

中央屋内プール

申込方法 ▶ 当日先着順

かんたん歩く(プール水中ウォーキング) 当日先着15名

トレーニングが初めての方、泳げない方でも参加できます。腰痛や膝痛の改善につながります。全身運動なので脂肪燃焼の効果もあります。

日時 ▶ 9月22日(日) 10:30 ~ 10:50 ※途中入場不可

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

住所 ▶ 大阪市中央区島之内2-7-8

電話 ▶ 06-6212-5473 FAX ▶ 06-6212-5474

開館時間 ▶ 火~日・祝 9:00 ~ 20:30 (受付は20:00まで)

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

申込方法 ▶ 来館・電話

モーニングHIP HOP教室 30名

ストレス発散しにきて下さい!皆で楽しく踊りましょう!

日時 ▶ 10月1日(火) 11:00 ~ 12:30

持ち物 ▶ 運動のできる服装、タオル、飲み物

住所 ▶ 大阪市中央区久太郎町1-2-27

電話 ▶ 06-6267-0201 FAX ▶ 06-6267-0950

開館時間 ▶ 9:30 ~ 21:30

休館日 ▶ 12月29日~翌年1月3日まで

中央会館

申込方法 ▶ 来館・電話

筋トレ&ストレッチ教室 20名

簡単な筋肉トレーニングで身体を温め、全身を心地よくストレッチすることで自律神経を整えます!

日時 ▶ 9月27日(金) 10:30 ~ 11:30

持ち物 ▶ 運動のできる服装、タオル、飲み物

住所 ▶ 大阪市中央区島之内2-12-31

電話 ▶ 06-6211-0630 FAX ▶ 06-6211-0620

開館時間 ▶ 9:30 ~ 21:30 休館日 ▶ 12月29日~翌年1月3日まで

フラダンス教室 30名

ハワイアンミュージックにのって、心もカラダもリフレッシュしましょう!

日時 ▶ 9月27日(金) 13:30 ~ 15:00

持ち物 ▶ 運動のできる服装、タオル、飲み物

東老人福祉センター

対象 ▶ 市内在住の60歳以上の方 申込方法 ▶ 来館・電話
(利用証が必要です)

百歳体操講習会 各回35名

理学療法士からポイントを学んで、いつまでも元気でいきいき百歳体操!!

日時 ▶ 9月17日(火) ①10:00 ~ ②11:00 ~

在宅医療講演会② 40名

「高齢者のうつ病とその予防」について、専門医が詳しくお話していただきます!

日時 ▶ 10月30日(水) 14:00 ~ 15:00

歌謡舞踊ショー 40名

歌謡曲に合わせた舞踊披露と、皆さんと一緒に健康体操をします。

日時 ▶ 9月24日(火) 14:00 ~ 15:00

すこやかマッサージ&ダンス 35名

リンパマッサージを含む簡単なマッサージ&ダンスです。

日時 ▶ 10月7日(月) 13:30 ~ 14:30

在宅医療講演会① 40名

「アイフレイル(視機能の低下)をご存じですか?」専門医が詳しくお話します!

日時 ▶ 9月18日(水) 14:00 ~ 15:00

民謡クラブ 各回5名

民謡は心のふるさとです。ふるさとのやさしさにふれてみませんか?三味線の演奏に合わせて大きな声と一緒に唄いましょう。

日時 ▶ 10月11日(金) / 25日(金) 13:30 ~ 15:30

住所 ▶ 大阪市中央区農人橋1-1-6

電話 ▶ 06-6941-7719 FAX ▶ 06-6941-7709

開館時間 ▶ 10:00 ~ 17:00

休館日 ▶ 日曜日・祝日・年末年始

中央区

生涯学習フェスタ

2024

今年も区内の生涯学習関連施設が連携して、9~10月に「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(木)に受付を開始しますので、ぜひ、ご参加ください!

【体験教室について】

- 各施設にて開催されます。開催場所の詳細は各施設にお問い合わせください。
- 詳細はホームページにも掲載しております(QRコード参照▶)
- 事前申込制です。(一部除く)
- 申込人数が定員になり次第、受付を締め切ります。



無料体験教室一覧 ▶ 詳細は中面へ

中央区子ども・子育てプラザ / 島之内図書館

みんなの絵本のひろば ▶ 協力 絵本の会島之内

中央区ボランティア・市民活動センター

子ども支援ボランティア養成講座 ▶ 講師 中央区社会福祉協議会

大阪市教育会館

店内・旅行英会話 ▶ 講師 吉村 継子

楽しく学ぶ 入門者・初心者のための英会話 ▶ 講師 秦 清子

お試し!秋のフラワーアレンジメント教室★ ▶ 講師 花のアトリエKAKAN

医武同源★ ▶ 講師 裴 華

中国語体験講座 ▶ 講師 馬 嬰韻

マジック・バルーン体験教室★ ▶ 講師 まぎ〜マモル

中央区東老人福祉センター

百歳体操講習会 ▶ 講師 理学療法士 福井 晃一

歌謡舞踊ショー ▶ 講師 O・Y・Gの会 主宰 岡原 恵子

在宅医療講演会① ▶ 講師 上町しまぶくろ眼科 北川 幹子

在宅医療講演会② ▶ 講師 谷町中央ストレスケアクリニック 高橋 良育

すこやかマッサージ&ダンス ▶ 講師 藤村 千恵子

民謡クラブ ▶ 講師 梅若朝 路恵 / 梅若朝 邦恵

中央屋内プール

かんたん歩く★ ▶ 講師 山上 智子

J:COM中央区民センター

モーニングHIP HOP教室 ▶ 講師 RIKA'S (酒井 里佳)

中央会館

筋トレ&ストレッチ教室 ▶ 講師 仲塚 かおり

フラダンス教室 ▶ 講師 辻 節子

中央区南老人福祉センター

箏曲初級 ▶ 講師 瀧 歌鸞輝

健康の〜びのび体操 ▶ 講師 加福 明子

健康いろいろエクササイズ ▶ 講師 岡原 恵子

大正琴 ▶ 講師 松下 香代

フォークダンス ▶ 講師 竹山 進一郎 / 竹山 政子

中央スポーツセンター

ヨガ ▶ 講師 小倉 香央里

モビバンフィジカル体操 ▶ 講師 理学療法士 山本 喜美子

リトルキッズテニス ▶ 講師 上原 悠一

硬式テニス ▶ 講師 上原 悠一 / 中田 さや香

元気健康体操 ▶ 講師 田中 寛子

卓球 ▶ 講師 阪井 一利

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) 電話 06-6267-9743

※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等が別途必要です。

※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。