

西成区の講座&イベントを紹介する情報冊子



まなびや

■ ■ 西成区生涯学習情報紙 ■ ■

令和 7 年

6 月号

毎月25日発行

今月の
1 枚



大阪市社会福祉研修・情報センターで実施している「介護実習講座（入門コース）」の様子。
実際に体験しながら、家庭介護の基本を学んでいただけます！



- 今月の1枚 『大阪市社会福祉研修・情報センター「介護実習講座」』 … 1
- 大阪市社会福祉研修・情報センター「介護実習講座について」 … 2・3
- 阿倍野市民学習センター … 4
- 西成区民センター … 5
- 西成図書館 … 6
- 西成区子ども・子育てプラザ … 7
- 西成区老人福祉センター … 8
- フィットネス 21 西成スポーツセンター … 9
- 西成区役所「人権啓発映像ソフトの貸出」 … 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



大阪市社会福祉 研修・情報センター

↓ HPI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～翌年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 ♪



『イメージで彩る
癒しのぬりえ 花マンダラ
(ユーキャンのおうち時間)』

- 浅見 ハナ ほか/作画
- ユーキャン学び出版



美しい花モチーフのマンダラぬりえが楽しめる一冊。

介護実習講座

申込み受付始めました!!

市民のみなさまを対象に、**家庭介護の講座**を開催します。
実際にご家庭で介護しておられる方、介護に関心のある方は、お気軽にお申込み
ください。
毎年ご好評をいただいている、人気の講座です!



入門コース

と

ステップアップ(応用)テーマ別コース

の2つのコースがあります。詳しくは次のページで。



入門コース

各クラス定員 先着 20 人

初めて介護をされる方に、家庭での介護の知識や技術を体験いただき、
介護への関心や理解を深めるコース

ク ラ ス 名	開 催 日	開催時間
土曜日クラス (3日間)	6月 7日 6月14日 6月21日	14:00 ~ 16:00
水曜日クラス (3日間)	7月 2日 7月 9日 7月16日	10:00 ~ 12:00

- ◇内 容 1日目：介護保険制度の説明・ベッド上での体位変換・車いすの使い方
2日目：高齢者の心と身体の変化・食生活の話・口腔ケアの話・口腔体操・着脱介助
3日目：認知症の理解・足浴のやり方・清潔介護
- ◇受講対象 大阪市内に在住・在勤・在学の方で、高齢者の介護に関心があり、指定された日程を休まず受講できる方。

※介護職の方、今までにこの講座を修了された方はお申し込みいただけません。

- ◇参 加 費 500円（資料代、保険代等） 受講初日に現金で申し受けます。

- ◇場 所 大阪市社会福祉研修・情報センター4階 介護実習室

ステップアップ（応用）テーマ別コース

各テーマ定員 先着 20 人

入門コースを修了された方がテーマごとに介護の知識・技術を深めるためのコース。

テーマ NO	日 時	テーマ	内 容
1	8月 2日（土） 13:00～16:00	移 動① 移乗	もっとも負担の大きいベッドから車いすへの 移乗を「持ち上げない」介護技術でらくらく！
2	8月 6日（水） 13:00～16:00	移 動② ベッド上の介助 (ポジショニング含む)	ベッド上での体重差があっても「持ち上げない」 ができる介護技術 目からウロコの褥瘡・拘縮予防のポイントを学ぶ
3	8月 9日（土） 13:00～16:00	移 動③ 車いす操作・歩行 (シーティング含む)	通院・買い物・踏切など屋外での悪路走行に ポイントをおいた介護技術を実習
4	8月13日（水） 13:00～16:00	食事介助 自助具の使い方	美味しく食べれば、誤嚥は予防できる！ 食べる時の姿勢や適切な食べ物の固さ、 食べ物を認識し、飲み込むまでの基礎知識を学ぶ
5	8月16日（土） 13:00～16:00	排 泄 着脱介助 (衣服交換)	尿もれしにくいオムツ交換を理論で学ぶ 衣服交換の実習

- ◇受講対象 入門コースを修了された方、かつ大阪市内に在住・在勤・在学の方
- ◇参 加 費 1テーマ 100円（資料代） 受講当日に現金で申し受けます。
- ◇場 所 大阪市社会福祉研修・情報センター4階 介護実習室



