

この秋、新しい何かを始めたい！
 たくさんの人と楽しみたい！
 そんなきっかけづくりに参加してみませんか。

中央区

生涯学習フェスタ 2023

今年も区内の生涯学習関連施設が連携して、
 恒例の「中央区生涯学習フェスタ」を開催します。
 いずれも初めての方向けの教室です。

9月5日火に受付を開始しますので、
 ぜひ、ご参加ください！

9月15日金
 ?
 10月31日火



各教室の開催場所／申込先一覧

中央区ボランティア・市民活動センター 大阪市中央区上本町西2-5-25 開館時間 9:00～19:00 (土曜日9:00～17:30) TEL 06-6763-8139 FAX 06-6763-8151 休館日 日曜日・祝日・年末年始 Eメール tiiki@eos.ocn.ne.jp	中央屋内プール 大阪市中央区島之内2-7-8 開館時間 火～日曜日・祝日 9:00～20:30 (受付は20:00まで) TEL 06-6212-5473 FAX 06-6212-5474 休館日 月曜日 (祝日の場合は翌平日休)・年末年始・臨時休館 (施設点検など)
J:COM中央区民センター 大阪市中央区久太郎町1-2-27 開館時間 9:30～21:30 TEL 06-6267-0201 FAX 06-6267-0950 休館日 12月29日～翌年1月3日まで	中央区子ども・子育てプラザ 大阪市中央区島之内2-12-6 開館時間 9:00～17:30 TEL 06-6213-2171 FAX 06-6213-2639 休館日 月曜日・祝日・年末年始
中央区東老人福祉センター 大阪市中央区農人橋1-1-6 開館時間 10:00～17:00 TEL 06-6941-7719 FAX 06-6941-7709 休館日 日曜日・祝日・年末年始	島之内図書館 大阪市中央区島之内2-12-31 開館時間 火～金曜日10:00～19:00 土・日・祝日10:00～17:00 TEL 06-6211-3645 FAX 06-6212-5449 休館日 月曜日 (祝日にあたる場合は開館)・第3木曜日・年末年始・蔵書点検期間
中央区南老人福祉センター 大阪市中央区島之内2-12-6 開館時間 10:00～17:00 TEL 06-6213-2172 FAX 06-6213-2639 休館日 日曜日・祝日・年末年始	大阪市教育会館 大阪市中央区法円坂1-1-35 問合せ 月曜日～金曜日 10:00～17:00 TEL 06-6941-0951 FAX 06-6941-7474 休館日 年末年始等 Eメール kaikan@zaidan.or.jp
中央会館 大阪市中央区島之内2-12-31 開館時間 9:30～21:30 TEL 06-6211-0630 FAX 06-6211-0620 休館日 12月29日～翌年1月3日まで	中央スポーツセンター 大阪市中央区島之内2-12-31 建物の改修工事に伴い休館となり、4階・5階全ての居室が利用休止となります。 休館期間 2023年7月14日(金)～2024年3月予定 TEL 06-6211-2010

海外旅行に役立つ！ 店内・旅行英会話木曜日クラス

講師 よしむら けいこ
 吉村 継子

旅行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。

- とき **9月21日木** 10:15～11:45
- ところ **大阪市教育会館 7階 10号室**
- 申込方法 来館・FAX・メール
- 締切 9月11日まで
- 持ち物 筆記用具

事前申込
10名

★マジック・バルーン体験教室と ミニミニマジックショー

講師 まぎ～マモル一座

子どもたちが大好き！各種イベントでも大好評なマジックと
 バルーンをちょっと体験してみませんか。

- とき **10月7日土**
 - 1 10:00～11:00 マジック体験教室
 - 2 11:00～11:30 ミニミニマジックショー
 - 3 11:30～12:30 バルーン体験教室

ところ **大阪市教育会館 7階 9号室**

- 申込方法 来館・FAX・メール
- 締切 10月6日まで
- 1と3のみ材料費500円

事前申込
 各部 **10名**

店内・旅行英会話・フランス語講座コラボレーションレッスン 語学のブラッシュアップと 脳トレを楽しもう！

講師 よしむら けいこ くにつ ようこ
 吉村 継子・国津 洋子

英語、フランス語両方興味のある方集合です！
 自己紹介やカフェでの会話等を英語とフランス語で学んで
 みませんか？

- とき **9月30日土** 10:00～11:00
- ところ **大阪市教育会館 7階 10号室**
- 申込方法 来館・FAX・メール
- 締切 9月20日まで

