ、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)

7 本格ハタヨガ教室
心身とエネルギーが整い、あなたの生命の可能性を開ける

一度学べばご自分で一生家で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 11月 5日(木)	第1回 11月 7日(土)	健康と成功を高めるヨガ 1
第2回 11月12日(木)	第2回 11月14日(土)	健康と成功を高めるヨガ 2
第3回 11月19日(木)	第3回 11月21日(土)	健康と成功を高めるヨガ 3

木曜日 午後2時～4時　土曜日 午前10時～12時　各3回

講　師　秦(はた)節子
対　象　どなたでも　定　員　各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

8 秋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

秋は楽しいイベントがいっぱい!クリスマスにお正月。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。単発で、お一人でのご参加も大丈夫です。

●日程・時間帯・回数

プリザ
第1回 10月 3日(土) 秋のアレンジメント～木の実と栗鼠
第2回 11月 7日(土) 魔除けのベル付き～クラシック・クリスマスリース
第3回 12月 5日(土) 和の風情～箱庭風のお正月アレンジ

フレッシュ
第1回 10月26日(月) 秋～紅葉のフラワーアレンジ
第2回 11月30日(月) ホリゾンタル・クリスマスアレンジメント
第3回 12月21日(月) 金運を呼ぶ!お正月アレンジメント

【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6回



講　師　花のアトリエKAKAN　フラワー1級装飾技能士
定　員　各6名　対　象　お花の好きな女性
受講料　6,000円(1回 1,000円)
教材費　【プリザ】21,000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

9 りら着付け塾(入門者向け講座) 手ぶらでOK! シーンにあわせた美しい和装着付け

振り返るより、振り返られるワタシ。今年はそんな日がくる!?…かもしれない。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 11月 5日(木) 季節による着物の種類 肌着と補正
第2回 11月12日(木) 着物を着付ける 腰ひもの結び方
第3回 11月19日(木) 肌着～着物を着付ける
第4回 11月26日(木) 半巾帯を結ぶ(文庫・一文字)
いずれの回も木曜日
午前10時～12時　全4回

講　師　川原 小ずえ　全日本美容着付講師会最高師範
対　象　女性限定
受講料　8,000円 (1回 2,000円)　教材費　2,000円(一律)
応募締切日　10日前　定　員　10名
持ち物　補正用タオル3～4枚、足袋

10 ウィークエンドダンスレッスン ①エクササイズ・②「TANGO」

①社交ダンスの簡単なステップを使った、エクササイズのための講座です。ご自身のペースで楽しく心身をリフレッシュしてみませんか?初めての方、久しぶりに運動をされる方にもおすすめです。
②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。様々あるペアダンスの中から、秋らしいタンゴ「TANGO」というダンスに挑戦しましょう!初めての方、お一人での参加も大歓迎です。

●日程・時間帯・回数

	①エクササイズ	②「TANGO」
第1回 10月10日(土)	リズムで健康!ダンスでエクササイズ(1)	はじめてのペアダンス「TANGO」(1)
第2回 10月24日(土)	リズムで健康!ダンスでエクササイズ(2)	はじめてのペアダンス「TANGO」(2)
第3回 11月 7日(土)	リズムで健康!ダンスでエクササイズ(3)	はじめてのペアダンス「TANGO」(3)
第4回 11月21日(土)	リズムで健康!ダンスでエクササイズ(4)	はじめてのペアダンス「TANGO」(4)
第5回 12月 5日(土)	リズムで健康!ダンスでエクササイズ(5)	はじめてのペアダンス「TANGO」(5)
第6回 12月19日(土)	リズムで健康!ダンスでエクササイズ(6)	はじめてのペアダンス「TANGO」(6)

土曜日 ①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分 各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(おひとりで参加できます)　定　員　各20名
受講料　ダンスレッスン①②を全受講:全12回 15,000円
ダンスレッスン①または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　1日前　持ち物　動きやすい服装、飲み物



11 ピーマン&たまちゃんの楽しくておもしろい紙芝居教室 世界に一つだけのオリジナル紙芝居ができる!

