

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8年

5月号

毎月25日発行



大阪市社会福祉研修・情報センターで開催の「介護実習講座（入門コース）」の様子です。市民のみなさま向けの研修で、「家庭における介護の基本」を学んでいただけます！



■ 今月の1枚『介護実習講座（入門コース）』紹介	… 1
■ 大阪市社会福祉研修・情報センター	… 2・3
■ 西成区民センター	… 4
■ 西成図書館	… 5
■ 西成区子ども・子育てプラザ	… 6
■ 西成区老人福祉センター	… 7
■ フィットネス21 西成スポーツセンター	… 8
■ 阿倍野市民学習センター	… 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



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♪



『半うつ 憂鬱以上、うつ未満』

- 平 光源/著
- サンマーク出版

仕事も家事も、人づきあいもできる。でも、どこか心がズンと重たい。毎日ですこし「がんばりすぎてる」人へ。



★ 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。

毎年大変好評をいただいている、人気の講座です! お申込みはお早めに♪



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)	5月 9日 5月16日 5月30日	14:00 ~ 16:00
水曜日クラス (3日間)	6月 3日 6月10日 6月17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） 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	7月 4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	7月 8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	7月18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	7月22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	7月29日(水) 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

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。



10時30分開始・12時終了

懐かしい歌を みんなで歌おう

あの日、あの時の
楽しかった記憶に残
る 思い出の歌を
ピアノ伴奏に合わせ
全員で歌います

2026年度上期日程(全12回・月2回月曜日に開講)

5月11日・25日 / 6月 1日・15日 / 7月 6日・13日

8月 3日・17日 / 9月 7日・14日/



場 所：西成区民センター ホール

受講料：600円(1回)

定 員：各回100名

♪事前申し込み不要。当日会場で受け付けます

♪無料見学はできません。受講料が必要です

♪初回受講時、登録料(500円)をお支払いください

講 師：藤本仰子(歌の指導) / 吉澤隆子(ピアノ)

対 象：西成区内・区外問わず、どなたでも

(ふじもと・きょうこ) 大阪芸術大学音楽教育学科卒業。ピアノ・声楽の講師を務める。
2015年より、日本音楽療法学会認定の音楽療法士として、高齢者・児童の施設で活動中。

