

あなたのまなびへのとびらをひらく東大阪市生涯学習情報誌

# まなびにトライ! 第30号

2024年4月(春) ▶▶ 2024年9月(夏)

## 児童文化スポーツセンター(ドリーム21)

まるで大草原から星をみているようだ——

2023年4月1日、東大阪市立児童文化スポーツセンター(ドリーム21)のプラネタリウムがリニューアルオープン。東大阪市専用カスタマイズされた世界最高性能を有する光学式プラネタリウムと最新の全天周デジタル映像システムを導入し、美しい星空と迫力ある映像を投映するほか、座席や照明・音響、入口のロビーも一新し、全ての人に感動体験を提供します。

ドリーム21には  
楽しい講座・イベントもたくさん!  
詳しくは中をご覧ください♪



令和6年4月発行

編集・発行: 東大阪市教育委員会社会教育部 社会教育課

電話: 06(4309)3279 ファクス: 06(4309)3835





# もくじ

## 講座・イベント一覧

スポーツ・レクリエーション	1～4ページ
教養・キャリア	4～6ページ
教育・子育て	6～7ページ
くらし・健康	7～9ページ
歴史・文学	9ページ
人権・平和・男女共同参画	10ページ
文化国際・芸術	10～11ページ
趣味	11～12ページ
リージョンセンター	13ページ
老人センター	13ページ
(前期)市民講座	14ページ
大学	14～16ページ
大阪府立中央図書館	16ページ
市立図書館	16～17ページ

## 生涯学習出前講座一覧

生涯学習出前講座とは	18ページ
スポーツ・レクリエーション	19ページ
教育・キャリア	19ページ
教育・子育て	19～20ページ
くらし・健康	20～22ページ
歴史・文学	22ページ
人権・平和・男女共同参画	22ページ
文化国際・芸術	22ページ



## 図書館に行かなくても本が読める「ひがしおおさか電子図書館」

お持ちのパソコンやタブレット端末、スマートフォンを使って、貸出・返却・予約などができるインターネット上の図書館です。このサービスを使えば、24時間いつでも無料で電子書籍を読むことができます。

### 【利用できる方】

市内に在住・在勤・在学の方で、市立図書館の利用登録がお済みの方

### 【利用登録の方法】

各市立図書館の窓口などの他に市の電子申請システムを使って図書館で「利用カード」を受け取らずに利用登録も可能です。



### 【利用ルール】

1人3点、2週間までの貸出が可能です。

貸出期間を過ぎると自動的に返却されますが、他に予約がない場合は、1回に限り2週間延長できます。

### 【利用方法】

市立図書館ウェブサイトから「ひがしおおさか電子図書館」にログインすることができます。



※詳しくは、市立図書館ウェブサイトをご覧ください。

ちょっと図書館持ってこよ

ひがしおおさか電子図書館、ドドンと蔵書を公開中!

HIGASHIOSAKA LIBRARY 東大阪市立図書館

スポーツ・レクリエーション

野球教室(硬式)



スポーツ・レクリエーション

市民チャレンジ登山大会

新緑の生駒山を3つのコースに分かれて各自のペースで歩きましょう。  
日時:5月26日(日)  
場所:生駒山  
問合せ先:市民スポーツ支援課  
TEL 06-4309-3282  
FAX 06-4309-3849



野球を通して礼儀やスポーツマンシップを学びます。  
対象:小・中学生  
日時:原則(土・日・祝)9:00~(火~金)15:00~  
場所:長瀬青少年運動広場  
問合せ先:長瀬青少年センター  
TEL 06-6727-1200  
FAX 06-6729-9787

野球教室(硬式)

野球を通して礼儀やスポーツマンシップを学びます。  
対象:中学生  
日時:原則(土・日・祝)9:00~(水・木)17:00~  
場所:荒本青少年運動広場  
問合せ先:荒本青少年センター  
TEL 06-6788-8451  
FAX 06-6789-2502

初心者OK!

花づくり学習会

種から花への育て方を学びます。受講後、3万円程度の園芸資材を提供いたします。  
対象:自治会・地域緑化団体・公園愛護会などの地域の緑化グループ 日時:8月上旬  
定員:10団体(抽選)  
場所:花園中央公園東側温室  
問合せ先:みどり景観課  
TEL 06-4309-3227  
FAX 06-4309-3836



児童文化スポーツセンター(ドリーム21)の講座・イベント

問合せ先:  
TEL 072-962-0211  
FAX 072-962-0810



初心者OK!

ダンス教室(初心者向け)

リズムに合わせて体を動かし、ダンスを通して仲間との協調性や楽しむ気持ちを育みます。(全10回)  
対象:小学1~3年生コース 小学4~6年生コース  
日時:第1・3(土)午前  
料金:6,600円(初回徴収・10回分)  
定員:15名  
場所:ドリーム 21

初心者OK!

バレエ教室(初心者向け)

初めての方も安心して楽しくバレエを学べ、柔軟性と身体表現を身に付けます。  
対象:年中~年長コース 小学1~3年生コース 小学4~6年生コース  
日時:(土)午後  
料金:2,640円/月  
定員:15名  
場所:ドリーム 21

初心者OK!