作ってみたい! 演(や)ってみたい!
みんなで楽しみたい!
～そんなあなたにぴったりの教室です～

●日程・時間帯・回数

第1回 10月 3日(土) 紙芝居を見る! 4コマ、紙芝居づくり
第2回 10月10日(土) 紙芝居のストーリーとコマ割り、アドバイス
第3回 10月31日(土) 心をつかむ、紙芝居の演じ方、紙芝居発表
いずれの回も土曜日　午前10時15分～11時45分 全3回

講　師　ピーマンみもと 紙芝居作家 (一社)てづくり紙芝居館 理事
たまちゃん 紙芝居実演家 (一社)てづくり紙芝居館 代表理事
対　象　どなたでも　定　員　15名
受講料　5,000円(1回 2,000円)
教材費　200円(一律)
応募締切日　10日前　持ち物　演じたい紙芝居
備　考　紙芝居を描くマジックはお貸しします。絵の具を使用希望者は持参してください。



12 ①楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室 ②誰でもできる! 簡化24式太極拳入門教室

①「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。
②24式太極拳は、初心者向けの套路(とうろ)で、日本武術太極拳連盟の太極拳段位認定にも用いられています。中医学の養生理論に基づいており、日常の運動能力の向上や改善に役立ちます。

●日程・時間帯・回数

	①中医養生学 五行拳教室	②簡化24式太極拳入門教室
第1回 10月11日(日)	1段目の動作の解説と練習	1段目の動作の解説と練習
第2回 10月18日(日)	2段目の動作の解説と練習	2段目の動作の解説と練習
第3回 10月25日(日)	3段目の動作の解説と練習	1,2段目の動作の復習
第4回 11月 1日(日)	4段目の動作の解説と練習	3段目の動作の解説と練習
第5回 11月 8日(日)	5段目の動作の解説と練習	4段目の動作の解説と練習
第6回 11月15日(日)	復習と開拓	24式太極拳の復習

日曜日 ①午前10時10分～11時10分 ②午前11時20分～12時20分 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
受講料　12,000円 (1回 2,000円)
応募締切日　5日前　持ち物　動きやすい服装、タオル、飲み物



13 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 10月 7日(水)　第2回 10月21日(水)
第3回 11月11日(水)　第4回 11月25日(水)
第5回 12月 9日(水)　第6回 12月16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みます
(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

14 初めて学ぶ人のための マジック講習会・バルーン講習会

基本から演技まで、やさしく丁寧に解説します。初めての方でも挑戦しやすい内容で、一度覚えてマスターすれば、様々なイベントで大活躍のチャンスです！子どもたちとのコミュニケーションのとり方をはじめ、見る人にも、演じる人にも、喜びと感動を得ることのできるマジックやバルーンを学びましょう。また、ミニマジックショーもお楽しみに！多くのみなさまのご参加をお待ちしています。

●日程・時間帯

10月17日(土)
①マジック講習会　午後1時～3時
②バルーン講習会 午後2時30分～4時30分
③ミニマジックショー 午後2時30分～3時

講　師　まぎ～マモル(沢地守)・performer SHO
定　員　各15名
対　象　どなたでも
受講料　①、②ともに各3,500円　※③は見学無料
(①バイスクルトランプ他マジックグッズ数種、②バルーン・ポンプ等の教材費含む)
会　場　大阪市教育会館東館 3階　304号室
応募締切日　2026年10月13日(火)まで　※定員になり次第締め切ります。
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。

