

西成区の講座&イベントを紹介する情報冊子



まなびや

令和 8 年

1 月号

毎月25日発行

西成区生涯学習情報紙

今月の1枚



令和8年1月25日(日)、区民センターにて「西成区民文化祭」を開催します！

作品展示や演芸発表、模擬店など、楽しみがいっぱい！みなさんぜひご参加ください(^^♪



- 今月の1枚『西成区民センター「西成区民文化祭」』 … 1
- 西成区民センター … 2
- 西成図書館 … 3
- 西成区子ども・子育てプラザ … 4
- 西成区老人福祉センター … 5
- フィットネス 21 西成スポーツセンター … 6
- 大阪市社会福祉研修・情報センター … 7
- 阿倍野市民学習センター … 8
- 西成区役所 … 9
- 西成区役所 … 10

「まなびや」は、
西成区のホームページ
でもご覧になれます。



生涯学習の
ページは
こちらから♪



【発行】大阪市西成区役所 市民協働課（生涯学習）電話 06-6659-9734

西成区民センター主催 講習会ご案内

お問い合わせ、お申込みは tel 06-6651-1131まで

〈開館時間 年末年始をのぞく 毎日 9:30から21:30まで〉

(西成区岸里1-1-50/Osaka Metro四つ橋線『岸里』駅下車 2番出口すぐ 区役所の東隣)

区内・区外をとわず参加できます。楽しく学びながら、仲間づくりを始めてみませんか。



楽な姿勢でできる 太極拳



講師 大久保洋香先生(大阪太極拳協会 理事)

太極拳は、ゆっくりとした動きと、深い呼吸を組み合わせた運動です。太極拳の動作は、身体のバランスを整え、リラックス効果を高めるため、ストレスの軽減にも効果があります。また呼吸が楽になり、声の出しやすさや表現力にも良い影響を与える可能性があります。心身ともに健康になる身近な運動、太極拳を体験してみませんか。

足腰の弱い方にも配慮し、姿勢や呼吸法に重点をおいたやさしい講習です

参加費 * 1回600円/無料体験あり(1回のみ)

日程 * 1月9・30日、2月13・27日、3月 6・13・27日

※金曜日開講

時間 * 10時~11時30分 場所 * 西成区民センターホール 対象 * どなたでも 定員 * 30人

持ち物 * タオル、飲み物、動きやすい服装

申込み * 窓口または電話(06-6651-1131)

呼吸に合わせて体を動かし、自律神経を整えましょう

2025年度第4期

ハッピー・ヨーガ



日程 1月8・22・29日、2月12・19・26日、3月5・12・19・26日

※全10回 月3~4回の木曜日に開講

時間 朝の部 10:00~11:30 (櫻井 恵)

昼の部 14:00~15:30 (高井 理恵)

夜の部 18:30~20:00 (長畑 ひろみ)

※プレマ サット サンガ 所属講師

場所 大阪市立西成区民センター ホール

※都合により開催場所が変更になる場合があります

対象 どなたでも

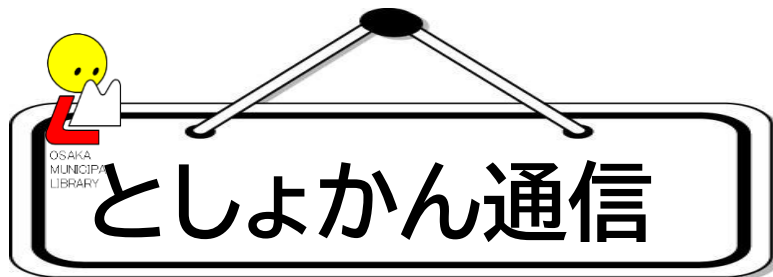
定員 各コース30名

※動きやすい服装で、ヨガマット等ご持参ください

申込 大阪市立西成区民センター窓口、またはお電話で

受講料 10,000円/10回 ※体験受講は1,200円(1回限り)