けん玉教室(初心者向け)

初めての方も安心できるようけん玉の持ち方から学びます。技の取得にもチャレンジしていきます。(認定会も実施)(全10回)  
対象:小学生以上  
日時:第1・3(日)午後  
料金:6,600円(初回徴収・10回分)  
定員:10名  
場所:ドリーム 21

ものづくり東大阪 xドリーム21

東大阪市に工場を持つ、地元企業をものづくりを通してご紹介。企業独自の材料で、ものづくりを体験することができます。熟練された職人技を見ることができ!!!!  
日時:第1(日)  
10:00~15:00  
料金:1個 550円  
定員:材料が無くなり次第終了  
場所:ドリーム 21

ものづくりひろば

毎月テーマを設け、子どもたちが材料を使って自由に思考し、創作できる工作の場を提供いたします。  
日時:第3(日)  
9:30~15:30  
料金:1個 330円  
定員:材料が無くなり次第終了  
場所:ドリーム 21

ベビーバレエ教室

リズムに合わせて、親子でバレエのおけいこを一緒に始めてみませんか。簡単な動きから始めます。(全10回)  
対象:2~3歳児の親子  
日時:第2・4(水)  
15:30~16:10  
料金:6,600円(初回徴収・10回分)  
定員:10組  
場所:ドリーム21

ドリームキッズ教室 ~パパ・ママとの遊びとまなび~

パパ・ママとの遊びとまなび。ボールなどを使い、親子で体をつかって遊びます。  
対象:3~6歳の親子  
日時:6月30日(日)午前  
料金:1組 550円  
定員:10組  
場所:ドリーム 21

キッズマネー教室

学校では教えてくれないお金のことや、正しい金銭感覚とたくましく生きる力を親子で一緒に身につけましょう。  
対象:4歳~小学生の親子  
日時:第2(日)  
料金:親子 1,100円  
定員:10組  
場所:ドリーム 21

長瀬人権文化センター の講座・イベント  
問合せ先:TEL 06-6720-1701 FAX 06-6729-9171

ヨガストレッチ

ストレッチポールとボールを使い体幹を鍛え、瞑想でココロを整えます。(全9回)  
対象:市内在住・在勤・在学者  
日時:(土)10:00~11:00  
料金:2,000円(9回分)  
定員:20名  
場所:長瀬人権文化センター

ウォーキングストレッチ

ウォーキングストレッチ(トラップラン)で生活習慣病予防、肩こり、腰痛、膝痛知らず。(全9回)  
対象:市内在住・在勤・在学者  
日時:(水)10:00~11:00  
料金:2,000円(9回分)  
定員:15名  
場所:長瀬人権文化センター





**市花園ラグビー場の講座・イベント**

問合せ先:  
TEL 072-961-3668  
FAX 072-961-3661



**初心者 OK! 花園ラグビー場 スタジアムツアー**

スタジアムの裏側をご見学いただけます。(スタッフ同行)  
日時: 市花園ラグビー場へご相談ください。  
料金: 大人1,000円  
          中高生500円  
          小学生200円  
場所: 市花園ラグビー場

**初心者 OK! 花園ラグビーミュージアム見学**

花園ラグビーミュージアム・南スタンドの見学をします。  
日時:(金・土) 10:00~15:00  
料金: 大人500円  
          中高生200円  
          小学生以下無料  
場所: 市花園ラグビー場

**HOS×ライナーズアカデミー**

ライナーズコーチによるラグビー教室です。  
※初心者不可、少しでも経験があればOK  
入会金11,000円  
【小学3~4年】(火)18:00~19:00  
          (週1コース)6,600円/月  
【小学5~6年】(月・木)18:00~19:00  
          (週1コース)6,600円/月  
          (週2コース)11,000円/月  
【中学1~3年生】(月・木)19:15~20:35  
          (週1コース)8,800円/月  
          (週2コース)15,400円/月  
定員:各コース35名 場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! HANAZONO ラグビースキルアップ教室**

ラグビーボールを使ったウォーミングアップ、全身を使った運動、パス・キャッチ・キック・ランニングなど幅広く学べます。  
対象:小学1~中学3年生  
日時:(金)18:15~19:15  
料金:1,100円/回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! タッチフット交流会**

2チームに分かれて、タッチフットを実施いたします。  
対象:14歳~60歳(18歳以下は保護者の同伴が必要)  
日時:隔週(金) 19:30~20:45  
料金:990円/回  
定員:30名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! FC大阪 大人のサッカースクール**

FC大阪の所属選手がシュートやパスなどテーマに沿って教えてくれます。最後は皆さんで楽しくミニゲームを行います。  
対象:18歳以上  
日時:(火)19:40~21:00  
料金:2,200円/回  
定員:30名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! FC大阪×HOS サッカー強化練習会 In 花園ラグビー場**

テーマに沿った内容でサッカーに必要なスキルトレーニングをします。  
対象:小学1~6年生  
日時:(金)18:20~19:50  
料金:1,100円/回  
定員:24名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! ZUMBA®**

世界中の音楽に合わせて身体を動かすダンスフィットネス。楽しみながらエクササイズしませんか!?  
対象:18歳以上  
日時:(金)11:15~12:15  
料金:1,100円/回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! SALSATION®**

いろいろなジャンルの音楽にあわせて身体を動かしましょう!とても楽しい教室です!  
対象:18歳以上  
日時:(木)11:15~12:15  
料金:1,100円/回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! やさしいパワーヨガ**

「肩甲骨」と「股関節」を中心に全身を動かすやさしいパワーヨガです。  
対象:18歳以上の女性  
日時:(火)11:15~12:15  
料金:1,100円/回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! リラックスヨガ**

心も身体もリラックスして、精神的にもリラックスできます!  
対象:18歳以上の女性  
日時:(金)14:30~15:30  
料金:1,100円/回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! はじめてのハワイアンフラ**

「趣味が欲しい」「美容と健康のために体を動かしたい」と思った方はぜひご参加ください!楽しいですよ!  
対象:18歳以上  
日時:(火)13:00~14:00  
料金:3,300円/月  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! クラシックギターを弾こう**

ギターを触ったことがない人でも親切丁寧に教えます!また、上達してきたらみんなで楽しめします。対象:18歳以上  
日時:第2・第4(月)【入門コース】 13:00~14:00  
          【入門~上級・集合レッスン】 14:30~15:30  
料金:3,300円/月2回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! 大人のペン字・細字教室**

手紙等で必要なペン字と、細筆のコースを選んで学べます。目指せ!美文字!  
対象:18歳以上  
日時:(月)13:00~14:00  
料金:1,100円/回  
定員:15名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! FC大阪 キッズチアダンス**

FC大阪チアリーダーのディレクターが指導するキッズチアダンススクールです。  
【リトル(幼児)】 7,700円/月  
          (木)16:15~17:00  
【キッズ(小学生)】 8,800円/月  
          (木)17:15~18:15  
定員:各15名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! お顔のたるみ・くすみ改善教室**