習いごと広場 秋の教室

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

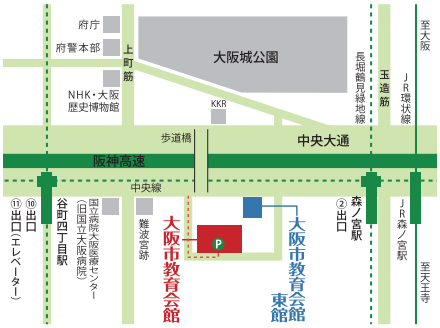
	教室	日時	対象	定員	費用
1	中国語教室 たった3日でピンイン完璧! 初心者も発音矯正もこの講座	10/23・30・11/6　金曜日 10:30～12:30　全3回	どなたでも	5名	12,000円 教材費 2,800円 (オリジナルテキスト三冊)
2	海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス 週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス	【木曜日クラス】10/8・15・22・29・11/5・12 木曜日 【午前クラス】10:15～11:45 【午後クラス】13:00～14:30 各6回 【土曜日クラス】11/7・14・21・28・12/5・12 土曜日 10:15～11:45 全6回	初級～中級レベル	各15名	【木曜日クラス】【午前クラス】13,000円 【午後クラス】13,000円 【土曜日クラス】13,000円
3	楽しく学ぶ、入門者・初心者のための英会話	11/2・9・16・30　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
4	“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	11/15 日曜日 10:00～12:00	幼児、小・中学生に英語を教えている指導者、子どもに英語を教えたい方	20名	3,000円(資料代含む)
5	フランス語講座 初級編・中級編	10/3・17・31・11/14・28・12/12 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
6	だれにでもすぐにできる手品!夢いっぱいのマジック教室 各種イベントでも大好評!夢いっぱいのバルーン教室	10/10・17・11/14・28・12/12・19　土曜日 マジック教室 10:00～11:00 バルーン教室 11:00～12:30 各6回	どなたでも	各10名	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)
7	本格ハタヨガ教室 心身とエネルギーが整い、あなたの生命の可能性を開ける	【木曜日コース】11/5・12・19 【土曜日コース】11/7・14・21 木曜日 14:00～16:00 土曜日 10:00～12:00 各3回	どなたでも	各20名	10,000円(1回4,000円)
8	秋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】10/3・11/7・12/5 土曜日 10:00～12:00 【フレッシュ】10/26・11/30・12/21 月曜日 13:30～15:30 全6回	お花の好きな女性	各6名	6,000円(1回1,000円) 教材費 【プリザ】21,000円(1回7,000円) 【フレッシュ】18,000円(1回6,000円)
9	りら着付け塾(入門者向け講座) 手ぶらでOK! シーンにあわせた美しい和装着付け	11/5・12・19・26　木曜日 10:00～12:00　全4回	女性限定	10名	8,000円 (1回 2,000円) 教材費 2,000円(一律)
10	ウィークエンドダンスレッスン ①エクササイズ・②「TANGO」	10/10・24・11/7・21・12/5・19　土曜日 ①9:30～10:15 ②10:30～11:15　各6回	どなたでも (おひとりで参加できます)	各20名	ダンスレッスン①または②のみ：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
11	ピーマン&たまちゃんの楽しくておもしろい紙芝居教室 世界に一つだけのオリジナル紙芝居ができる!	10/3・10・31　土曜日 10:15～11:45　全3回	どなたでも	15名	5,000円(1回 2,000円) 教材費 200円(一律)
12	①楽しく学ぶ中医養生学 五行拳教室 ②誰でもできる! 簡化24式太極拳入門教室	10/11・18・25・11/1・8・15　日曜日 ①10:10～11:10 ②11:20～12:20　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)
13	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	10/7・21・11/11・25・12/9・16　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)
14	初めて学ぶ人のための マジック講習会・バルーン講習会	10/17　土曜日 ①マジック講習会 13:00～15:00 ②バルーン講習会 14:30～16:30 ③ミニマジックショー 14:30～15:00	どなたでも	各15名	①、②ともに各3,500円 ※③は見学無料 (①バイスクルトランプ他マジックグッズ数種、②バルーン・ポンプ等の教材費含む)

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。
会場　大阪市教育会館東館1階 市民ギャラリー
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 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(簡易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。




大阪市教育会館


大阪市教育会館東館

お問合せ・お申込み

習いごと広場のお申込みは
一般財団法人 大阪市教育会館事務局 (TEL.06-6941-0951)
FAX:06 (6941) 7474　E-mail:kaikan@zaidan.or.jp

大阪市民教育研究所 (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

発行：中央区東老人福祉センター

東 中央区 ハッピー通信 2026年11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。

東ハッピーセンター 文化祭



同好会の日頃の成果を披露します。
お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日　時：11月4日（水）～6日（金）



作品展：4日（水）午前10時～午後3時
　　5日（木）午前10時～午後2時

お茶席：4日（水）午前10時～午後3時　※考楽社（煎茶道）
　　※前売り券は10月15日（木）から数量限定・先着順で
　　1階事務所にて販売しています。（1枚・200円）



発表会：6日（金）午前10時30分～午後3時30分
　　※終了時間は、変更することがあります。



ソウルダンス・ベーシック

11月9日（月）
午後2時～3時



場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：藤村　千恵子先生
内容：音楽に合わせて簡単なステップで踊ります。
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

