令和8年11月号 No.366 広報 ひがしよどがわ

大阪市生涯学習推進員東淀川区連絡会発足30周年

# 2026 生涯学習フェスティバル in ひがしよどがわ

















**オープニング**
大阪成蹊大学
チアダンス部
「GRACE」による
パフォーマンス

日時 11月15日(日) 10:00～15:00

場所 東淀川区役所・
区民ホール（区役所 3階）

同時開催 防災フェア



大阪市生涯学習
マスコットキャラクター
スタートル













## 作品展示

●和紙手芸 ●毛筆 ●日本画 ●フラワーアレンジメント
●手芸 ●七宝焼 ●パソコン ●絵手紙 ●書道
●編み物 ●てまり ●生け花 ●寄せ植え ●工作
●はがき絵 ●創作押し花 ●大人のぬり絵 など

Pick up!

大隅西小学校 | 七宝焼（しっぽうやき）



日時 第1・3土曜日
9:30～12:30

受講料 月1,000円（材料費含む）

七宝焼は、金属の上にガラスの絵の具（釉薬（ゆうやく））をのせて焼き、つややかな色合いを生み出す伝統的な工芸品です。技法の種類も多く、作品によっては完成までに日数がかかるものもあれば、1日で仕上がるものもあります。焼き上がりは炉に入れてみないと分からず、思いがけない変化が魅力のひとつ。思った通りにできたときの嬉しさはもちろんですが、失敗だと思った結果が、かえって味わい深い作品になることもあり、長く続けても常に新しい発見があるのが七宝焼の奥深さです。七宝焼の色の表情や、手仕事ならではの一点ものの魅力をぜひフェスティバルで感じてください。

この講座には講師がおらず、参加者同士で教え合いながら制作しています。細かい作業のときは思わず息をのむほど集中し、時間を忘れて没頭できるのも講座の魅力です。季節や身に着ける人、飾る場所を思い浮かべながら色を選び、仕上がった作品には一人ひとりの個性が表れます。ぜひ講座にもお気軽に見学に来てください。



## 講座体験

●和紙手芸 ●工作 ●手芸 ●カリンバ教室
●創作押し花 ●茶道 ●フラワーアレンジメント
●サボり筋リセット講座 ●てまり教室
●おはなしサークル（読み聞かせ） ※講座体験は一部有料です。



Pick up!

啓発小学校 | サボり筋リセット講座



日時 木曜日
10:00～11:30

受講料 1回500円（初回無料）

「サボり筋リセット」とは、普段あまり使えていない“サボり筋”（インナーマッスルなど）を呼び覚まし、身体のバランスを整えて本来の動きを取り戻す、短時間のトレーニングです。サボり筋が弱ると、特定の筋肉ばかりに負荷がかかり、姿勢の悪化や腰痛などにつながりやすくなります。自己流では加減が難しいこともありますが、関節トレーニング認定インストラクターの先生が丁寧に一人ひとりに寄り添って教えてくれます。動きはハードではなく、足先から腰回り、肩回りへと、身体と会話するようにゆっくり動かし、“どこが動きにくいか”“どこに力が入りやすいか”を感じていきます。繰り返すうちに感覚がつかめ、身体の変化や効果を感じやすくなりますよ。少しずつ日常に取り入れられる内容ですので、セルフケアとして続けられるのも魅力です。

この講座は地域の方との交流の場にもなればと思っていますので、まずはお気軽に参加してみてください。一緒に健康寿命を延ばしましょう。



## 舞台発表

●コーラス ●舞踊 ●民踊 ●体操
●ゴスペル ●フラダンス ●よさこい
●大正琴 ●童謡唱歌 ●リズムダンス
●笑いヨガ ●太極拳 ●日本民謡 など

Pick up!

大道南小学校 | 新舞踊





日時 第1・3土曜日
14:00～16:00

受講料 月1,200円

この講座は、歌謡曲に合わせた振り付けを踊る新舞踊を楽しむ講座です。名取の先生が振り付けや曲を選び、一つひとつ、優しく教えてくれます。新舞踊は、袖や裾を使った所作も多いため、普段の練習から浴衣や着物で踊ります。日常ではなかなか和装の機会がないからこそ、袖に腕を通すと気分が切り替わり、衣装をまとった瞬間に気持ちがしゃんと整います。生涯学習フェスティバルへの参加は今年で3回目。高い舞台に立つと緊張でドキドキしますが、楽しみたいと思います。

「踊りが好き」という思いで集まっているこの講座。雰囲気は和気あいあいとしています。踊りを合わせる難しさもありますが、みんなで意見を出し合いながら練習する時間そのものが魅力です。振り付けを覚えるために頭を使い、足運びや目線、表情まで意識して体を動かすので、楽しみながら良い運動にもなりますよ。少しでも興味を持った方は、まずは見学からでも気軽に足を運んでみてください。



見学からでもお気軽に♪



## 「生涯学習ルーム」ってどんなところ？

「生涯学習ルーム」は、大阪市長から委嘱を受けた生涯学習推進員を中心とした地域の皆さんにより、区内の小学校16校全校で開設されており、たくさんの方がさまざまな学習活動に活発に取り組まれ、楽しく学んでいます。

歌や踊り、体操など体を動かす講座、絵手紙や手芸などの空間をイメージして、視覚的に表現する講座など、内容は多彩です。また、「生涯学習ルーム」は地域の方どうしが顔を合わせる、世代をこえた交流の場でもあります。

## 大阪市生涯学習推進員東淀川区連絡会は発足30周年という節目を迎えます

### 代表より

#### 「生涯学習」とは？



「生涯学習」と聞いて、学校の勉強を思い浮かべる方もいるかもしれません。しかし、テレビの分からない言葉を調べる、新聞の記事に興味を持って読み進める、スマホで料理や健康づくりについて検索して試してみる…そんな日常の「知りたい」「面白そう」も学びの一つです。

「生涯学習」は、その延長線上にある、年齢に関係なく“楽しみながら続ける学び”だと、私たちは考えています。



### 連絡会とともに30周年をむかえる推進員より

#### 「生涯学習推進員の役割」とは？

私たち生涯学習推進員は、地域の皆さんの「こんなことを学びたい」というニーズをくみ取り、講座の企画や情報提供などを行うコーディネーターです。初めての方でも参加しやすい雰囲気づくりや、継続しやすい運営の工夫も、地域の皆さんと一緒に進めています。

今年、東淀川区の推進員で構成された「大阪市生涯学習推進員東淀川区連絡会」は発足30周年を迎え、私たちも生涯学習推進員として30年間活動を続けてきました。近年「人生100年時代」と言われるなか、区民の皆さんがいきいきと暮らしていくために、私たちはこれからもそのお手伝いを続けて行きたいと思います。

### 生涯学習ルームで一緒に学びませんか？



生涯学習フェスティバルでは「生涯学習ルーム」の日ごろの活動の成果を発表します。ぜひこの機会に「生涯学習ルーム」の魅力に触れてみてください。そして、お近くの校区で「面白そう」「やってみたい」が見つかったら、気軽にお問い合わせください。一緒に楽しく学びましょう。

生涯学習ルームにはどなたでも楽しく学べる講座がまだまだたくさんあります！詳しくは区HPをご覧ください。



「やってみたい！」がきっと見つかる講座一覧

【生涯学習に関するお問い合わせ・ご相談】
問 教育 1階12番 TEL 06-4809-9807