※一旦お支払いいただいた参加費は返金できませんのでご了承ください



定例の催し

●おたのしみ会 (毎週土曜日)

かみしばいや絵本のよみきかせなどを行います。

日 時 1月10日・17日・24日・31日 15:00～15:30

場 所 西成図書館 絵本コーナー

申込み 前日12時までに、窓口または電話受付



●乳幼児向け おはなし広場“すくすく” (毎月第4木曜日)

0～3歳児むけの絵本をいっしょに楽しむ集まりです。

日 時 1月22日 11:00～11:30

場 所 西成図書館 絵本コーナー 当日先着5組



●読書会 (毎月第4金曜日)

日 時 1月23日 10:00～11:00 場 所 区民センター会議室 2-1

1月のテキスト

『楽園のカンヴァス』 原田マハ 著 ※本は図書館でご用意します。



移動図書館まちかど号

巡回日・場所

- ・1月20日(火) 10:00～10:50
北津守小学校 体育館前(北津守3-3-40)
- ・1月22日(木) 13:00～14:00
南津守小学校 通用門(南津守6-1-14)

問合せ 中央図書館 自動車文庫 電話: 6539-3305





<プラザホームページ> <https://osaka-kosodate-plaza.jp/nishinari/> ※掲載されていない催しもありますのでホームページもご覧ください。

1/1(木)	元旦
1/2(金)	おやすみ
1/3(土)	おやすみ
1/4(日)	スペシャルファミリーデー
1/5(月)	おやすみ
1/6(火)	
1/7(水)	
1/8(木)	
1/9(金)	
1/10(土)	えほんタイム
1/11(日)	
1/12(月)	おやすみ
1/13(火)	
1/14(水)	
1/15(木)	
1/16(金)	びよちゃんネット
1/17(土)	ブックスタート プラザガーデン おもちゃ病院
1/18(日)	手づくり工作① けん玉教室
1/19(月)	おやすみ
1/20(火)	
1/21(水)	離乳食相談会②(幼児食) チャレンジスポーツ
1/22(木)	
1/23(金)	わたしの時間③
1/24(土)	玉出保育園ブックスタート
1/25(日)	
1/26(月)	おやすみ
1/27(火)	
1/28(水)	
1/29(木)	コンシェルジュ相談会
1/30(金)	
1/31(土)	

①18(日) 午後1時15分 ～2時30分 手づくり工作

～ミニカップケーキ
キーホルダー～

毛糸 ビーズ マスキングテープを
使って可愛いケーキを作ろう

- 対象:小学生の児童
- 先着:7名
- 1月6日(火)申込受付開始



②21(水) 午前10時 ～11時 離乳食相談会

～幼児食～

西成区役所の管理栄養士さんによる相談会。
今回は幼児食についてです。

0歳児離乳食についてもご相談いただけます

- 対象:乳幼児の保護者
- 先着10名
- 1月7日(水)から申込受付開始



③23(金) 午前10時 ～11時30分 わたしの時間～Me Time～

お子さまを一時保育します。
プラザでわたしの時間をお楽しみください。

- 対象:乳幼児の保護者
 - 先着6名(一時保育あり)
 - 1月4日(日)申込受付開始
- 自由な時間を
満喫してください♪



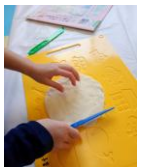
～2月のイベント～

25(水)26(木) 手づくりあそび

- ①午前10時～12時
- ②午後1時30～2時30分

おやこで楽しむかんたん手づくり。
2月は小麦粉ねん土であそびます♪

- 対象:乳幼児と保護者
- 各回10組
- 2月4日(水)から申込受付開始



ファミリー・サポート・センターにしなり

「ファミリー・サポート・センター」は
お子さんの送迎や預かりを通して
子育てをお手伝いする大阪市の事業です

依頼できる内容
●リフレッシュ
●保育所(園)・幼稚園のお迎え
●習いごとの送迎
などなど

提供会員さんの方々はしっかり講座を
受けた方で子育て中の方、
子どもが大好きな方たちばかりです

通常(7:00～20:00) ……1時間あたり800円
早朝・夜間(通常以外) ……1時間あたり900円
土・日・祝日・年末年始 ……1時間あたり900円
子どもが体調不良の場合 ……1時間あたり900円
詳しくはお気軽にお問い合わせください!!