11月10日（火）
午前10時～11時

場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：イチローデイサービス派遣職員
内　容：DVDを見ながらエクササイズ
定　員：35名（要申込・**先着順**）

アロマ香る しめ飾りレッスン

11月17日(火)
午前10時30分～正午
抽選

場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：内田　ゆかり先生
内　容：洋風しめ飾りの作成
定　員：20名（要申込・**抽選**）
参加費：1,000円
申込締切日：11月10日(火)
当選発表日：11月11日(水)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いたしません。

多肉植物の寄せ植え講習会

11月19日(木)
午後2時～3時
抽選

場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：中央区緑化ボランティア
内　容：多肉植物の寄せ植え
定　員：20名（要申込・**抽選**）
参加費：1,500円
申込締切日：11月12日(木)
当選発表日：11月13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いたしません。

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき発表会

老人クラブや老人福祉センターで活躍されている皆様が、日頃の活動の成果を披露する発表会です。あたたかい拍手で、皆さんを応援しませんか？

11月18日(水)
午後1時～4時30分

場　所：中央会館1階ホール
定　員：20名（要申込・**先着順**）

認知症は怖くない！共に生きようシリーズ

11月26日(木)
午後2時～3時

場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：北部地域包括支援センター
中央区オレンジチーム
内　容：「人生100年 時代」
～最後まで自分らしく
暮らすための備え～
定　員：30名（要申込・**先着順**）

《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



センターだより10月号

お持ちのスマートフォン等で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！

Higashiの脳トレ11月号

11月2日(月)～11月30日(月)
午前10時～午後4時
※利用証をご持参ください。（初めての方は発行します）



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。

同好会紹介

泰の会 水墨画・墨彩画

会員募集中
第1・第3(火) 13:30~15:30
会費:3,600円/3か月

墨色のみの情緒ある水墨画から、顔彩（水墨画の絵具）を使った綺麗な花の絵まで描いてみませんか？



【大阪市立中央区東老人福祉センター 付近図】



＊地下鉄谷町線・中央線8番出口より徒歩3分

※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

作品紹介

俳句

東句会

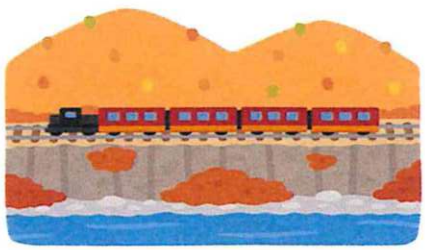
老いてなほ夢を語りてさわやかに　信彦
十六夜や懐かし顔の浮かび来て　てるこ
コスモスの触れては離れ風の中　まゆみ

2026年11月

中央区東老人福祉センター
問合せ先 ☎06-6941-7719

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	10:00 文化祭作品展 各同好会設営 10:00 お茶席設営 13:00 生花設営	文化の日 	10:00 文化祭 作品展 お茶席	10:00 文化祭 作品展 14:00 作品展撤収 14:00 発表会設営	10:30 文化祭 発表会 15:30 発表会撤収	10:00 大正琴 13:00 囲碁 13:30 ハンドメイドひよこ
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 14:00 ソウルダンス ・ベーシック	10:00 シニア エクササイズ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊（初級） 13:30 水墨・墨彩画	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 （3階） 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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 13:30 歌謡（練習） 13:30 謡曲	10:00 オカリナひまわり 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 民謡 13:30 健康太極拳	8:00～13:00 停電 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス 13:30 ハンドメイドひよこ
15	16	17	18	19	20	21
休館日	13:00 なつメロ 13:00 囲碁	10:30 アロマ香る しめ飾りレッスン 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル（手芸） 13:30 尺八	10:30 東deラジオ体操 （2階） 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉 13:00 いきいき発表会 （中央会館）	10:30 民踊 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 多肉植物の 寄せ植え講習会	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 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 11:00 ハンドメイドひよこ 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日 	10:00 美書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊（初級） 13:30 尺八	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 （3階） 13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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 14:00 認知症は 怖くない	10:00 歌謡（練習） 10:00 オカリナひまわり 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
29	30					
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊					

※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追加・変更は
できかねますのでご了承ください。



南 中央区 センターだより 2026年11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。

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

弦楽四重奏による生演奏

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが奏でる美しく調和のとれた音色で、心いやされるひとときをお過ごしください。

日　時：**11月11日(水)**
午後2時～3時(開場：午後1時30分)

場　所：中央会館ホール

演奏者：弦楽四重奏団　あいあい

対　象：市内在住60歳以上の方、中央区子ども・子育てプラザ利用の乳幼児と保護者

定　員：100名(要申込・先着順)

申　込：窓口・電話で受付

参加費無料

先着順

健康楽(がく)けん玉!!