【お申込み・お問い合わせ】大阪市社会福祉研修・情報センター企画研修担当
電話番号：06-4392-8201 FAX 番号：06-4392-8272

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27回 あべのベルタ寄席

講談師の旭堂南麟さんと落語家の笑福亭學光さんをレギュラーに、毎回ゲストを迎えてお送りする講談あり落語あり、最後にはフリートークありのあべのベルタ寄席。第27回目のゲストは桂文喬さん。

日 時：6月25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

ネットワーク型市民セミナー 「地域の防災力 UP！」

外国人といっしょに考えよう！」

今、大阪市の市民 15 人に 1 人は外国人です。災害が発生したとき、地域の避難所では言葉や文化の違う人たちが助け合って暮らします。日本人と外国人がいっしょに、もしもの時について考える、グループでのワークショップです。通訳も入りますので気軽にご参加ください。

日 時：7月5日（土）14:45～16:30
費 用：無料
対 象：どなたでも
定 員：25 人（先着順）
申 込：インターネット、電話、来館

社会人のためのコミュニケーション ワークショップ

会話やコミュニケーションに苦手意識がある、という方むけのコミュニケーション力アップ講座。インプロという演劇の手法を用いたワークをすることで、ゲーム感覚で楽しみながら、コミュニケーションに必要な感覚や会話を楽しむスキルを身につけていきます。

日 時：6月10日、24日、7月8日、22日
すべて火曜日 19:00～21:00 全4回
費 用：8,000 円（全4回分）
対 象：どなたでも
定 員：15 人（先着順）
申 込：インターネット、電話、来館

簿記入門講座

阿倍野で簿記の勉強をしませんか？初めて学習する方を対象に、簿記入門講座を開講いたします。全10回の講座で、簿記の基本を学びましょう。この機会をお見逃しなく！

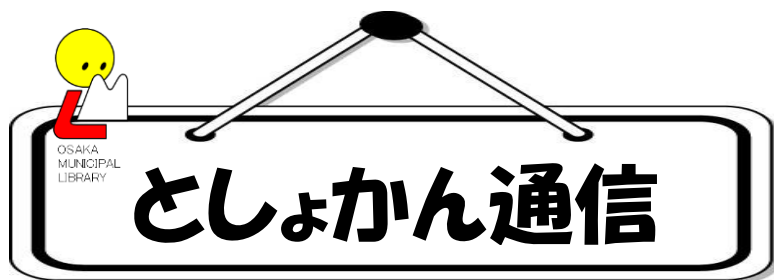
日 時：6月27日～9月5日 毎週金曜日
19:00～21:00 全10回
※8月15日は休み
受講料：17,000 円（全10回分） 教材費：1,892 円
対 象：どなたでも
定 員：25 人（先着順）
申 込：インターネット、電話、来館
持ち物：電卓、筆記用具、ノート
締 切：6月19日（木）

第4回 天理大学連携講座 ～人文学へのいざない～ 社会福祉とボランティア活動

1995年1月阪神淡路大震災に伴う救援に、多くの民間人がボランティアとして活動に参加しました。そのためこの年をボランティア元年と呼びます。しかしボランティア活動は、資金不足や人材不足、専門性の欠如など課題もあります。この要因は、ボランティア活動は社会福祉ではないからです。この両者の違いについて、お話をすすめていきます。※締切終了後、定員に空きがある場合、電話または来館にて先着受付いたします。

日 時：6月14日（土）13:30～15:30 費 用：無料 対 象：どなたでも
定 員：60 人（多数抽選） 申 込：インターネット、往復ハガキ、来館 締 切：5月31日（土）必着

★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★	いちようネットで検索⇒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）



<問合せ>

西成図書館（区民センター3階）

西成区岸里 1-1-50

電話：6659-2346

<https://www.oml.city.osaka.lg.jp/page/148.html>



定例の催し

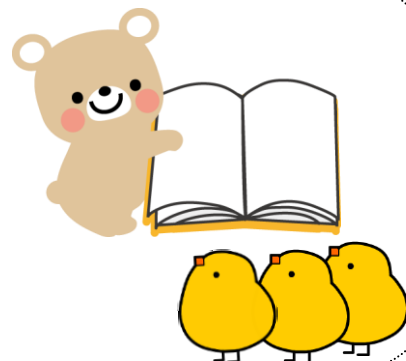
●おたのしみ会（毎週土曜日）

かみしばいや絵本のよみきかせなどを行います。

日時 6月7日・14日・21日・28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 6月26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 6月27日 10:00～11:00

