

市民講座(後期)のご案内

社会教育センター主催市民講座

東大阪市では「生涯学習機会の提供」を通じて、市民の皆さまに、毎日の生活を明るく・楽しく・豊かに過ごしていただくため、「社会教育センター主催市民講座」をご用意しております。奮ってのご参加をお待ちしております。

【対象者】

- 受講対象者は「市内在住」、「市内在学」または「市内在勤」の方に限ります。

【申込方法】

- お1人様につき、計3講座以内までお申込みいただけます。
- 裏面記載「出前講座」につきましても申込は社会教育センターまで。
- 往復はがき1枚につき、1講座、1名のお申込みとなります。
(例. 計3講座受講希望の場合は往復はがきが計3枚必要となります)
- 往復はがきには、「講座名」、「氏名(ふりがな)」、「性別」、「住所」、「年齢」、「電話連絡先(携帯電話番号も)」を明記のうえ、社会教育センターあてに投函ください。
- 電話・FAXによるお申込み受付はできません。



【申込期限】

- 講座ごとに往復はがきにて**10月26日(木)(当日消印有効)**

【受講決定】

- 受講が決定された方には、返信ハガキにて「受講票」を郵送いたします。
- 応募者数が定員を超えた場合は、後日、抽選を行います。
(抽選結果については当否の有無に関わらず、後日、返信ハガキにてご通知いたします。)

【受講料】

- 受講料については無料ですが、教材費等が必要となる講座もあります。

【会場】

- 社会教育センター(〒577-0056 東大阪市長堂1-17-29)
出前講座につきましては、開催場所をご確認ください。

【留意事項】

- 講師等の都合によりやむを得ず中止・変更する場合があります。
- 受講希望者ご本人がお申込みください。
*受講者本人が受講出来なくなった場合、他の方に変更はできませんのでご了承ください。
- 1枚の往復はがきに複数の講座名が記載されている場合や複数の氏名が記載されている場合は無効となります。
- 受講定員数に満たない講座は、開催しない場合があります。

【問合せ先】

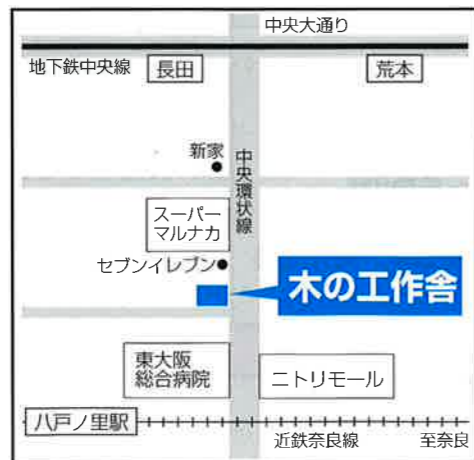
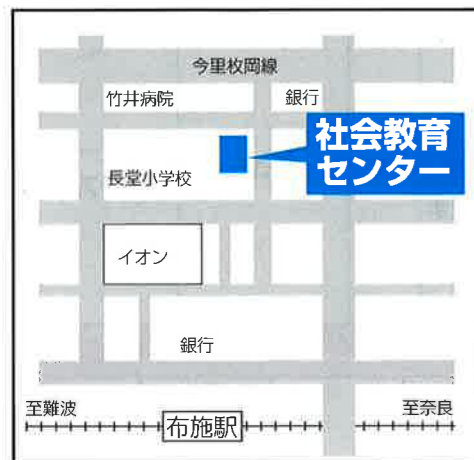
- ご質問につきましては、社会教育センターまで。
〒577-0056 東大阪市長堂1-17-29
TEL 06-6789-4100 FAX 06-6789-5212