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：**11月27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。

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：**11月10日(火)**
午前10時30分～11時30分

場　所：中央会館ホール

講　師：一ノ瀬　美貴子さん

参加費：100円



(当日お釣りがないようご準備ください)

定　員：75名(要申込・先着順)

申　込：窓口・電話で受付

歌集を用意しているので気軽に参加してください！

先着順

健康維持シニア体操

日　時：**11月11日・25日(水)**
午前10時30分～11時30分

場　所：中央会館ホール　注意

定　員：40名(要申込・先着順)

申込締切：定員になり次第

申　込：窓口・電話で受付

参加費無料

※運動に適した靴を履いて、ご参加ください。

Instagram

イベント情報や報告などを発信しています。
ぜひフォローしてください！

CHUO_MINAMI_ROUCEN



骨盤エクササイズ

抽選

日　時:11月18日(水)
午前10時30分～11時30分

場　所:中央区南老人福祉センター

定　員:20名(要申込・抽選)

申込締切:11月9日(月)　注意

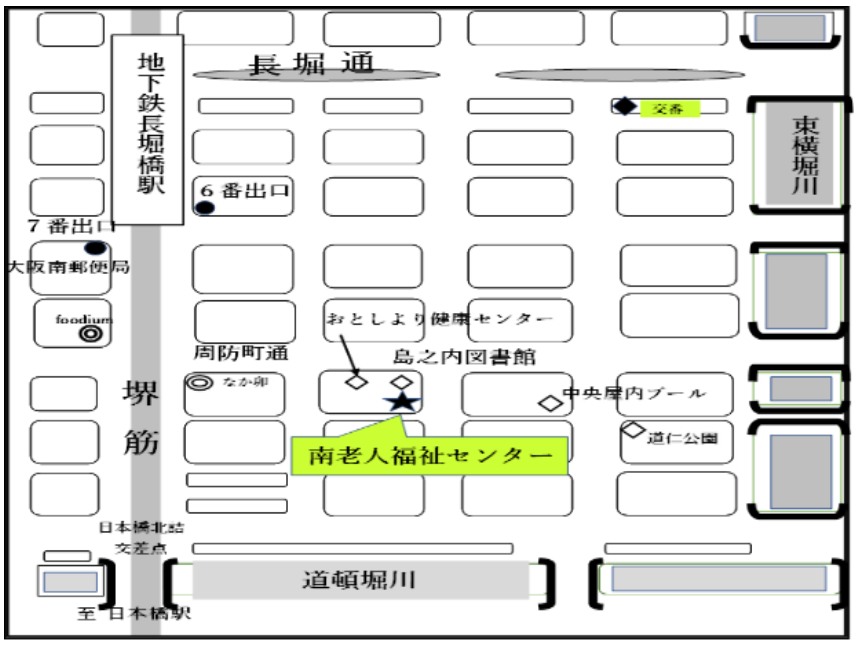
持ち物:タオル、飲み物

※必ずご持参お願いします。

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。



中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき発表会

先着順

老人クラブや老人福祉センターで活動されている皆さまが日頃の活動の成果を披露する発表会です。どうぞご観覧ください。

日　時:11 月18日(水)
午後1時～4時30分

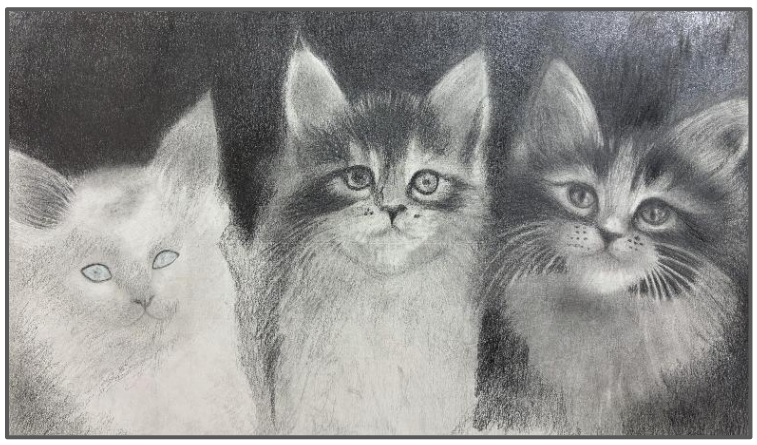
場　所:中央会館ホール

定　員:20名(要申込・先着順)