懐かしの船舶模型を 紙・糊orボンドで作ります

日程 5月17日(日) *全4回・日曜日開講
時間 13:00~15:00
6月21日(日) *3~4回の受講で
7月19日(日) 作品が完成できます

対象 どなたでも 定員 9名


申込 窓口orお電話 ※1週間前まで受付

受講料 500円/1回

2026年度-1

船舶模型 工作教室





としょかん通信



定例の催し

●乳幼児向け おはなし広場“すくすく”（毎月第4木曜日）

0～3歳児向けの絵本をいっしょに楽しみませんか。

日時 5月28日 11:00～11:30

場所 西成図書館 絵本コーナー

当日先着5組



●おたのしみ会（土曜日）

対象 幼児・小学生

日時 5月2日・9日・16日・23日・30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で受付

●読書会

日時 5月29日（金） 10:00～11:00

場所 区民センター会議室 2-1

5月のテキスト

『同志少女よ、敵を撃て』 逢坂冬馬/著

※本は図書館でご用意します。

ケース展示

●出張！ 自然史博物館ミニ展示「インターネットで調べる古い図譜」

「国立国会図書館デジタルコレクション」で明治以前の図譜等からサギゴケの和名の歴史をさかのぼった解説パネルを展示しています。

期間 4月17日（金曜日）～5月17日（日曜日） 場所 西成図書館 エレベーター前

●応援しよう！ オリックス・バファローズ展

オリックス・バファローズの選手のサインボールやユニフォームなどを展示します。

期間 5月22日（金曜日）～6月14日（日曜日） 場所 西成図書館 エレベーター前

移動図書館まちかど号

巡回日・場所

・5月12日（火） 10:00～10:50
北津守小学校 体育館前（北津守3-3-40）

・5月14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



2026

5月



大阪市西成区

子ども・子育てプラザ

Osaka Kodomo Kosodate Plaza



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

5/1(金)	プラザガーデン
5/2(土)	クリーン作戦
5/3(日)	おやすみ
5/4(月)	おやすみ
5/5(火)	こどもの日 ☆児童のみ☆
5/6(水)	おやすみ
5/7(木)	
5/8(金)	
5/9(土)	えほんタイム ふあみさぼ自転車交通ルール講習会
5/10(日)	
5/11(月)	おやすみ
5/12(火)	ベビーマッサージ①
5/13(水)	
5/14(木)	
5/15(金)	ぴよちゃんネット
5/16(土)	ブックスタート おもちゃ病院
5/17(日)	手づくり工作 けん玉教室
5/18(月)	おやすみ
5/19(火)	
5/20(水)	チャレンジスポーツ (風船バドミントン)
5/21(木)	
5/22(金)	
5/23(土)	
5/24(日)	プラザガーデン
5/25(月)	おやすみ
5/26(火)	
5/27(水)	コンシェルジュ相談会
5/28(木)	
5/29(金)	わんぱくランド②
5/30(土)	パパとあそぼう③
5/31(日)	

※特に記載のない限り、参加費無料です

①12(火) 午前10時30分 ～11時30分 ベビーマッサージ

アロマの香りの中で、ゆったりスキンシップしましょう。

- 講師: 佐々木優子さん
(ロイヤルセラピスト協会ベビーマッサージセラピスト)
- 対象: 乳児と保護者
- 先着8組
- 4月16日(木)から受付開始
(持ち物: バスタオル・おむつ・おむつ替えシート
ベビーオイル(お持ちの方))



③30(土) 午前10時30分 ～11時30分 パパとあそぼう!

パラバルーンあそびやふれあいあそびを
広い体育館でおもいきりパパと一緒に
楽しみましょう

- 講師: 山口敦子さん(Rainbow dance)
- 対象: 幼児と保護者
- 先着25名(大人と子ども合わせて)
- 5月9日(土)から受付開始
(持ち物: タオル、水筒)



②29(金) わんぱくランド

午前9時30分～12時

- 対象: 乳幼児と保護者

広い体育館でおもいきり遊ぼう!



☆おしらせ☆

5月5日は児童のみです!

つどいの広場は使えませんので

ご注意ください♪ 児童: 午前・小学生 午後・中学生



♪イベントの日時は変更する場合があります。プラザのインスタ・HPもご覧ください

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!!

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。



Instagram

【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

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



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

受付中 男の学び舎 男性限定 無料 先着順

～男の体操教室～

軽いストレッチと筋トレ、簡単なリズム体操で楽しく身体を動かしましょう。

日時：5/7（木）13:30～14:30

場所：老人福祉センター 多目的室奥

講師：坂之上 秀子先生

定員：20名程度

対象：市内在住60才以上の男性

持ち物：タオル（体操で使います）

水分補給用飲料

申込み：4/6（月）～受付中

（来館か電話・本人申込み）



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。

日時：5/7（木）又は5/21（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

講師：長谷川 司先生

定員：各回25名程度

対象：市内在住60才以上の方

申込み：4/7（火）～受付中

（来館か電話・本人申込み）



募集 健康セミナー 無料 先着順

～血管年齢からわかることとは～

血管年齢からわかる疾患のリスクと、血管年齢を若返らせるための方法を学びます。

血管年齢チェックとベジチェック（野菜摂取レベル測定）をします。

日時：6/5（金）13:30～15:00

場所：老人福祉センター 大広間

定員：30名程度

対象：市内在住60才以上の方

申込み：5/8（金）10:00～

（来館か電話・本人申込み）



受付中 ^{かぎふでおげん} 奏筆夢完教室 材料費 先着順

水彩絵の具を使って季節を感じられる絵やほっこりする文字を描きましょう。

日時：5/14（木）13:30～15:00

場所：老人福祉センター 大広間

講師：栄永 建治先生

参加費：500円（当日集金）

対象：市内在住60才以上の方 25名

持ち物：えんぴつ、消しゴム

申込み：4/14（火）～受付中

（来館か電話・本人申込み）



募集 転倒予防教室 無料 先着順

転倒からの骨折を防ぐための体操です。

イスに座ってできるので、初めての方でも簡単に楽しく参加していただけます。

日時：6/23（火）13:30～15:00

場所：老人福祉センター 多目的室奥

定員：25名程度（来館か電話・本人申込み）

申込み：5/22（金）10:00～



募集 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：5/29（金）13:30～15:00

場所：老人福祉センター 大広間

講師：芝原 功先生

定員：35名程度

対象：市内在住60才以上の方

申込み：4/27（月）10:00～

（来館か電話・本人申込み）



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	定期券
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	大人	1,000円	10,000円	8,500円
トレーニング場	高齢者(65歳以上)	500円	5,000円	4,250円
セット	高校生または18歳未満	850円	8,500円	7,000円



期間限定!!

