

東老人福祉センター

申込方法：来館・電話

申込締切 定員になり次第

民 踊

各回5名

踊りが好きな人、興味のある人、
曲に合わせて一緒に踊りませんか？

日時：9/17(木)・10/1(木)・10/15(木) 10:30～12:00

対象：市内在住の60歳以上の方

場所：2階大広間

新舞踊(初級)

各回5名

古典舞踊を一部取り入れながら、歌謡曲や演歌に合わせて楽しく踊りましょう。
初心者の方大歓迎。

日時：9/8(火)・9/29(火) 13:30～16:00
10/13(火)・10/27(火)

対象：市内在住の60歳以上の方

場所：3階教室もしくは2階大広間

フラダンスティアレ

各回5名

ハワイの伝統的な踊りで、健康効果も高くストレス解消にもなります。
ハワイアンミュージックで、自然を感じ楽しく踊りましょう。

日時：9/14(月)・9/28(月) 10:00～11:30
10/26(月)

対象：市内在住の60歳以上の方

場所：2階大広間

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時～17時

休館日 日曜日・祝日・年末年始

謡 曲

各回5名

古典芸能“能楽”を楽しく勉強します。
お気軽にご参加ください。(初心者のみ)

日時：9/10(木)・10/8(木) 13:30～15:30

対象：市内在住の60歳以上の方

場所：3階教室

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、大きな声で一緒に唄いましょう。

日時：9/11(金)・9/25(金) 13:30～15:30
10/9(金)・10/23(金)

対象：市内在住の60歳以上の方

場所：2階大広間

俳 句

各回5名

俳句を詠む趣味は、日本古来の脳トレのひとつとして、注目を集めています。
移ろう季節の変化を観察して、景色や生活のことを自由に五・七・五に詠んでみませんか？

日時：9/18(金)・10/16(金) 13:00～15:30

対象：市内在住の60歳以上の方

場所：2階談話室

南老人福祉センター

申込方法：来館・電話

申込締切 定員になり次第

指の体操 大正琴

各回3名

好きな昭和歌謡を皆で気楽に弾いて過ごしましょう。

日時：9/28(月)・10/19(月) 13:15～15:00

対象：市内在住60歳以上の方

場所：1階集会室

持ち物：水分補給用の飲み物

健康の～びのび体操

各回10名

“ええかげん”が良いかげん♪
自重やタオル・チューブを使用した簡単な筋トレとストレッチ。
日常生活を楽にする体の使い方を伝えています。

日時：10/6(火) 13:30～14:30

対象：市内在住60歳以上の方

場所：1階大広間

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物

鉛筆画教室

各回10名

写真のような絵を鉛筆で描きませんか？
鉛筆でも油絵のような絵が描けます。
初心者の方も気軽に始めていただける楽しい鉛筆画教室です。

日時：9/17(木) 13:30～15:30
10/1(木)・10/15(木)

対象：市内在住60歳以上の方

場所：1階集会室

持ち物：水分補給用の飲み物



住所 大阪市中央区島之内2-12-6

電話 06-6213-2172

FAX 06-6213-2639

開館時間 10時～17時

休館日 日曜日・祝日・年末年始

民踊教室

各回10名

いろんな地方の民踊を踊っています。

日時：9/9(水)・9/30(水) 13:30～15:30
10/14(水)・10/28(水)

対象：市内在住60歳以上の方

場所：1階大広間

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物

楽しく踊ろう フォークダンス

各回20名

フォークダンスを踊って身も心もリフレッシュ!!
世界中のフォークダンスを楽しく踊ります。
100歳まで楽しく踊ろう!笑顔のダンス、楽しいです!

日時：9/7(月)・10/15(木)・10/19(月) 10:00～11:50

対象：市内在住60歳以上の方

場所：1階大広間

持ち物：ダンスシューズ(なければ靴下でも可)、水分補給用の飲み物

カラオケ同好会

各回10名

毎月第1～第4土曜日。
歌の好きな人が集まって歌っています。カラオケのDVD・レーザー
たくさんありますので、声を出して元気になって帰ってください。

日時：9/5(土)・9/12(土)・9/19(土)・9/26(土)
10/3(土)・10/10(土)・10/17(土)・10/24(土)

12:00～14:00

対象：市内在住60歳以上の方

場所：1階大広間

持ち物：水分補給用の飲み物



中央区

生涯学習フェスタ

2026

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(土)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。

・事前申込制です。(一部除く)

・費用は基本的に無料ですが、一部体験教室で材料費等が別途必要です。



無料体験教室一覧

中央区社会福祉協議会

秋のボランティア体験 講師 中央区社会福祉協議会

J:COM中央区民センター

ストレッチ&太極拳 講師 加嶋 敏克 (かしま としかつ)