申　込:窓口・電話で受付

参加費無料

鉛筆画教室



忠地　マユミさん

数独 チャレンジ!



受付時間：午前１０時～正午
午後１時～４時３０分

・プリントは、どなたも同じ問題になります。
・答え合わせは、各自でしていただきますようお願いします。

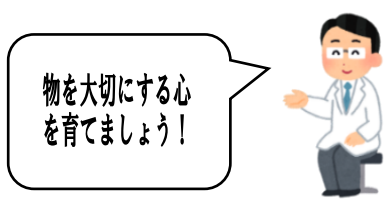
世代間交流 おもちゃ病院

日時:11月7日(土)
午後1時～3時





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



9月イベント報告

“ゲーム交流会”





9/24(木)ゲーム交流会が開催されました！大画面に映し出されたゲームを使い、ボウリングや太鼓のゲームなどに挑戦しました。

初めは操作に戸惑う様子も見られましたが、参加者同士で声を掛け合ったり、応援したりしながら、楽しんでゲームに取り組んでいました。ゲームを通して自然と会話も生まれ、笑顔あふれる交流の時間となりました。

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 ヵ月		○
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 ヵ月		
※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 ヵ月		○
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 ヵ月		○
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 ヵ月		○
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リーナ	金	第 1・3	10:00～12:00	500/回		○
茶道教室 NEW		第 1・3	13:00～16:00	1,000/回	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11月予定表

中央区南老人福祉センター
【問合せ先】☎06-6213-2172

日	月		火		水		木		金		土	
1	2		3		4		5		6		7	
休館日	10:00 10:00	フォークダンス 卓球 A							10:00 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C			13:30 13:30	絵画 コーラス	13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	13:00 13:30	茶道教室 健康の～びのび体操	12:00 13:00	カラオケ おもちゃ病院
8	9		10		11		12		13		14	
休館日	10:00 10:00	太極拳 卓球 A	10:00 10:40 11:20 10:30	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C 歌広場	10:30	健康維持 シニア体操 （中央会館）	10:00 10:30	ヨガ 箏曲（初級）	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00	卓球 B 卓球 C	13:00 13:30	フラダンス 着付け教室	13:30 14:00	民踊 弦楽四重奏による生演奏 （中央会館）	13:00	箏曲	13:30	コーラス	12:00	カラオケ
15	16		17		18		19		20		21	
休館日	10:00 10:00	フォークダンス 卓球 A	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	骨盤エクササイズ			10:00 10:00 10:40 11:20	オカリナ 百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C		
	12:00 14:00 13:15 13:30	卓球 B 卓球 C 大正琴 社交ダンス	13:30	民研	13:00 13:30 13:30	いきいき発表会 （中央会館） 絵画 コーラス	13:30 14:00	鉛筆画 歌謡	13:00	茶道教室	12:00	カラオケ
22	23		24		25		26		27		28	
休館日			10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	健康維持 シニア体操 （中央会館）	10:00 10:30	ヨガ 箏曲（初級）	10:00 10:40 11:20	百歳体操 A 百歳体操 B 百歳体操 C	10:30	ゆっくり尺八
			13:00 13:30	フラダンス 着付け教室	13:30	民踊	13:00	箏曲	13:30	健康楽（がく）けん玉	12:00 13:00	カラオケ 尺八の広場
29	30											
休館日	10:00	卓球 A	**※大阪市に「特別警報」及び「暴風警報」が発令された場合は、利用を中止とすることがあります。** **※センターだより作成後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご了承ください。**									
	12:00 14:00	卓球 B 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。