依頼・提供会員募集中!!
詳しくはお気軽にお問い合わせください!!

西成区梅南1-2-6 西成区子ども子育てプラザ内 ☎06-6658-4529



【西成区子ども・子育てプラザ】は
子育て世帯・児童向けに遊び場の提供や講座・イベント等催しの実施、
ファミリー・サポート・センター事業、子育てに関する情報提供など、
子育て活動を支援する取り組みを行っています。

【西成区子ども・子育てプラザ】

西成区梅南1-2-6 電話・FAX06-6658-4528

★OsakaMetro花園町から南へ約100m

★休業日:月曜日、祝日、年末年始

【相談受付時間】9:00～17:30(電話・来館とも)

【プラザで遊べる時間】

◎乳幼児と保護者(つどいの広場)

9:30～12:00/13:00～15:30

◎児童(小学生～18歳まで)

平日15:00～17:00

土・日 9:45～12:00/13:15～16:30



Instagram



※特に記載のない限り、参加費無料です

西成区老人福祉センター

老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方が利用できます。
利用にあたっては大阪市の老人福祉センター発行の利用証が必要です。
利用証発行には「住所・氏名・年齢」のわかる《健康保険証、免許証など》をご持参ください。講座やイベントに参加される方も利用登録が必要です。サークル入会は開催日に一度見学におこしください。
館内は土足厳禁です。スリッパなどご持参ください。