火曜 ひっぶほっぶ シニアクラス 講師 RIKA (りか)

中央区東老人福祉センター

民 踊 講師 岡本 美耶子 (おかもと みやこ)

新舞踊(初級) 講師 岡原 恵子 (おかはら けいこ)

謡 曲 講師 池田 義彦 (いけだ よしひこ)

民謡クラブ 講師 沖田 道子(おきた みちこ) 田中 恵子(たなか けいこ)

フラダンスティアレ 講師 横尾 美己 (よこお よしみ)

俳 句 講師 堀江 信彦 (ほりえ のぶひこ)

南老人福祉センター

指の体操 大正琴 講師 松下 香代 (まつした かよ)

楽しく踊ろう フォークダンス 講師 竹山進一郎・政子 (たけやま しんいちろう・まさこ)

健康の～びのび体操 講師 加福 明子 (かふく あきこ)

民踊教室 講師 吉田 裕子 (よしだ ひろこ)

鉛筆画教室 講師 吉村 清一 (よしむら せいいち)

カラオケ同好会 講師 カラオケ同好会メンバー (カラオケどうこうかいメンバー)

中央屋内プール

かんたん歩く (プール水中ウォーキング) 講師 中央屋内プール

中央区子ども・子育てプラザ 島之内図書館

みんなの絵本の広場
～お気に入り、みつけた!～
協力：絵本の会島之内

大阪市教育会館

旅とグルメから学ぶ 役立つ日常中国語 講師 マー インイン

マジックバルーン体験教室 講師 まぎ〜マモル

週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 講師 吉村 継子 (よしむら けいこ)

入門者・初心者のための英会話 講師 秦 清子 (はた きよこ)

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 (はなのあとリエかかん)

インドの本格ハタヨガ ー心身とエネルギーを整え、あなたの生命の可能性が開けるー 講師 秦 節子 (はた せつこ)

中央スポーツセンター

卓 球 講師 阪井 一利 (さかい かずとし)

ヨガ 講師 菅原 里絵 (すかはら りえ)

硬式テニス 講師 上原 悠一(うえはら ゆういち) 中田 さや香(なきた さやか)

リトルキッズテニス 講師 上原 悠一 (うえはら ゆういち)

モビバンフィジカル体操 講師 理学療法士 山本 喜美子 (やまもと きみこ)

フリースタイルダンス 講師 栗山 留奈 (くりやま るな)

【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

※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。

中央区社会福祉協議会

申込方法: 来館・TEL・メール

申込締切 10/13(火)

秋のボランティア体験

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かわからない・・・
そんなあなたに!
どなたでも気軽に活動できるボランティアを
体験してみませんか?

①区民まつりでの区社協ブースのお手伝い

日時: **10/18(日)** 午前の部: 11時～13時 午後の部: 13時30分～15時30分

場所: 史跡難波宮跡

各5名

②大阪城近辺でクリーンアップボランティア

日時: **10/24(土)** 9時～10時 ※雨天延期(延期日: 10月31日)

場所: 城見緑道公園

15名

住所 大阪市中央区上本町西2-5-25

電話 06-6763-8139 FAX 06-6763-8151

開館時間 9時～19時(土曜日9時～17時30分) 休館日 日曜日・祝日・年末年始 Eメール tiiki@eos.ocn.ne.jp



J:COM中央区民センター

申込方法: 来館・電話

申込締切 定員になり次第

ストレッチ&太極拳

ちょっと興味のある太極拳、無料体験してみませんか?

日時: **9/29(火)** 18:15～19:45

場所: 2Fホール

※募集人数は、既存の受講生を含みます。

30名

火曜 ひっぷほっぷ(シニアクラス)

かるーく体を動かして、楽しく踊ってみませんか?

日時: **10/6(火)** 10:00～10:45

場所: 2Fホール

※募集人数は、既存の受講生を含みます。

30名

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時30分～21時30分 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

申込方法: 来館・電話

申込締切 定員になり次第
(体験日の前日まで)