変顔エクササイズとリンパマッサージで表情筋を鍛えて内側から輝く、キュッとした小顔を目指しましょう。  
対象:18歳以上  
日時:(月)14:30~15:30  
料金:2,200円/月2回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! 姿勢改善教室**

普段の姿勢を整えることで腰痛・肩こりなどの痛みを和らげることが出来ます!  
対象:18歳以上  
日時:(火)9:45~10:45  
料金:1,100円/回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! 元ラガーマンが教えるピラティス教室**

呼吸を使いながら体の体幹を意識して、クセや歪みを改善し正しい姿勢を取り戻しましょう!  
対象:18歳以上  
日時:(木)9:45~10:45  
料金:1,100円/回  
定員:20名  
場所:市花園ラグビー場

**初心者 OK! 血流改善コンディショニング教室**

足の冷え、むくみなどが血流改善エクササイズで緩和出来るかも!?  
対象:18歳以上  
日時:(木)14:30~15:30  
料金:1,100円/回  
定員:15名  
場所:市花園ラグビー場





### 総合体育館(東大阪アリーナ)の講座・イベント

問合せ先:  
TEL 06-6726-1995  
FAX 06-6726-1994



#### 初心者OK! HOSバスケットボール教室

初心者から経験者まで参加できる教室です。  
対象:小中学生  
日時:  
初級(金)18:00~19:20  
中上級(金)19:30~20:50  
料金:1回あたり1,610円  
1期間10回程度  
定員:20名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! こどもバドミントン

初心者から経験者まで参加できる教室です。  
対象:小学3年生~中学生  
日時:(月)17:20~18:50  
料金:1回あたり1,020円  
1期間10回程度  
定員:20名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! こどもフラダンス

初心者から経験者まで参加できる教室です。  
対象:小学生  
日時:(金)17:30~18:20  
料金:1回あたり1,020円  
1期間8回程度  
定員:10名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! ハワイアンフラダンス

簡単な動きから始め初心者から経験者まで参加できる教室です。  
対象:16歳以上の女性  
日時:(土)10:00~11:15  
料金:1回あたり1,020円  
1期間10回程度  
定員:20名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! はじめてのハワイアンフラダンス

簡単な動きから始め初心者から経験者まで参加できる教室です。対象:中学生以上の女性  
日時:①第1・3(金)19:00~20:15  
②第2・4(金)19:00~20:15  
料金:1回あたり1,020円  
1期間10回程度  
定員:20名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! はじめてのヨガ

簡単な動きから始める初心者向けヨガ教室です。  
対象:18歳以上の方  
日時:(月)11:15~12:15  
料金:1回あたり1,020円  
1期間10回程度  
定員:30名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 姿勢改善ピラティス

床で行う全身運動より筋肉を整え美しい姿勢をめざします。  
対象:18歳以上の女性  
日時:(木)11:15~12:25  
料金:1回あたり1,020円  
1期間10回程度  
定員:40名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 成人卓球A(夜間)

初心者から経験者まで参加できる卓球教室です。  
対象:16歳以上  
日時:(水)19:00~20:30  
料金:1回あたり1,020円  
1期間10回程度  
定員:40名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 成人卓球B(午前)

初心者から経験者まで参加できる卓球教室です。  
対象:16歳以上  
日時:(木)10:00~11:30  
料金:1回あたり1,020円  
1期間10回程度  
定員:40名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 成人バドミントンA(夜間)

初心者から経験者まで参加できるバドミントン教室です。  
対象:16歳以上  
日時:(木)19:00~20:30  
料金:1回あたり1,120円  
1期間10回程度  
定員:50名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 成人バドミントンB(午前)

初心者から経験者まで参加できるバドミントン教室です。  
対象:16歳以上  
日時:(木)9:30~11:00  
料金:1回あたり1,120円  
1期間10回程度  
定員:55名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 小学生水泳教室Aクラス

水慣れクラスから経験者まで泳力にあわせ参加の水泳教室です。  
対象:小中学生  
日時:(月)(水)(木)(金)の各曜日16:30~17:30  
料金:1回あたり1,210円  
1期間10回程度  
定員:45名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 小学生水泳教室Bクラス

水慣れクラスから経験者まで泳力にあわせ参加の水泳教室です。  
対象:小中学生  
日時:(月)(水)(木)(金)の各曜日17:30~18:30  
料金:1回あたり1,210円  
1期間10回程度  
定員:45名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 週4 水泳教室

週4回参加の水泳教室です。  
対象:4泳法25m以上泳げる小中学生  
日時:(月)(水)(木)(金)の各曜日17:30~18:30  
料金:1回あたり550円  
1期間40回程度  
定員:10名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 初級水泳

初心者の方、基礎をきちんと習いたい方にお勧めの水泳教室です。  
対象:16歳以上の方  
日時:(月)13:30~14:30 (木)(金)11:00~12:00  
料金:1回あたり1,430円  
1期間10回程度  
定員:10名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

#### 初心者OK! 水中健康運動

膝や腰に負担なく行う水中運動。泳がない方にお勧めです。  
対象:16歳以上の方  
日時:(木)10:00~11:00 (金)13:30~14:30  
料金:1回あたり1,430円  
1期間10回程度  
定員:10名  
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

### 東体育館の講座・イベント

問合せ先:  
TEL 072-982-1381  
FAX 072-982-2768



#### 初心者OK! ZUMBA教室

ZUMBA(ズンバ)はラテン音楽とダンスを取り入れたエクササイズで、楽しみながらダイエット効果が期待できます。  
対象:18歳以上の女性  
日時:(火)13:30~14:20  
料金:3,960円/月  
定員:15名  
場所:東体育館

#### 初心者OK! 大人から始めるバレエ教室(初級)

ストレッチや柔軟運動などで、体をほぐして、少しずつバレエの動きを行っていきます。  
対象:16歳以上の女性  
日時:(火)10:30~11:45  
料金:6,800円/月  
定員:10名  
場所:東体育館





### 東体育館 の講座・イベント

問合せ先:

TEL 072-982-1381

FAX 072-982-2768



初心者  
OK!