〒557-0033
大阪市西成区梅南 1-4-27
電話 06-6654-2951
FAX 06-6654-1504



【利用時間】10:00～17:00

【休館日】日曜・祝日・年末年始

来館、電話ともご本人様の申込みに限らせていただきます。
受付時間は来館・電話ともに10時からです。

受付中 環境セミナー

無料 先着順

〈世代間交流事業〉

身近な環境問題「海洋ごみ」について考えます。子どもたちと一緒にワイワイ楽しく「額アート」を作りましょう。

日 時：1/17（土）14:00～16:00

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：15名

申込み：受付中（来館か電話・本人申込）

受付中 知れば楽しい漢字の話

無料 先着順

～漢字 de 脳トレ～

楽しく学びながら漢字の魅力を再発見！

クイズや漢字パズルで脳が活性化しますよ

日 時：1/22（木）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：30名程度

申込み：受付中（来館か電話・本人申込）

募集 シニア向けスマートフォン体験講座

無料

～スマホで始めよう！災害の備え～

抽選

〈iPhoneを一人一台貸出します〉

日 時：2/6（金）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター

対 象：市内在住60歳以上、スマホ初心者の方

定 員：20名（応募多数の場合抽選）

申込み方法：来館の場合 85円ハガキ持参

往復はがきの場合 〈氏名、住所、年齢、電話番号〉

を記入の上郵送

1/6（火）～1/27（火）**締切日までに必着！**



受付中 いきいき百歳体操

無料 先着順

ステップアップ講座

いつもの百歳体操を長谷川先生の指導でワンランクアップさせましょう。正しい体の動かし方を学んでさらに効果をアップさせましょう。

日 時：2/5（木）又は2/19（木）

《どちらか1日》

10:30～12:00

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：各25名程度

申込み：受付中（来館か電話・本人申込）

募集 歯科セミナー

無料 先着順

身体の健康はお口から。

口腔ケアについて学びます。

日 時：2/13（金）14:00～15:30

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：25名程度

申込み：1/8（木）（来館か電話・本人申込）

※個別歯科相談（講習室）13:30～15:00

は申込不要でどなたでもご利用いただけます

受付中 男の学び舎 第10弾

男性限定

～けん玉教室～

無料 先着順

けん玉を使った楽しいゲームやけん玉の技の習得にチャレンジしてみましょう！

体幹の強化や脳の活性化に役立ちます。

日 時：1/30（金）14:00～15:30

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：20名程度

申込み：受付中（来館か電話・本人申込）

追加募集 川柳体験教室

無料

「川柳」を始めませんか？

日 程：1/8（木）時 間：13:30～15:30



大阪市立西成スポーツセンター 屋内プール・トレーニング場

ホームページは

こちら



料金一覧

利用場所	種別	1回券	回数券 (11枚)	定期券 (1ヵ月)
屋内プール	大人	700円	7,000円	4,900円
	高齢者(65歳以上)	350円	3,500円	2,450円
	子供(16歳未満)	350円	3,500円	2,450円
トレーニング場	大人	600円	6,000円	6,000円
	高齢者(65歳以上)	300円	3,000円	3,000円
	高校生または18歳未満	400円	4,000円	4,000円
屋内プール トレーニング場 セット	大人	1,000円	10,000円	8,500円
	高齢者(65歳以上)	500円	5,000円	4,250円
	高校生または18歳未満	850円	8,500円	7,000円



子ども水泳教室

風邪に負けない
カラダをつくろう★

新規受講生募集中!!

★体験やっています★

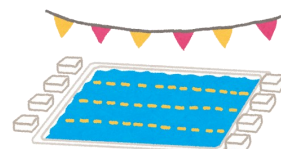
1,540円/1回

- 事前予約必須
- お一人様一回限り
- 各クラスによって受入定員があります

月会費:6,160円/4回/月

対 象:3歳(おむつがはずれている方)~中学生

内 容:泳力別のグループレッスン



詳しくは
こちら



大阪市立西成スポーツセンター・屋内プール

<住所> 西成区玉出東1-6-1

<電話> 06-4398-1603

<営業時間> 9:00~21:00 最終受付:20:00まで

※ご利用は20:30まで

<休館日> 月曜日

※月曜日が祝日の場合は翌日が休館日



大阪市社会福祉 研修・情報センター

↓HPはこちら↓



【開館時間】

平日 9:00～21:00 土・日 9:00～17:00
図書・資料閲覧室は 9:30～17:00 (月～木, 土曜日)
9:30～19:00 (金曜日)

毎週金曜日の開館時間を 19:00 まで延長!

【休館日】

国民の祝日 (土・日曜日と重なる場合は除く)
年末年始 (12月29日～翌1月3日)

【所在地】

〒557-0024 大阪市西成区出城2丁目5番20号
06-4392-8200 (代表) 06-4392-8206 (FAX)

♪図書・資料閲覧室の本紹介♪



『介護の大ピンチ 解決します』

●稲葉 耕太(くろまめさん)/著
●KADOKAWA

介護で起こるさまざまな困りごと、大ピンチの対処法を紹介する1冊。

“ふくし”に会う! 笑顔がひろがる! ウェルおおさかはーとフェア 2025 12月6日(土)に開催しました☆

はーとフェア 2025 に、630 名の方々がご来場くださいました!
ご来場いただいたみなさま、開催にご協力くださったみなさま、
本当にありがとうございました!



盛り上がるエイサーのステージ☆



レギュラーさんの講演会も満員御礼!



園児さんたちのかわいい歌唱♪



介護を学ぶ高校生による
介護技術講座☆



自助具の製作体験も大好評!