場所 区民センター会議室 2-1

6月のテキスト

『つまらない住宅地のすべての家』 津村 記久子著

※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

- ・6月10日（火） 10:00～10:50
北津守小学校 体育館前（北津守3-3-40）
- ・6月12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



西成区子ども・子育てプラザ

<フラザホームページ> <https://osaka-kosodate-plaza.jp/nishinari/>



2025

6月

6/1(日)	
6/2(月)	おやすみ
6/3(火)	
6/4(水)	
6/5(木)	バレエエクササイズ A
6/6(金)	
6/7(土)	えほんタイム 普通救命講習Ⅲ B
6/8(日)	プラザガーデン
6/9(月)	おやすみ
6/10(火)	
6/11(水)	
6/12(木)	
6/13(金)	
6/14(土)	おやこヨガ&ウェービング C
6/15(日)	手づくり工作 けん玉教室
6/16(月)	おやすみ
6/17(火)	
6/18(水)	こどもの歯の健康講座 D チャレンジスポーツ(ドッジボール)
6/19(木)	
6/20(金)	～びよちゃんネット～ ママをいたわるマッサージ講座
6/21(土)	ブックスタート おもちゃ病院
6/22(日)	
6/23(月)	おやすみ
6/24(火)	
6/25(水)	コンシェルジュ相談会 あそび
6/26(木)	
6/27(金)	わんぱくランド プラザガーデン
6/28(土)	おたんじょうび会
6/29(日)	
6/30(月)	おやすみ

※特に記載のない限り、参加費無料です

※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。

A **5(木)** 午前10時30分～11時30分

バレエエクササイズ
バレリーナやダンサーのような、しなやかで機能的な身体を目指すエクササイズ♪

- 講師: 沖 知美さん(ダンスインストラクター)
- 対象: 乳幼児の保護者
- 先着10名
- 5月15日(木)から申込受付開始
- 持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装(講座は裸足で行います)

B **7(土)** 午後1時30分～4時頃

ファミサポ学習会 救命救急講習Ⅲ
主に乳幼児および小児に対する処置の方法を学びます。修了者には修了証が発行されます。

- 講師: 西成消防署のみなさん
- 対象: ファミサポ会員・子育て中の方・子育て支援に関心のある方
- 先着20名
- 5月17日(土)から申込受付開始

C **14(土)** 午前10時30分～11時30分

おやこヨガ&ウェービング
おやこで楽しむ簡単ヨガとストレッチのエクササイズです♪

- 講師: 東口 有紀さん(スポーツインストラクター)
- 対象: 概ね2歳以上の幼児と保護者
- 先着10組
- 5月24日(土)から申込受付開始
- 持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装

D **18(水)** 午前10時～11時30分

こどもの歯の健康講座
歯科衛生士さんに教わるこどもの歯についてのいろいろ。ご質問や困りごと等、何でもご相談ください

- 講師: 高橋 美笑子さん(歯科衛生士)
- 対象: 乳幼児と保護者
- 先着10組
- 6月1日から申込受付開始

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々、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!!

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



西成区老人福祉センター

〒557-0033

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。

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

受付中 認知症予防教室（回想法） 無料 先着順

昔の事を思い出す「回想法」で脳をリフレッシュさせましょう。昔懐かしい話を聞いて認知症を予防しましょう。

日 時：6/12（木）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 大広間

申込み：受付中（来館か電話にて本人申込み）

受付中 転倒予防教室 無料 先着順

転倒からの骨折を防ぎ寝たきりを防ぐための体操です。楽しく体を動かしましょう。イスに座ってできる体操です。

日 時：6/24（火）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

申込み：受付中（来館か電話にて本人申込み）

募集 心も体もリフレッシュ！ 無料 先着順

～音楽と運動のコラボレーション～
三線の演奏に合わせて楽しく体を動かしましょう。ダンスのデモンストレーションあります。

日 時：7/5（土）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：20名程度（来館か電話・本人申込み）