#### ゆったりヨガ教室

初心者でも身体が硬い方でも大丈夫!!全身の筋肉を動かして柔軟性UP、肩こりや腰痛も緩和されます。体質改善や脂肪燃焼効果でダイエットにも繋がります。

対象:18歳以上の女性  
日時:(火)14:45~15:45  
料金:3,960円/月  
定員:12名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### 自己整体ヨガ&リズムステップ

音楽に合わせたウォーキングやステップに、ヨガを取り入れた筋力UP運動で、歩くための筋肉を強化し、疲れにくい体を手に入れましょう。

対象:16歳以上の女性  
日時:(火)15:30~16:30  
料金:3,960円/月  
定員:15名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### ボディメイクヨガ教室

身体への意識を高めつつ、筋力と柔軟性を高め、ポーズの完成度を高めることで、ボディメイクを目指すヨガクラスです。対象:16歳以上の女性  
日時:(火)19:15~20:15  
料金:3,960円/月  
定員:12名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### はじめてのヨガ教室

ヨガを初めて受講される方におすすめのクラスです。簡単なポーズやリラックス要素を取り入れながら、全身をほぐしていきます。対象:16歳以上の女性  
日時:(木)19:30~20:30  
料金:3,960円/月  
定員:11名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### だれでも簡単ヨガ教室

年齢や体力に関係なく、どなたでも参加できるヨガのクラスです。冷えや肩こり、腰痛、運動不足、ストレスの緩和にも効果があります。対象:18才以上の方  
日時:(金)14:00~15:00  
料金:3,960円/月  
定員:14名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### やさしいヨガ2教室

初心者でも体が硬くても大丈夫!!全身の筋肉を動かして柔軟性UP、肩こりや腰痛も緩和されます。体質改善や脂肪燃焼効果で引き締めましょう。対象:18才以上の女性  
日時:(金)15:30~16:30  
料金:3,960円/月  
定員:14名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### 健康太極拳教室

柔軟な動きと緩やかな呼吸で健康を促進し、リラックスとエネルギー向上を目指します。年齢や経験不問で参加可能です。対象:18歳以上の方  
日時:(木)10:00~11:15  
料金:3,960円/月  
定員:17名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### ジュニアバトントワリング教室

華やかで元気なバトントワリング。技術だけでなく、協調性や表現力、正しい姿勢や柔軟性、リズム感、集中力も養います。対象:4歳以上  
日時:(火)16:45~17:35  
料金:4,400円/月  
定員:20名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### エヴェッサジュニアバスケットボールスクール

基本スキルから学び、楽しみながらチームプレイ体験。経験豊富な指導者が年代に合わせて指導します。対象:5歳~小学校低学年  
日時:(水)15:00~16:20  
料金:6,600円/月  
定員:25名  
場所:東体育館

初心者  
OK!

#### ジュニアバレエ教室

バレエの基本動作を学ぶことで姿勢を整え美しい体を作り、リズム感や表現力も育みます。幼少期から始めることで、自信も身につけられます。対象:3歳~小学生  
日時:(土)10:00~11:00  
料金:4,400円/月  
定員:10名  
場所:市民ふれあいホール

初心者  
OK!

#### ジュニアチアダンス教室

チアの要素を基礎から練習!ダンスパートでは楽しい曲でリズムカルに踊れるよう指導します。楽しみながら表現力・柔軟性・体力・リズム感を向上させます。対象:5歳~小学校低学年  
日時:(火)16:30~17:30  
料金:5,500円/月  
定員:各30名  
場所:市民ふれあいホール

初心者  
OK!

#### はじめてのヨガ教室

初心者大歓迎!全身の筋肉を動かして柔軟性アップ、肩こりや腰痛も緩和されます。体質改善や脂肪燃焼効果も期待できます。対象:18歳以上の方・男性も参加可能  
日時:(水)13:00~14:00  
料金:3,960円/月  
定員:30名  
場所:市民ふれあいホール

初心者  
OK!

#### リラックスヨガ教室

ゆったりとした動きで初めての方も安心です。全身の筋肉を動かすヨガは肩こりや腰痛に効果的です。対象:18歳以上の女性  
日時:(火)13:00~14:00  
(金)10:00~11:00  
料金:3,960円/月  
定員:30名  
場所:市民ふれあいホール

初心者  
OK!

#### 姿勢改善体操教室

姿勢を改善することで、疲れや痛みを緩和でき、肩こりや腰痛から解放されます。対象:18歳以上の女性  
日時:(金)①9:45~10:40  
②10:50~11:45  
料金:3,960円/月  
定員:各10名  
場所:市民ふれあいホール

初心者  
OK!

#### ZUMBA教室

ZUMBA(ズンバ)はラテン音楽とダンスを取り入れたエクササイズで、楽しみながらダイエット効果が期待できます。対象:18歳以上の女性  
日時:(火)14:10~15:00  
料金:3,960円/月  
定員:30名  
場所:市民ふれあいホール

初心者  
OK!