事前申込
10名

楽しく学ぶ、 入門者・初心者のための英会話

講師 はた きよこ
 秦 清子

英会話ができるように、基礎から学びたい方！発音が上手くな
 りたい方！絵で楽しく文の作り方を学ぶので、英語がわかり
 やすく、好きになります。フォニックス(音声学)を学ぶので
 発音が上手くなります。

- とき **9月21日木** 10:00～11:30
- ところ **大阪市教育会館 7階 9号室**
- 申込方法 来館・FAX・メール
- 締切 9月19日まで

事前申込
10名

中国語の基本と発音

講師 ま いん いん
 馬 嬰韻

中国文化と一緒に体験してみませんか？ネイティブの先生と
 一緒に中国語ピンインの美しい発音のコツを学びましょう！

- とき **10月24日火** 10:30～12:00
- ところ **大阪市教育会館 7階 10号室**
- 申込方法 来館・FAX・メール
- 締切 10月24日まで

事前申込
15名

★お試し!秋のフラワーアレンジメント教室

講師 たか た めい こ
 花のアトリエKAKAN 高田 芽衣子

秋のフラワーアレンジメント教室、お試し版です。10月7日(土)
 はシックな秋のプリザーブドフラワーアレンジ、10月23日(月)
 は秋色フレッシュフラワーアレンジを作ります。ぜひ、ご参加ください。

- とき **10月7日土** **大阪市教育会館 6階 11号室**
 10:00～12:00 プリザーブドフラワー
- 10月23日月** **大阪市教育会館 7階 10号室**
 14:00～16:00 フレッシュフラワー

- 申込方法 来館・FAX・メール
- 締切 9月19日まで
- 材料費 2,500円(各回)
- 持ち物 花切りハサミ、作品を持ち帰る紙袋(マチの広いもの)

事前申込
 各回 **10名**

フェスタ全体に
 関する問合せ

中央区役所 市民協働課 (市民活動支援・教育グループ) ☎ **06-6267-9743**

※今後の事業に活かすため、参加者には簡単な無記名アンケートをご記入いただきます。教室によっては、記録用写真撮影および、緊急時に備えて
 体験者の個人情報について別途記載をお願いする場合があります。

中央区

無料体験教室一覧

費用について、基本的には無料ですが、★のついた教室は材料費等が別途必要です。
詳細は各施設にお問合せください。

9月5日(火)
受付開始

似顔絵教室

講師 きのりょうこ 木野 電子

似顔絵を暮らしの中でいろいろと活用すれば、日々の生活に楽しみが広がります。例えば、年賀状をはじめとする挨拶状や、Tシャツ、枕カバーなどの身近な日用品に似顔絵を描いてみたり、お子さんやお孫さんの入学記念に似顔絵入りの色紙を贈ってみませんか。(初心者の方歓迎致します。)

- とき 9月26日(火) 13:30~15:00
 - ところ J:COM中央区民センター
 - 申込方法 来館・電話 締切 定員になり次第
 - 対象 18歳以上の方
 - 持ち物 えんぴつ、消しゴム、スケッチブック(らくがき帳)
- 事前申込 15名

ふれあい絵本展 (島之内図書館 共催)

講師 絵本の会 島之内

赤ちゃんから大人まで楽しんでいただける絵本、約300冊を展示します。たくさんのお絵本の中から、お気に入りの絵本を見つけてください。今年は、ハロウィンコーナー・外国語・大人向け本棚も設置しますのでお楽しみに!

- とき 10月1日(日) 1 10:00~12:00
2 13:00~15:00
 - ところ 中央区子ども・子育てプラザ 2階 軽運動室
 - 申込方法 電話(中央区子ども・子育てプラザ)
 - 締切 定員になり次第
 - 申込開始日 9月5日(火)
 - 申込受付時間 9:00~17:30
- 事前申込 各部 30名

ボランティアスタートアップ講座

講師 中央区社会福祉協議会

ボランティアをしてみたいけど、どんなことから始めたらいいのかわからない...そんな初心者の方向けの講座です。最終日にはボランティア活動者との交流会もあります! 楽しくボランティア活動をしましょう!