1 社会教育センター主催 市民講座

講座名	回数	開催日時・場所	講座内容	募集人数	費用	講師(敬称略)
パソコン指導者養成講座	4回	11/2・9・16・30(毎回木曜日) 午前10時~午後3時 [3F PCルーム] [持参するもの] 受講票・筆記用具	パソコン初心者やシニアの方に、パソコンの使い方を指導する方法を学ぶ、指導者養成講座です。 指導する際のテクニック、考え方などを勉強します。	20名	800円	NPO法人 ITブレーン 東大阪
吟詠歌謡教室	5回	11/1・8・22 12/6・13 (毎回水曜日) 午後1時30分~午後3時30分 [1F 第1研修室] [持参するもの] 受講票・筆記用具	カラオケ伴奏に合わせて歌謡曲や童謡に詩吟や和歌を挿入し、唄います。 腹式呼吸で若さと健康を維持します!	20名	無料	東大阪市吟詠 歌謡連盟 副会長 谷本 雅憂 副会長 加藤 雅醉
ストレッチヨガ	4回	11/24・12/1・8・22(毎回金曜日) 午後2時~午後3時 [2F第2・第3研修室] [持参するもの] 受講票・お茶か水等・動きやすい服装・タオル	高齢者向けのゆっくりとした内容です。呼吸に合わせて全身をくまなく伸ばす事が出来、ストレッチを交えながらヨガと組み合わせたどなたでも行えるプログラムです。	30名	無料	フィットネス インストラクター エアロ・ヨガ インストラクター 専門学校エアロピクス非常 勤講師 久山 由美子
認知予防講座	4回	11/7・14・21・28(毎回火曜日) [3F・視聴覚室] [持参するもの] 受講票・筆記用具	明るく・頭を使って・あきらめない 笑いと共に頭と体を同時に使う、脳活性化ゲームで認知症を予防しましょう!	20名	無料	認知症予防 ゲームリーダー 西田 佳代
初心者英語教室	10回	11/7・14・21・28 12/5・12・19 1/9・16・23(毎回火曜日) 午後7時~午後8時 [2F 会議室] [持参するもの] 受講票・筆記用具	アメリカ出身の先生に来ていただきます。実際に英語を喋ることで、英会話を楽しく学びませんか。	10名	無料	ローリー・ ジョンストン

2 出前講座 社会教育センター主催で会場を借りて講座開催いたします。(会場をご確認ください。)

講座名	回数	開催日時・場所	講座内容	募集人数	費用	講師(敬称略)
骨盤底筋ケア体操	4回	11/21・12/5・19(毎回火曜日) 午前10時～午前11時30分 会場 若江岩田駅前リージョンセンター ※くすのきプラザ(多目的ホール) [持参するもの] 受講票・お茶か水等・動きやすい服装・運動靴・タオル・ヨガマットまたはそれに代わるバスタオルなど持参	骨盤の底にある「骨盤底筋」を鍛えることは、加齢とともに増える尿もれの予防改善だけでなく、身体の引き締めや姿勢の改善にも役立ちます。妊活中、産後のケアから更年期の諸症状やシニア世代の気になる不調改善まで、すべての年代の女性の健康づくりに骨盤底筋を積極的に鍛えましょう。	20名	無料	ホリスティックヘルス研究会代表 健康運動指導士 辻野 和美
木工制作とトールペイント体験	4回	11/8・15・22・29(毎回水曜日) 午前10時～午後12時30分 会場 木の工作舎 木工教室 東大阪市西岩田3丁目2-16 [持参するもの] 受講票、鉛筆、消しゴム、エプロン、マスク、防護メガネ(必要な方) 汚れても良い服装・運動靴 ※駐車場有	電動工具などを使って木製の傘立てを作り、トールペイントの技法で装飾します。 ※安全については出来るだけの配慮と注意をしますが、刃物や電動工具などを使用しますので怪我等については受講者自身の責任であることを了解の上ご参加ください。	6名	4000円	谷山 勉 谷山 貞子
わくわく日帰りキャンプ	1回	11/11(土) 午前9時～午後4時 キャンプ場 自由の森なるかわ 集合解散は社会教育センター 現地へはバスで行きます。 [持参するもの] 受講票、お茶又は水、動きやすい服装、タオル <プログラム> 野外炊事体験・アクティビティ「小枝のスプーン」 ※小・中学生対象となります。	日常と違う、キャンプ場という自然を存分に感じることで心を開いて、親子のコミュニケーションの充実をはぐくみ、参加家族の枠を超えて新しく出会う人と人をつなげる講座です。	40名	1人 1200円	キャンプディレクター1級 プロジェクトワイルドエデュケーター 河原崎 好貴