#### ZUMBAGOLD教室

初心者向けのラテン音楽とダンスを取り入れたエクササイズです。楽しく運動できて、脂肪燃焼にも効果的です。対象:18歳以上の女性  
日時:(金)11:10~12:00  
料金:3,960円/月  
定員:30名  
場所:市民ふれあいホール

### 教養・キャリア

#### 長瀬人権文化センターの講座・イベント

問合せ先:  
TEL 06-6720-1701  
FAX 06-6729-9171

#### 絵てがみ教室

水彩絵の具、色インピツ、クレヨンでお好きな絵を描きます。(全6回)  
対象:市内在住・在勤・在学者  
日時:(土)13:30~15:00  
料金:1,000円(6回分)  
定員:20名  
場所:長瀬人権文化センター

#### 着付教室

着物の基礎の習得を目指し、講師が丁寧に指導します。(全9回)  
対象:市内在住・在勤・在学者  
日時:(月)19:00~21:00  
料金:3,000円(9回分)  
定員:10名  
場所:長瀬人権文化センター





手話奉仕員養成講座

入門

手話通訳者を目指す手話講座(入門)(全25回)  
 対象:市内在住・在勤・在学で、手話の学習経験がない18歳以上の方  
 日時:7月2日~12月24日の(火)  
 昼の部 14時~16時 夜の部 19時~21時  
 料金:無料 ※テキスト代は有料 定員:20名程度  
 場所:市民多目的センター(TAMOKU)

基礎

手話通訳者を目指す手話講座(基礎)(全30回)  
 対象:入門過程を修了した方  
 日時:  
 朝の部 5月10日~12月6日の(金)10時~12時  
 夜の部 5月8日~12月4日の(水)19時~21時  
 料金:入門で使用したテキスト 定員:20名程度  
 場所:市民多目的センター(TAMOKU)

大阪府立  
 母子・父子福祉センター  
 の講座・イベント

問合せ先:  
 TEL 06-6748-0263  
 FAX 06-6748-0264



教養・キャリア

介護職員実務者研修

金曜日コース

介護職員実務者研修(全9回)  
 対象:母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦  
 日時:5月25日(土)開講式  
 6月7日~7月5日の(金)  
 8月9日(金)、8月23日(または30日)(金)  
 9月21日(土)閉講式  
 9:00~18:00  
 料金:教材費15,000円  
 定員:12名  
 場所:未来ケアカレッジ難波校(5月25日(土)、  
 9月21日(土)は大阪府立母子・父子福祉センター)

土曜日コース

介護職員実務者研修(全9回)  
 対象:母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦  
 日時:5月25日(土)開講式  
 6月8日~7月6日の(土)  
 8月17日(土)、8月24日(または31日)(土)  
 9月21日(土)閉講式  
 9:00~18:00  
 料金:教材費15,000円  
 定員:12名  
 場所:未来ケアカレッジ難波校(5月25日(土)、  
 9月21日(土)は大阪府立母子・父子福祉センター)

介護職員初任者研修

介護職員初任者研修(全17回)  
 対象:母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦  
 日時:6月29日(土)開講式  
 7月6日~10月19日の(土)  
 (8月10日除く)  
 11月30日(土)閉校式  
 10:00~17:00  
 料金:教材費10,000円  
 定員:20名  
 場所:未来ケアカレッジ布施校  
 (6月29日、11月30日は大阪府立母子・父子福祉センター)

登録販売者試験対策講座

登録販売者試験対策講座  
 (全7回)  
 対象:母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦  
 日時:5月18日~6月29日の(土)10:00~16:00  
 料金:教材費6,000円  
 定員:20名  
 場所:大阪府立母子・父子福祉センター

ケアマネジャー  
 受験対策講座

ケアマネジャー受験対策講座  
 (全6回)  
 対象:母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦且つ第27回試験申込者  
 日時:7月27日~8月31日の(土)(9月7日・14日は予備日) 10:00~16:00  
 料金:教材費6,000円  
 定員:20名  
 場所:大阪府立母子・父子福祉センター

介護福祉士  
 国家試験対策講座

介護福祉士の試験対策  
 (全6回)  
 対象:母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦且つ第37回試験申込者  
 日時:9月28日~11月9日の(土)(11月2日除く)  
 10:00~16:00  
 料金:教材費5,000円  
 定員:24名  
 場所:大阪府立母子・父子福祉センター

簿記3級

簿記3級試験対策講座  
 (全11回)  
 対象:母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦  
 日時:10月27日~1月26日の(日)(11月10日、12月29日、1月12日を除く)  
 10:00~16:00  
 料金:教材費5,000円  
 定員:25名  
 場所:高槻市総合市民交流センター

パソコン初級

ワードの基礎とエクセル3級  
 (全8回)  
 対象:母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦  
 日時:10月3日~11月24日  
 木曜日コース 上記期間の(木)  
 土曜日コース 上記期間の(土)  
 (11月23日を除く)  
 日曜日コース 上記期間の(日)  
 10:00~16:00  
 料金:教材費8,000円  
 定員:20名  
 場所:大阪府立母子・父子福祉センター

児童文化スポーツセンター  
 (ドリーム21)  
 の講座・イベント

問合せ先:  
 TEL 072-962-0211  
 FAX 072-962-0810



バイオリン教室  
 (初心者向け)

バイオリンの持ち方や弾き方から始まり、音出し、音階、楽譜を読む、と段階的に楽しく学びます。(全10回)  
 対象:小学2~6年生  
 日時:第1・3(土)午後  
 料金:6,600円(初回徴収・10回分)  
 定員:10名  
 場所:ドリーム21

キーボード教室  
 (初心者向け)

鍵盤の上で指の使い方と動かし方、音符の読み方やリズムの取り方を楽しく学びます。(全10回)  
 対象:小学2~6年生  
 日時:第1・3(土)午前  
 料金:6,600円(初回徴収・10回分)  
 定員:8名  
 場所:ドリーム21

初心者OK!

ミュージック教室  
 (初心者向け)

発声練習やリズムの取り方を学び、合唱やカラオケを楽しめる自分の素敵な声をさがせるよう、お手伝いします。(全10回)  
 対象:小学1~4年生コース  
 小学5~6年生コース  
 日時:第1・3(土)午前  
 料金:6,600円(初回徴収・10回分) 定員:10名  
 場所:ドリーム21

初心者OK!

水彩アート教室  
 (初心者向け)

水彩絵の具を使って題材の絵を描きます。描く手順、塗り方を学び、絵を書くことに自信を持ち、楽しく取り組みます。(全8回)  
 対象:小学3~6年生  
 日時:第1・3(土)午前  
 料金:6,600円(初回徴収・8回分) 定員:10名  
 場所:ドリーム21

初心者OK!