１１月行事予定



乳幼児対象講座

日　付	行事内容	時　間	申込日
4日（水） 21日（土）	おたんじょうび会 ～11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	つどいの広場の予約を お勧めします。 ※当月誕生日のお友だちは手形を取ったりしますので、時間に余裕をもってお越しください。
11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	10/28（水）～11/10（火） WEB・電話・窓口にて
11日（水）	弦楽四重奏による生演奏（先着順100名） ～絃の響きにいやされて～ 対象：乳幼児と保護者、老人福祉センター利用者 場所：中央会館1Fホール	14：00（開演） 13：30（開場）	10/15（木）～11/10（火） 電話・窓口にて
18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。
26日（木）	親子で楽しむ絵本の時間	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：11 月26 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・児童全講座共通）

- 講座申し込みは、子育てプラザ開館時間内にお願いいたします。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。内容が変更に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。

【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・中・高校生



日付	行事内容	時間	申込日
7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	10/24（土）～11/4（水） 抽選日：11/5（木）
18日（水）	こども会議 きみのやってみたい！をみんなでカタチにしよう♪ こんなあそびがあったらいいな♪ を一緒に考えよう☆	15：30～16：30	申込不要
21日（土）	中大江クラフトまつり （定員：70名程度） スクイーズ、ストローグライダー、缶バッチ作りを楽しもう♪	10：30～12：00	申込不要 ※材料無くなり次第終了



乳幼児・児童共通講座



日　付	行事内容	時　間	申込日
7（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。
7（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
15日（日）	みんながキラッと☆ステージ 子どもたちが得意なこと・好きなことをステージで披露してくれます。 一緒に輝く瞬間を楽しみましょう。 ご家族みんなでご参加ください。 場所：中央会館1Fホール	10：30～12：00	予約不要

【児童の遊び場の紹介】

<u>火曜日～金曜日</u>
放課後～17：00

<u>土曜日・日曜日</u>
9：30～12：00
13：00～16：30



つどいの広場終了後
学校から帰ってきた子どもたちが
元気いっぱいに遊んでいます。
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☆

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♪
→　大阪市：子ども向けイベントチラシ HP にも掲載しています
https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000648845.html

令和8(2026)年11月・12月
島之内図書館　行事のおしらせ

第29回 大阪市図書館フェスティバル

語りベシアター「豊臣家の繁栄と衰亡」

当日先着20人まで

11月23日(月・祝日)　14時～15時

豊臣家に焦点を当て、大坂冬の陣・夏の陣へと至る道のりを、人物関係と時代の流れを軸に、映像と語りでわかりやすくたどります。詳しくはホームページをご覧ください。

赤ちゃんのおたのしみ会　(毎月第２木曜日)

当日先着10組まで

11月12日(木)、12月10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。

幼児のおたのしみ会　(毎月第３金曜日)

当日先着10組まで

11月20日(金)、12月18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。

おたのしみ会　(毎週水曜日)　15時30分～16時

当日先着20人まで

11月は 4日、11日、18日、25日
12月は 2日、9日、16日、23日

絵本のよみきかせや紙芝居をします。

おたのしみ会の会場は、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。

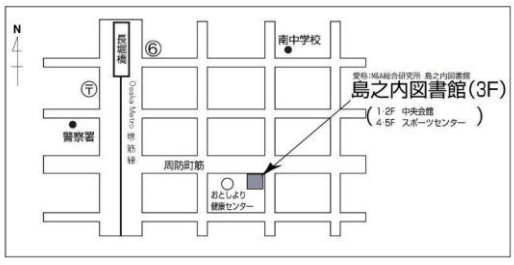
エムアンドエーそうごうけんきゅうじょ　しまのうちとしょかん
M & A総合研究所 島之内図書館(大阪市立島之内図書館)



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11月 島之内図書館カレンダー

開館時間　火～金曜日：10時～19時　　土・日曜日・祝休日：10時～17時

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

14日工作教室　14時から
「いたずらねこをつくろう！」
会場：中央会館2階 第4会議室

23日　14時から
語りベシアター
「豊臣家の繁栄と衰亡」

21日　10時20分から
「まちかど号　えほんのじかん」
会場：難波宮跡公園南側

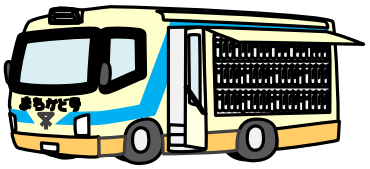
図書展示

◆「記憶のページをめくる夜―追悼作家―」展　9月18日(金)～11月18日(水)
◆「ビジネス誌の書評に載った本」展　11月20日(金)～1月20日(水)
こどもの本コーナー展示
◇「どうぶついっぱい干支のえほん」展　10月16日(金)～12月16日(水)
多文化コーナー展示
◆「英語、タガログ語を楽しもう」展　10月16日(金)～12月16日(水)