ジャガピーも
かけつけてくれました♪

阿倍野市民学習センター

阿倍野区阿倍野筋 3-10-1-300 あべのベルタ3階 ☎6634-7951 FAX6634-7954



HP

第31回 あべのベルタ寄席

令和8年から毎月あべのベルタ寄席を開催します。
1月の出演者は桂小留(ちろる)さん、笑福亭呂翔さん、
旭堂一海さんです。みなさまのご来場をお待ちしております。

日 時：令和8年1月28日(水)
14:00～15:30(13:30開場予定)
費 用：1,200円 小・中学生800円
対 象：どなたでも
定 員：80人(当日先着順)
申 込：不要

シリーズ昭和

田辺聖子がいた時代

～十八歳の日記と「ハイミス」小説～

昭和・平成を代表する上品でユーモアにあふれた大阪弁を綴った文学作家、田辺聖子。彼女の青春期が垣間見える日記文学『田辺聖子十八歳の日の記録』と、戦後の女性がどう生きてきたかを描いた「ハイミス」小説について紹介する。

日 時：2月6日、20日 すべて金曜日
13:30～15:30 全2回
受講料：3,000円(全2回分)
対 象：どなたでも
定 員：60人(先着順)
申 込：インターネット、電話、来館

本や紙芝居を通じてコミュニケーションしてみよう！

～図書ボランティア入門講座～

大阪市各区の介護老人保健施設、特別養護老人ホームなどで活動するグループに参加して、市立図書館が貸出する図書の管理や新聞の朗読、紙芝居の実演等を行うボランティアを募集します。

日 時：令和8年1月30日、2月13日、20日
すべて金曜日 10:00～12:00
費 用：無料
対 象：全日程に参加でき、受講後に市内でボランティア活動ができる人
定 員：50人(先着順)
申 込：インターネット、電話、来館
保 育：対象年齢1歳半～就学前まで
(保育締切 令和8年1月19日(月))

うちの子、もしかしてゲーム依存？

～家族でどう向き合う～

ゲーム依存についての解説や家庭内でのルール、ゲーム依存の重症化の予防について専門家がお話します。

日 時：令和8年1月24日(土) 10:00～12:00
費 用：無料
対 象：子どもがゲーム依存で困っている保護者
定 員：30人(先着順)
申 込：インターネット、電話、来館

教室開設バックアップ事業

大人のそろばんレッスン

大人向けのそろばんレッスンです。デジタル時代だからこそ、アナログも大切です。
数字を見て、親指と人差し指を使って計算する動作で脳に刺激を与えて記憶力や集中力を高め、楽しみながら脳年齢を若返らせましょう！(そろばんをお持ちでない方はレンタルあり。要予約)

日 時：令和8年1月17日、31日、2月7日、21日、3月14日、21日
すべて土曜日 10:00～11:00 全6回
受講料：12,000円(全6回分) 教材費：1,000円 対 象：初心者・大人向け
定 員：15人(先着順) 申 込：インターネット、電話、来館
持ち物：筆記用具、そろばん(先着9台まで貸出可。要予約、お申し込み時にお伝えください)

★電 話★	講座名・住所・名前・電話番号をお伝えください。
★インターネット★	いちょうネットで検索⇒講座・イベント⇒キーワード欄に講座名を入力。
★往復はがき★	講座名・住所・名前・電話番号を記入し、お送りください。
★来 館★	窓口にて申込み。(多数抽選の場合は結果通知用のはがきをお持ちください)



共生社会を学ぶ

～にしなりWingの施設見学～

関連ホームページ⇒



西成区にある、総合就労支援福祉施設「にしなり Wing」へ行き、施設見学を含めた活動内容について学ぶほか、地域でも競技人口が増えてきた『ボッチャ』をとおして、利用者の皆様と交流します。

日 時	令和 8 年 2 月 1 8 日 (水)、午後 1 時～ 3 時
場 所	総合就労支援福祉施設にしなり Wing (北津守 3-6-4)
対象/定員	どなたでも / 30 名 (申込多数の場合は、抽選)
参 加 費	無料
講 師	総合就労支援福祉施設 にしなり Wing の職員さん
内 容	活動紹介、施設見学、利用者さんとの交流「ボッチャ体験」
申込方法	次の内容を記載し、メール、FAX、往復はがき、又は、来庁にて、お申し込みください。