- とき 10月14日(土) 13:00~15:30
10月21日(土) 10:00~12:00
10月28日(土) 14:00~16:00
 - ところ 中央区ボランティア・市民活動センター
 - 申込方法 来館・電話・FAX・メール
 - 締切 9月29日まで 定員になり次第
 - 10月28日(土)の講座にご参加いただいた場合は、ボランティア交流会にもご参加下さい。
- 事前申込 各回 20名

★かんたん歩く (プール水中ウォーキング)

講師 やまがみ ともこ 山上 智子

トレーニングが初めての方、泳げない方でもご参加いただけます。水中の特性を活かし、腰痛や膝痛の改善につながります。全身運動ですので脂肪燃焼の効果もあります。

- とき 10月8日(日) 10:30~10:50
 - ところ 中央屋内プール 2階 プール内
 - 申込方法 来館
 - 締切 体験当日先着順にて 定員になり次第
 - 施設利用料 16歳~64歳700円、16歳未満・65歳以上350円(65歳以上の方は生年月日がわかる身分証明書が必要)
 - 持ち物 水着、スイムキャップ、タオル
 - 途中入場はできません。
- 当日申込 15名

新舞踊

講師 おかはら けいこ 岡原 恵子

歌謡曲に合わせて楽しく踊りながら無理なく体幹トレーニングができ、身体の内筋が鍛えられ姿勢も良くなります。楽しく一緒に踊りましょう。

- とき 10月10日(火) 13:30~16:00
10月24日(火) 13:30~16:00
 - ところ 東老人福祉センター 2階 大広間 (もしくは3階会議室)
 - 申込方法 来館・電話
 - 締切 定員になり次第
 - 対象 市内在住の60歳以上の方
- 事前申込 各回 5名

箏曲初級

講師 たき か おき 瀧 歌鶯輝

お琴に初めて触れる方も、昔されていた方も一緒に奏でませんか。

- とき 10月12日(木) 10:30~12:00
10月19日(木) 10:30~12:00
 - ところ 南老人福祉センター 1階 大広間
 - 申込方法 来館・電話
 - 締切 体験希望前日まで 定員になり次第
 - 対象 市内在住の60歳以上の方
 - 持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・水分補給の飲み物
- 事前申込 各回 5名

やさしいヨガ なごみ

講師 なかにし のりこ 中西 範子

やさしいヨガです。呼吸ゆったり、身体の中からうーんと気持ち良く伸ばす、できなくても気にしない、肩こりや腰痛等をゆるやかに心地よくほぐしていきます。ヨガを一緒にしてみませんか?

- とき 10月12日(木) 10:30~11:45
10月26日(木) 10:30~11:45
 - ところ 東老人福祉センター 2階 大広間
 - 申込方法 来館・電話
 - 締切 定員になり次第
 - 対象 市内在住の60歳以上の方
 - 持ち物 飲み物・動きやすい服装(更衣室はございません)
- 事前申込 各回 5名

フォークダンス

講師 たけやま しんいちろう たけやま まさこ 竹山 進一郎・竹山 政子

ペアを組んで円形になり、振り付けも簡単なので、初心者でも始められるダンスです。

- とき 10月2日(月) 10:00~12:00
10月16日(月) 10:00~12:00
 - ところ 南老人福祉センター 大広間
 - 申込方法 来館・電話
 - 締切 体験希望前日まで 定員になり次第
 - 対象 市内在住の60歳以上の方
 - 持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・水分補給の飲み物
- 事前申込 各回 5名

美書道

講師 きむらみつぐ 木村 貢

普段の字がきれいに書けるように楽しく学べます。書道がもたらす効果は様々です。集中力をつけるのは有名ですが、右脳を鍛えたり、精神的にリラックスさせるセラピー効果もあるといわれています。お気軽にご参加ください。

- とき 10月6日(金) 10:00~12:00
10月20日(金) 10:00~12:00
 - ところ 東老人福祉センター 2階 談話室
 - 申込方法 来館・電話
 - 締切 定員になり次第
 - 対象 市内在住の60歳以上の方
 - 持ち物 習字道具一式
- 事前申込 各回 5名

フラダンス

講師 よしむら ようこ 吉村 洋子

子どもからお年寄りまで幅広く親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。一緒に踊りましょう。

- とき 10月10日(火) 13:00~14:00
10月24日(火) 13:00~14:00
 - ところ 南老人福祉センター 1階 大広間
 - 申込方法 来館・電話
 - 締切 体験希望前日まで 定員になり次第
 - 対象 市内在住の60歳以上の方
 - 持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・水分補給の飲み物
- 事前申込 各回 5名