東大阪市立野外活動センター (自由の森なるかわ)

『東大阪市民の“別荘”のようなキャンプ場です!』

クヌギやコナラなどの広葉樹が数多くあり、春には新緑のすがすがしい風、夏には子どもたちの笑顔と笑い声、秋には色とりどりの紅葉、冬はときには雪景色もあるほど、四季を感じることでできる施設です。キャンプはもちろん、ご家族やご友人とのバンガローでの宿泊や日帰りのバーベキュー、学校の遠足、子ども会などの団体行事など、多くの方にご利用いただいております。施設からは大阪平野を一望できる立地にありますので、センターからの“大阪の夜景”は一見の価値あります。



- 夏の子どもキャンプなども、多数実施しております。
- ※詳しい情報は、ホームページをご覧くださいか、お電話でお問合せをお願いします。

施設の概要

宿泊施設				管理施設		
施設名	タイプ	棟	施設の内容・設備・備品など	施設名	施設案内・設備・備品など	
バンガロー	12名用/和洋室	1	ログハウス・トイレ・シャワー・エアコン・キッチン・野外デッキ・寝具・調理用具・食器・冷蔵庫も完備	センターハウスⅠ(管理棟Ⅰ)	研修室(大)	各種研修会、講演会などにお使いいただけます。(約60人収容可能)
	6名用/洋室	2			研修室(小)	木工などの工作ができます。
	6名用/和室	1		センターハウスⅡ(管理棟Ⅱ)		シャワー室
テント	8人用	15	テントデッキに張っていただけます(5月～10月の間のみ)。寝具・調理用具・食器付き。炊事は炊事棟でしてください。			
フレッシュテント	10人用	5	テントデッキに張った常設の大テントです(5月～10月の間のみ)。寝具・調理用具・食器付き。炊事は炊事棟でしてください。			

開設期間

開所日⇒ 通年開所(但しテントについては5月～10月の間のみ設置)
休所日⇒ 年末年始及び7月8月を除く毎週火曜日(火曜日が祝日の場合はその翌日)
利用時間⇒ 宿泊・午後3時～午後2時 日帰り・午前10時～午後4時

申請方法

申請受付⇒ 利用予定日の6ヶ月前から受け付けます。電話にて希望施設・日程・人数等をお知らせください。(市民の方は6ヶ月前、その他の方は3ヶ月前から受け付けています。)
申請⇒ 申込後、使用申請などの資料をお送りしますので、確認のうえ申請書、許可書をご返送ください。使用料を銀行振込にて納入いただき、入金確認後に使用許可書を施設より返送します。

アクセス

ハイキングルート ⇒ 近鉄「瓢箪山」駅から約1時間30分
①六万寺 ②なるかわ谷 ③客坊谷 各ハイキングコース
近鉄奈良線「枚岡」駅から約2時間 ④神津嶽コース

お車

信貴生駒スカイライン(有料道路)からのアクセスのみ(約30台駐車可能、駐車料金は無料)
*バスは信貴生駒スカイライン上の大型専用駐車場にお停めいただけます。

問合せ先

東大阪市立野外活動センター『自由の森なるかわ』
〒579-8061 東大阪市六万寺町1-1668
TEL: 072-986-1551 FAX: 072-986-1550 <http://camp-narukawa.com>