囲碁教室  
 (初心者向け)

ルールは簡単。たくさん石と陣地を取れるかな。囲碁で創造力、判断力を養い、コミュニケーション力を伸ばします。(全10回)  
 対象:小学1~6年生  
 日時:第1・3(土)午前  
 料金:6,600円(初回徴収・10回分)  
 定員:10名  
 場所:ドリーム21

初心者OK!

かるた教室  
 (初心者向け)

百人一首を使う競技かるたです。少ない札から始めます。人気マンガの世界を楽しみましょう。(全10回)  
 対象:小学1~3年生コース  
 小学4~6年生コース  
 日時:第2・4(土)午前  
 料金:6,600円(初回徴収・10回分)  
 定員:10名  
 場所:ドリーム21



**児童文化スポーツセンター  
(ドリーム21)  
の講座・イベント**

問合せ先:  
TEL 072-962-0211  
FAX 072-962-0810



**絵手紙教室**

「絵と短い言葉で」あた  
たかい想いを伝えま  
しょう。個性あふれる  
絵手紙をかきます。  
(全10回)  
対象:小学生  
日時:第1・3(土)午後  
料金:6,600円(初回  
徴収・10回分)  
定員:10名  
場所:ドリーム21

**サイエンスゲーツ教室  
【理科実験実施型教室】**

科学の驚きや感動、発見する楽しさを  
通じて理科を好きになり、知識や課題  
発見・探究・解説する力を育みます。  
対象:初級 小学1~2年生  
中級 小学3~4年生  
上級 小学5~6年生  
日時:初級・中級 第1・3(日)午後  
上級 第2・4(日)午後  
料金:7,150円(2,200円のテキスト  
代含む)  
定員:6名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**色鉛筆アート教室  
(初心者向け)**

色鉛筆を使って題材の絵を描  
きます。描く手順を学び、絵を  
描くことに自信を持つことで、  
楽しく取り組みます。(全8回)  
対象:小学1~2年生コース  
小学3~6年生コース  
日時:第2・4(土)午前  
料金:6,600円(初回徴収・  
8回分)  
定員:10名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**将棋教室  
(初心者向け)**

はじめてコースでは駒の名前、  
使い方、基本の指し方から学  
び、対局実践コースでは実践  
的な駒の進め方を学べます。  
(全10回)  
対象:小学生  
日時:第2・4(土)午後  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:10名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**習字教室  
(初心者向け)**

学年に応じて硬筆や毛筆を使  
い、字を書くコツを学びます。  
(全10回)  
対象:小学1~2年生コース  
小学3~6年生コース  
日時:第2・4(土)午前  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:10名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**演劇教室  
(初心者向け)**

「演じる」という体験を通して、  
未来の子どもたちに重要な  
自己表現する力を育みます。発  
表会も計画いたします。  
(全10回)  
対象:小学2~6年生  
日時:第2・4(土)午前  
料金:13,200円(初回徴収・  
10回分)  
定員:10名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**ハンドベル教室  
(初心者向け)**

楽譜を読み仲間の音を聞きア  
ンサンブルを楽しみます。  
(全10回)  
対象:小学1~2年生(ミュ  
ジックベル)/小学3~6年生  
(ハンドベル)  
日時:第2・4(日)午前  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:20名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**カリンパ教室  
(初心者向け)**

持ち方や弾き方を学び、仲間  
とアンサンブルを楽しみます。  
簡単に音が出て、自宅でも手  
軽にできる楽器です。参加に  
はカリンパが必須(購入可)  
です。(全10回)  
対象:小学3~6年生  
日時:第2・4(日)午前  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:10名 場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**どきどき生物教室  
(初心者向け)**

身近な植物や生き物を題材に、  
生物の不思議を、自然科学の  
大切さを学びます。(全10回)  
対象:小学3~4年生コース  
小学5~6年生コース  
日時:第2・4(日)午前  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:10名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**世界のボードゲーム教室  
(初心者向け)**

世界で遊ばれているボード  
ゲームを紹介し、実際に遊び  
を体験します。学習を通じて、  
世界の遊びを学びます。  
(全10回)  
対象:小学1~6年生  
日時:第2・4(日)午後  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:8名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**パズル教室**

【たのしいパズルで頭のトレ  
ニング】数や図形の問題を解  
いたり、パズルを作り、答えを  
考える事で「手順を踏む/物事  
を幅広く/じっくり考える」力  
を養います。(全10回)  
対象:小学3~6年生  
日時:第2・4(日)午後  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:8名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**DJ教室  
(初心者向け)**

DJは音楽と音楽を結びつけ  
る役割があり、どんな音楽も  
柔軟に結びつけられます。技  
を身に付け、仲間の音楽も楽  
しみます。(全10回)  
対象:小学1~2年生コース  
小学3~6年生コース  
日時:第2・4(日)午後  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:8名 場所:ドリーム21

**朗読教室**

文章のリズムをつかんで読む  
力、話す力に特化した内容で  
す。声の大きさや強弱、速さ、  
抑揚や間など学び『相手に伝  
わる』読み方を目指します。  
(全10回)  
対象:小学生  
日時:第2・4(土)午後  
料金:6,600円(初回徴収・  
10回分)  
定員:10名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**小学生英会話教室  
(初心者向け)**

聞く・読む・書く、英会話の第  
一步を学ぶ初心者向けコース。  
ネイティブの先生からも英会  
話の指導があります。  
対象:小学1~6年生  
日時:(日)午前  
料金:5,280円/月  
定員:8名  
場所:ドリーム21

初心者  
OK!