申込期限：令和 8 年 2 月 4 日 (水) 17 時までに

- ①講座名 ②氏名 (よみ) ③年齢 (何歳代) ④住所 ⑤電話番号
⑥この講座を知ったきっかけ ⑦同伴者の氏名 (よみ) と年齢 (何歳代) ※ 2 名まで

※お申し込みいただいた方法と同じ方法にて抽選結果を通知いたします。

※メールの場合は、**右の QR コード**からお申し込みください。

※来庁でのお申込み時は、返信用として **85 円はがき**を持参し、

区役所 7 階 73 番まで (開庁時のみ)。

※記入漏れがあった場合、受付できないことがあります。特に返信用の連絡先 (返信用はがきや FAX) は記入漏れに注意ください。

※より詳しい情報は、ホームページをご覧ください。



メールでの申込みフォーム

今年も開催！

令和 7 年度西成区人権を考える区民のつどい

元気な西成!!
2026

(題字)

西成区制100周年記念アンバサダー
赤井 英和 さん

西成区にゆかりのあるアーティストや西成区で活動する方によるパフォーマンスをとおして、元気な西成区を届けるとともに、令和 7 年度の人権啓発テーマである「あゆみよるこころ、あゆみよるこうどう。」について考える、人権音楽イベントです。

★日時 令和 8 年 2 月 8 日 (日)
13:30～17:00

★会場 西成区民センター



イベントの詳細はこちら



このページの問合せ先

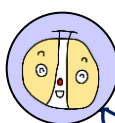
大阪市西成区役所 市民協働課 〒557-8501 大阪市西成区岸里 1-5-20
TEL : 06-6659-9734 FAX : 06-6659-2246



西成区役所の公式 SNS を紹介します



SNSとは、ソーシャル・ネットワーキング・サービス (Social Networking Service) の略で、文章や写真・動画などを使って交流できる、インターネット上での会員制コミュニティのことです。興味・関心の近い色々な人とつながって、情報を“投稿したり”“共有したり”することで交流が生まれる仕組みになっています。



①西成区役所では、講座やイベント等の情報を、広報紙や「まなびや」などの紙での周知方法以外に、次のインターネットやSNSでも周知しています。

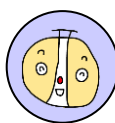
ホームページ

エックス
X (旧、Twitter)

インスタグラム
Instagram

フェイスブック
facebook

ライン
LINE



②インターネットを使っているのでも、自分のスマートフォンで見ることができ、とても便利です。広報紙も「まなびや」もインターネットで見ることができるので安心ですね～(^_^)

③SNSは設定しておけば、区役所から発信したら、即座に自分のスマートフォンに通知が来るので便利です。また、申し込みたい時は、そのまま、メールなどで申し込みもできます♪



それぞれのSNSについて、西成区役所の表示名などを下のとおりです。ぜひ設定や登録をしていただき、SNSのアプリをお持ちの方は、フォローをよろしくお願いします！

エックス
X (旧、Twitter)

西成区 X (旧Twitter)
@nishinarikucho



インスタグラム
Instagram

西成区 Instagram
@nishinari_jagapee



フェイスブック
facebook

西成区 facebook
@nishinarikuyakusyo



ライン
LINE

大阪市公式
LINE
@osakacity



次の方法で、「西成区」の受信設定をお願いします。

- ①「情報を希望する区(計24区)」で「西成区」にチェック
- ②「受信を希望するカテゴリー」で「欲しい情報」にチェック



※SNS を登録する場合は、それぞれアプリをダウンロードする必要があります。
詳しくは、お持ちのスマートフォン会社にお問い合わせください。