スプリングセール

5月4日(月)~17日(日)

*現金のみ対応

返品は致しかねます。

ご了承ください。

販売場所・時間 : 3階フロント前 10時~20時

レディース・メンズ水着・スイム小物

レディース・メンズスポーツウェア・ヨガウェア など



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

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



第35回 あべのベルタ寄席

5月の出演者は、笑福亭呂翔さん、旭堂一海さん、笑福亭笑有さんです。みなさまのご来場をお待ちしております。

日 時：<第35回>5月27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

天理大学連携講座 人文学へのいざない 第1回 「社会福祉と福祉の違い：あなたの実践はどちら？」

社会福祉という言葉は、広く一般に浸透しています。しかし「福祉」と言ったり「社会福祉」と言ったり、あるいはまったく意識せず、なんとなく使っていませんか？二つあるのは、違うからです。あなたの福祉実践はどちらに含まれるのか、考えてみましょう。

日 時：5月23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、来館(返信用はがき要)
往復はがき
締 切：5月9日(土) 必着

スペイン語 はじめての文法

スペイン語のアルファベットが読める方を対象としたクラスです。基礎的な文法や発声、挨拶から始め、スペイン語圏の文化についてもお伝えしていきます。テキストは「文法から学べるスペイン語」(ナツメ社)を使用。

日 時：5月13日~7月29日 毎週水曜日
13:00~15:00 全12回
受講料：21,600円(全12回分) 教材費：1,980円
対 象：スペイン語のアルファベットが読める方
定 員：20人(先着順)
申 込：インターネット、電話、来館

ステップアップのスペイン語 中級講座

中級のスペイン語を学びます。スペイン語圏の国々の文化に触れながら会話や表現文法を学べます。テキストは「文法から学べるスペイン語」(ナツメ社)を使用。

日 時：5月13日~7月29日 毎週水曜日
15:30~17:00 全12回
受講料：18,000円(全12回分) 教材費：1,980円
対 象：スペイン語の基礎文法のわかる方
定 員：20人(先着順)
申 込：インターネット、電話、来館

天理大学連携講座 人文学へのいざない 第2回「不登校と思春期の子どもの心の成長」

学校に行かない子どもたちは年々増え、2024年度、初めて35万人を超えました。不登校は特に思春期に増えますが、子どもたちは適切な支援があれば、元気になり、やがて社会的に自立していくことが多いです。「学びの多様化学校」での取り組みも踏まえ、子ども理解の視点や適切な支援の在り方について考えます。

日 時：5月30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、来館(返信用はがき要)、往復はがき 締 切：5月16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)



令和8年度西成区社会教育関連団体学習会助成事業 の申請申込みが始まります！

『西成区社会教育関連団体学習会助成事業』とは…

西成区内で日常的に活動している、社会教育関係団体が、自らの団体の学習会や研修会を行う際に、区役所が講師謝礼の一部を負担する事業です。

対象となる団体

西成区内で日常的に活動している、幼稚園、保育所、学校の保護者組織や、社会教育活動を行っている団体。

対象となる学習会の条件

- ① 令和8年8月1日～令和9年2月28日の期間に実施すること
- ② 1回あたりの学習会の実施時間が、1時間以上であること
- ③ 団体の会員を対象とし、15名以上が参加すること

学習会で、自身の団体の
スキルアップだ〜♪



学習会の内容

『家庭教育をテーマにした学習会』

家庭における子どもの育みや、今日の子どもたちをめぐる課題について

『人権教育をテーマにした学習会』

社会的に不利な立場になりやすい人々をとりまく人権課題について

1団体あたりの助成限度額

30,000円（税込み）

※助成額は、講師に対する謝礼と、一時保育謝礼です。

※謝礼額は、本市の報償額基準表に基づきます。

★実施に関する詳しい内容は、区役所及び区内の生涯学習関連施設に募集要項を設置しているほか、ホームページからでも見るすることができます。

★申込期限は、令和8年5月31日です！

西成区社会教育関連団体
学習会助成事業のホーム
ページへは、こちらから。

★5月1日より
ご覧いただけます。