**さんすう教室  
(初心者向け)**

タブレット使用による裁量学  
習制。数学力の習得を目標と  
したプログラムです。やればや  
るほど算数が好きになり、成  
績のUPIにもつながります。教  
室指定タブレットを使用します。  
対象:年中~小学6年生  
日時:(日)午前  
料金:3,300円/月  
タブレットリース1,650円/月  
定員:10名  
場所:ドリーム21

**教育・子育て**

**石切子育て支援センター の講座・イベント**  
問合せ先:TEL 072-940-7009 FAX 072-940-7014

**子育てふれあい祭り**

輪投げ・スマートボール・手作  
りコーナーなど、親子でお祭り  
気分を楽しみましょう。  
対象:就学前乳幼児  
日時:6月中旬  
場所:石切子育て支援センター

**ミニ運動会**

かけっこ・体操・追いかけ玉入  
れなど、他の親子とも交流を  
しましょう!  
対象:就学前乳幼児  
日時:7月下旬頃  
場所:ゆうゆうプラザ

**楠根子育て支援センター の講座・イベント**  
問合せ先:TEL 06-4306-4151 FAX 06-4306-3080

**ももっこ運動会**

かけっこ・ハイハイレース・玉入  
れ・サーキット・ふれあい体操  
など、おもいっきり体を動かして  
楽しみましょう。  
対象:就学前乳幼児  
日時:9月 定員:50組  
場所:ももの広場

**あそびパーク**

リズムあそび・公園あそびなど、  
親子で楽しく体を使って遊び  
ましょう。  
対象:歩ける就学前乳幼児  
日時:年4回 定員:25組  
場所:ももの広場



**旭町子育て支援センター の講座・イベント**  
 問合せ先:TEL 072-980-8871 FAX 072-985-1055

**ベビーマッサージ  
& ママヨガ**

ベビーマッサージ等のスキンシップやヨガを通して、ママの体のリフレッシュをしましょう。  
 対象:首のすわった未歩行児  
 日時:年4回  
 定員:10組  
 場所:旭町子育て支援センター

**おやこであそぼ う・ふ・ふ**

お話やわらべ歌遊びをします。  
 対象:就学前乳幼児  
 日時:月1回程度  
 定員:10組  
 場所:旭町子育て支援センター

**深谷先生による  
リトミック講座**

パネルシアター・パペット・楽器などに触れながら、音の世界を楽しみましょう。  
 対象:就学前乳幼児  
 日時:年4回  
 場所:旭町子育て支援センター

**子育てふれあい祭り**

手作りおもちゃコーナーや遊びコーナーなど、親子で楽しめるお祭りです。  
 対象:就学前乳幼児  
 日時:6月  
 場所:鴻池子育て支援センター  
 問合せ先:  
 鴻池子育て支援センター  
 TEL 06-6748-8251  
 FAX 06-6743-0577



教育・子育て



**長瀬子育て支援センター の講座・イベント**  
 問合せ先:TEL 06-6728-1800 FAX 06-6728-2413

**こいのぼりを作ろう**

子どもの健やかな成長を願いこいのぼり制作をします。親子で協力しオリジナルのこいのぼりを作りましょう。  
 対象:就学前乳幼児  
 日時:4月中旬(2日間)  
 定員:各10組  
 場所:長瀬子育て支援センター

**七夕まつり**

七夕飾りの制作や七夕にちなんだおはなしの読み聞かせをします。  
 対象:就学前乳幼児  
 日時:7月上旬  
 定員:30組  
 場所:長瀬子育て支援センター

**ペアレントトレーニング**

子どもの行動変容を促し、子育てのヒントを学ぶ全6回講座です。  
 対象:発達に課題のある4歳～小学3年生の子どもを育てている保護者  
 日時:(水)10:00～11:30  
 定員:6名程度 場所:市本庁舎  
 問合せ先:地域支援課  
 TEL 06-4309-3252  
 FAX 06-4309-3818



**くらし・健康**

**健康体操講座**

ウォーキング・ストレッチなど音楽に乗せて体操を行います。(全20回) 対象:18歳以上の市内在住・在勤者  
 日時:6月～令和7年2月の(月)19:00～ 定員:15名  
 場所:荒本人権文化センター  
 問合せ先:  
 荒本人権文化センター  
 TEL 06-6788-7424  
 FAX 06-6788-2456



**消費生活センター の講座・イベント**

問合せ先:TEL 072-965-6002 FAX 072-962-9385

**消費者問題講演会**

消費者問題の認識を深めていただくための講演会です！  
 対象:市内在住・在勤・在学の方  
 日時:5月下旬(予定)  
 定員:30名  
 場所:消費生活センター

**くらしの情報セミナー**

快適な消費生活を送るための、くらしに役立つ講座です！  
 対象:市内在住の方  
 日時:7月下旬、9月下旬(いずれも予定)  
 定員:30名  
 場所:消費生活センター

くらし・健康

**東保健センター  
の講座・イベント**

問合せ先:  
 TEL 072-982-2603  
 FAX 072-986-2135

**めざせ！マイナス5kg  
ダイエット講座**

太りやすい生活習慣を見直し、健康ボディへ改造チャレンジします。  
 対象:75歳未満で以下いずれかの条件を満たす市民  
 ①BMI25以上  
 ②BMI23以上で血圧、血糖、HbA1c、LDLコレステロール値のいずれかが高値  
 日時:4月26日(金)  
 5月16日(木)  
 6月28日(金)  
 7月26日(金)  
 9:30～11:15  
 定員:15名(申し込み先着順)  
 場所:東保健センター

**65歳からのカラダによい  
食べ方&運動講座**

いつまでも健康で元気に過ごすための栄養や運動などについて学びます。筋肉量のチェックもあります！  
 対象:65歳以上  
 日時:①4月8日(月)、15(月)  
 ②9月3日(火)、17日(火)  
 いずれも13:30～15:00  
 定員:15名  
 場所:東保健センター

**血糖値を下げる教室**

血糖値を改善するための生活習慣や食事の話、運動実習などを学び、自分に合った改善方法を見つけます。個別相談もあります！  
 対象:  
 血糖値が高めの方やその家族  
 日時:5月13日、27日、6月3日の(月)午後  
 定員:12名(予約制)  
 場所:東保健センター

初心者OK!