申込み：6/3（火）10:00～

募集 知れば楽しい漢字の話 無料 先着順

《漢字で脳トレ》楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見！脳が活性化しますよ。

日 時：7/29（火）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 大広間

定 員：30名程度（来館か電話・本人申込み）

申込み：7/1（火）10:00～

募集 「ボッチャ交流大会」 無料 抽選

ボッチャを多くの方に体験してもらい、参加者の皆さんが楽しく交流できることを目的に開催します。ボッチャを楽しみましょう。

日 時：7/10（木）13:30～15:30

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

対 象：市内在住の60歳以上の方

定 員：42名（来館か電話・本人申込み）

申込み：6/10（火）10:00～

締切り：7/3（木）の時点で定員を超えた場合
4日に公開抽選をし、当落の結果発表はセンター内にて掲示します。

募集 エンターテインメント講座 無料 先着順

ほっこり、ゆったり、みんなで一緒に歌って、楽しいひとときを過ごしましょう。

日 時：7/15（火）13:30～15:00

場 所：老人福祉センター 大広間

講 師：コロソ・I

定 員：40名程度（来館か電話・本人申込み）

申込み：6/13（金）10:00～

募集 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。初めての方は、これを機会にぜひ百歳体操を続けてみましょう。

日 時：8/7（木）又は8/21（木）

10:30～12:00《どちらか1日》

場 所：老人福祉センター 多目的室奥

定 員：各回25名程度（来館か電話本人申込み）

申込み：7/1（火）10:00～

「いきいき百歳体操」 申込みは事務室まで

毎 週 水曜日・金曜日

①10:15～ ②10:55～ ③11:35～

「ラジオ体操」 館内にて毎日やっています

参加は自由です。時間に合わせてお越しください。

①11:00～ ②14:30～



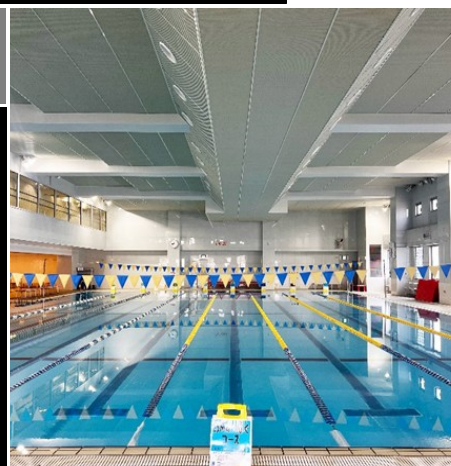
大阪市立西成スポーツセンター 屋内プール・トレーニング場

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カ月)
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 新規受講者募集中!!

★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

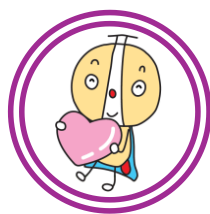
<住所> 西成区玉出東1-6-1

<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



キラキラハートを 広めるページ

人権研修などで利用できる

人権啓発映像ソフト(DVD&VHS)

貸出のご案内



大阪市内の、社会教育団体や学校・団体・企業等を対象に、人権啓発学習や研修で活用できる「人権啓発映像ソフト」の貸出（無料）を行っています。

貸出教材	DVD または VHS
貸出本数	1回あたり、3本まで
貸出期間	2週間まで（13泊14日）
利用対象	大阪市内の社会教育団体、学校、団体、企業など 【※個人貸出はできません。】

貸出できる映像ソフトは、こちら。



利用の流れ

予約する

- ★電話・FAX・窓口で、次の項目を伝え、予約を行ってください。
- ①団体名 ②申込者名 ③電話番号 ④ソフト番号とタイトル
⑤利用期間 ⑥利用目的

映像ソフト の受け渡し

- ★西成区役所市民協働課・人権担当（7階73番窓口）へお越しください。
★所定の申込書に必要事項を記入したのち、**映像ソフト**をお渡しします。
※返却時に提出していただく**報告書**も、お渡しします。

映像ソフト の 返却

- ★返却日までに、**映像ソフト**と**報告書**を、西成区役所市民協働課・人権担当（7階73番窓口）へ、返却してください。
※**報告書**は、窓口でもお渡しできます。

注意事項

- 郵送での貸出・返却はできません。
- 貸出手続きは必要事項の記入のみです（押印不要）。
- 営利的・政治的・宗教的な活動を目的とする場合は貸出できません。
- 映像ソフト（付属資料も含む）の取り扱い、各団体の責任において行ってください。
破損や紛失の際は、速やかに報告してください。

西成区役所 市民協働課（人権担当）

電話 06-6659-9734 FAX 06-6659-2246