卓球

初心者から中上級者までレベルに合わせたクラスです。

日時: **9/11(金)・9/18(金)** 9:30～11:30

場所: 第2体育場

持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物

対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

各回5名

ヨガ

日常生活では使うことの少ない筋肉を気持ちよく伸ばしていき
新陳代謝をたかめ、リラックスをしながら行う教室です。

日時: **9/9(水)・9/16(水)** 19:20～20:20

場所: 第2体育場

持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物

対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

各回5名

硬式テニス

これからテニスを始める方に親切丁寧に指導します。
経験者・現プレイヤーの方も技術向上できる内容です。

日時: **9/9(水)・9/16(水)** ①14:10～15:40 ②17:30～19:00
9/10(木)・9/17(木) 19:10～20:40

場所: 第1体育場

持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物

対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

各回5名

リトルキッズテニス

テニスに興味を持ったお子様にラケットの持ち方から
簡単なボール遊び、ゲームを楽しみながら指導をします。

日時: **9/10(木)・9/17(木)** 16:30～17:35

場所: 第1体育場

持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物

対象: 4歳～小学3年生。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

各回5名

モビバンフィジカル体操

モビリティーバンドを使用して全身の筋肉や関節の動きを
良くします。リハビリの方から健康づくり、ゴルフ、ランニングを
される方まで通われています。

日時: **9/10(木)・9/17(木)** 10:45～11:45

場所: 第2体育場

持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物

対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

各回5名

フリースタイルダンス

前半はウォーミングアップ・ストレッチ・筋肉ほぐし等、身体を鍛える
動きがあり、後半は今流行の音楽に合わせてダンスの振付を楽しむ
教室です。

日時: **9/11(金)・9/18(金)** 19:15～20:30

場所: 第2体育場

持ち物: 室内シューズ、運動できる服装、水分補給用の飲み物

対象: 16歳以上。お1人様1教室のみ無料体験頂けます。

各回5名

住所 大阪市中央区島之内2-12-31 開館時間 火曜日～日曜日9時～21時

電話 06-6211-2010 休館日 月曜日(祝・休日の場合は開館し翌平日が休館)



中央屋内プール

申込方法: 来館

申込締切 定員になり次第

かんたん歩く
(プール水中ウォーキング)

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: **9/21(月)** 13:00～14:00

場所: 2Fプール

対象: 中学生以上

費用: 16～64歳700円、16歳未満・65歳以上350円
(65歳以上は生年月日を証明書で確認)

持ち物: 水着、スイムキャップ、タオル

当日先着15名

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～日曜日・祝日 9時～20時30分(受付は20時まで)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)・
年末年始・臨時休館(施設点検など)

大阪市教育会館

申込方法: 来館・FAX・メール・郵送

旅とグルメから学ぶ 役立つ日常中国語

旅とグルメを楽しむ準備! 気軽に中国語を学びましょう!
①旅先で使える中国語、②グルメに関する中国語(1回のみでも受講可能)

日時: **①10/23(金) ②10/30(金)** 9:30～10:20

場所: 東館3階303

申込締切: **10/22(木)**

教材費: 各回500円

各8名

マジックバルーン体験教室

みんなを笑顔にするマジックバルーン! ミニショーのみの参加也大歓迎!

日時: **10/10(土)**

場所: 東館3階304

申込締切: **10/9(金)**

材料費: ①③は各回500円・②は無料

①マジック体験 10:00～
②ミニショー 11:00～
③バルーン体験 11:30～

各8名

週末に楽しむ! 店内・旅行英会話

週末の午前を、英語学習で充実させてみませんか?
リラックスしてクイズや発音、お店の中での英会話を楽しみましょう。

日時: **10/24(土)** 10:15～11:45

場所: 東館4階403

申込締切: **10/19(月)**

持ち物: 筆記用具

15名

入門者・初心者のための英会話

英語を一から学び直したい人、旅行会話を学びたい人、発音が上手になりたい人、
歓迎! 発音指導では、フォニックスを教えます。絵で会話文を覚えるので、とても
分かりやすいです。

日時: **10/26(月)** 10:00～11:30

場所: 東館3階303

申込締切: **10/23(金)**

持ち物: 筆記用具

15名

お試し! 秋のフラワーアレンジメント教室

秋のフラワーアレンジメント教室、お試し版です。
①は、美しい秋のプリザーブドフラワーアレンジ、②は、ハロウィーンの
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。

日時: **①10/3(土) ②10/26(月)** ①10:00～12:00
②14:00～16:00

場所: 東館3階303

申込締切: **①9/23(水) ②10/16(金)**

材料費: 各回2,500円

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)

各5名

インドの本格ハタヨガ

一心身とエネルギーを整え、あなたの生命の可能性が開ける—
一度学べば、ご自身で一生実践できる本格ヨガ。
身体が硬くても大丈夫! 年齢を問わず、どなたでも実践できます。
初めての方も大歓迎です。

日時: **10/31(土)** 10:00～12:00

場所: 東館4階406

申込締切: **10/30(金)**

持ち物: ヨガマット、お水、動きやすい服装、必要な方は座布団

20名

申込先 大阪市教育会館事務局

住所 大阪市中央区法円坂1-1-18

電話 06-6941-0951 電話問合せ 平日9時30分～17時

開館時間 平日8時30分～19時 FAX 06-6941-7474

休館日 土・日・祝・休日、8/13～8/15、12/28～1/4

Eメール kaikan@zaidan.or.jp

【開催場所】大阪市教育会館東館

開館時間 平日・土9時～21時(日祝は17時迄)

休館日 8/13～8/15、12/28～1/4