ケース展示

◇「ようこそ猫の国へ―前田明子作品―」展　9月18日(金)～11月18日(水)
◇ブックフェスタ・ジャパン2026～大阪市立図書館×まちライブラリーコラボ企画～
「空堀かるたと空堀の町なみ」展　11月20日(金)～1月31日(日)

自動車文庫まちかど号の巡回日　日時　11月21日(土曜日)　12月19日(土曜日)　10時～11時10分
電話　06-6539-3305　場所　難波宮跡公園南側(法円坂1-6)



(旧Twitter) https://twitter.com/oml_tweet

大阪市立図書館 Facebook https://www.facebook.com/osaka.municipal.library/

開放DAYのご案内 11・12・1月

■種目　硬式テニス

■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



■定員　先着各16名 ※親子枠は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

	11月14日	**11月28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 （定員16名）
10：30～11：50	16歳以上 （定員16名）	16歳以上 （定員16名）

	12月12日	**12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） ※定員10名	16歳以上 （定員16名）
10：30～11：50	16歳以上 （定員16名）	16歳以上 （定員16名）

	1月9日	**1月23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 （定員16名）
10：30～11：50	16歳以上 （定員16名）	16歳以上 （定員16名）

中央スポーツセンター 06-6211-2010

大阪市立中央スポーツセンター　スポーツ教室タイムスケジュール

	火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場	第一体育場	第二体育場
9:00								9:00-10:20 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	
10:00	9:30-11:30 卓　球 （初・中級） 14名	9:50-11:50 バレーボール 40名	9:30-10:40 元気健康体操 20名		9:30-10:30 ヨガB 25名		9:30-11:30 卓　球 （初・中級） 14名	10:30-11:50 毎月 第2・第4 テニス開放 先着16名	10:00-12:00 卓　球 （初心・初級） 14名
11:00					10:45-11:45 モビバンフィジカル体操 25名				
12:00		12:30-14:00 硬式テニス A 20名		12:30-14:00 硬式テニス G （初・中級） 10名					12:30-14:30 卓　球 （中上級） 14名
13:00									
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						16:20-17:35 テニス補強Ⅱ 12名			
17:00		17:30-19:00 硬式テニス C 20名		17:40-19:00 ★キッズテニスA 16名	対象： 小3～中学生 対象： 小中学生	17:40-19:00 ★キッズテニスB 16名			
18:00			18:10-19:10 ヨガA1 25名						
19:00		19:10-20:40 硬式テニス D 20名	19:20-20:20 ヨガA2 25名	19:10-20:40 硬式テニス F 20名		19:10-20:40 硬式テニス E 20名	19:15-20:30 フリー スタイルダンス 16名		
20:00									
21:00									

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

■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		19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスG	木	12:30-14:00	6160円	1760円
硬式テニスH		14:10-15:40	6160円	1760円
硬式テニスF		19:10-20:40	4400円	1320円
硬式テニスE	金	19:10-20:40	4400円	1320円
★リトルキッズテニス	木	16:30-17:35	6160円	1540円
★キッズテニスA	木	17:40-19:00	4400円	1100円
★キッズテニスB	金	17:40-19:00	4400円	1100円

◆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。

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。
第2土曜日9:00～10:20は親子対象です。

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

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カ月)
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カ月)
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カ月)
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 駐車場完備 6台 全営業時間中 無料

〒542-0082 大阪府大阪市中央区島之内2丁目7番8号

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

ACCESS

地下鉄堺筋線・長堀鶴見緑地線 長堀橋 駅より南東へ徒歩約 8分

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

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

●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、返金等はございません。

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



쉽다

やさしい　初心者向け

간단하다

韓国語講座

入門クラス

初心者クラス

講座日程

■日時　土曜日

10/10・24

11/7・21

12/5・26　全6回

■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。

■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



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/