**やまなみ歩こう会**

自然を楽しみながら皆でウォーキング。  
 年に1回の日帰りバス旅も計画しています！  
 日時:月3回(会報でお知らせ)  
 料金:入会金800円、年会費1,500円  
 場所:ちくちく登山道、公園や寺社など(会報でお知らせ)

**成人歯科健康相談**

歯科医師の診察と歯科衛生士の指導を行います。  
 対象:市内在住15歳以上  
 日時:第1(火)9:30～11:30  
 定員:10名(予約制)  
 場所:東保健センター

**健推会**

ラジオ体操、タオル体操、健脳エクササイズなどを通して、地域で健康づくりの啓発を行っています。  
 対象:20歳以上の方  
 日時:おおむね第1(金)13:30～15:00  
 場所:東保健センター





**血糖値を下げる教室**

血糖値を改善するための医師の講話、生活習慣や食事の話、運動実習などをします。  
 対象:血糖値が高めの方やその家族  
 日時:6月4日・11日・25日(火)13:30~15:30 (3日1コース)  
 定員:12名(予約制)  
 場所:中保健センター

**からだによい食べ方 & 運動講座~フレイル予防~**

60歳からの健康づくりとしてフレイル予防の食事と自宅でできる筋トレ等の運動について学習します。  
 対象:60歳以上の市内在住者  
 日時:6月~7月予定 (2日1コース)  
 定員:12名(予約制)  
 場所:中保健センター

**カラダ改善 生活習慣病 予防教室**

自分の身体をリセットし、生活習慣病を予防する為の食事の話や運動実習をします。  
 対象:40歳以上73歳以下の市内在住者  
 日時:5月16日~7月18日の第3(木)、8月20日(火) 13:30~15:30  
 定員:15名(予約制)  
 場所:中保健センター

**男の食と健康講座**

食と健康、調理の基本等について学習します(調理実習あり)。  
 対象:市内在住の60歳以上の男性の方  
 日時:9月3日・10日・17日(火)13:30~15:30 (3日1コース)  
 料金:材料費実費  
 定員:10名(予約制)  
 場所:中保健センター

**成人歯科健康相談**

歯科医師が診察した結果とご自身の年齢平均との比較を説明します。  
 対象:市内在住15歳以上  
 日時:第1(木) 9:20~10:45  
 定員:10名(予約制)  
 場所:中保健センター

**ラジオ体操の会**

正しいラジオ体操を学び、実践します。健康づくりに効果的なラジオ体操が身につきます。  
 対象:市内在住の方  
 日時:毎月最終(月) 10:00~11:00  
 場所:中保健センター

**きらりウォーク 短距離コース**

身近なウォーキングコースを歩き、健康の保持増進と親睦を深める活動を行います。  
 対象:市内在住の方  
 日時:8月以外の第1(水) 9:30~11:30  
 料金:1回50円(保険代)  
 場所:集合場所、ウォーキングコースについてはお問い合わせください

西保健センター の講座・イベント

問合せ先:TEL 06-6788-0085 FAX 06-6788-2916

**カラダに良い食べ方 & 運動講座 ~食べて 動いて フレイル予防!~**

65歳からの健康づくりとしてフレイル予防の食事と自宅でできる筋トレ等の運動について学習します。  
 対象:65歳以上の市内在住者  
 日時:4月15日(月)、5月20日(月) 13:30~15:00(2日1コース)  
 定員:12名(予約制) 場所:西保健センター

**血糖値を下げる教室**

血糖値を改善するための生活習慣や食事の話、運動実技などを行います。(全3回)  
 対象:血糖値が高めの方やその家族  
 日時:6月下旬~7月上旬予定  
 定員:12名(予約制)  
 場所:西保健センター

**健康トライ応援隊**

つくく体操など地域の健康づくりの輪を広げるため、学習やボランティア活動を行います。  
 対象:市内在住の方  
 日時:第3(水)10:00~11:30 ※8月除く  
 場所:西保健センター

初心者OK!

**健康ウォーキング やまぶみ会**

生駒山系や奈良方面など多様なコースを楽しくウォーキングします。  
 対象:市内在住の方  
 日時:毎月3回(水) ※8月除く  
 料金:年会費2,500円(保険代・名札代含む)  
 場所:西保健センター

**成人歯科健康相談**

歯科医師が診察した結果とご自身の年齢平均との比較を説明します。  
 対象:市内在住15歳以上  
 日時:第4(水)9:30~11:30  
 定員:10名(予約制)  
 場所:西保健センター

健康づくり課 の講座・イベント

問合せ先:TEL 072-960-3802 FAX 072-970-5821

**第2回 食育フェスタ**

「6月食育月間」に食育を知る、学ぶ、体験できるイベントを開催します。各コーナーに楽しく参加して景品をゲットしましょう。子どもから高齢者まで、どなたでも無料でご参加いただけます。  
 日時:6月16日(日) 10:00~16:00  
 場所:ニトリモール東大阪



**水中ウォーキング同好会**

水中を歩くことで、普段使わない筋肉を効率よく動かします。泳げなくても大丈夫! 血流改善や生活習慣病の予防にも効果があります。  
 対象:概ね75歳未満で健康な方  
 日時:詳細は健康づくり課まで  
 料金:1回あたり500円 (別途入会金・年会費必要)  
 場所:東大阪アリーナ



初心者OK!

普通救命講習 I

心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去等の応急手当を学べます。 対象:原則中学生以上  
 定員:各回30名程度 申込:各講習の1か月前~1週間前 電話又は各消防署窓口にて

【中消防署】

【第1回】4月14日(日)9:00~12:00  
 【第4回】7月21日(日)9:00~12:00  
 【第7回】10月12日(土)13:00~16:00  
 場所:消防局防災学習センター  
 問合せ先:中消防署  
 TEL 072-966-0119  
 FAX 072-966-6465

【西消防署】

【第2回】5月11日(土)13:00~16:00  
 【第5回】9月1日(日)13:00~16:00  
 場所:西消防署3階会議室  
 問合せ先:西消防署  
 TEL 06-6788-0119  
 FAX 06-6788-1374

【東消防署】

【第3回】6月16日(日)9:00~12:00  
 【第6回】9月16日(祝・月)9:00~12:00  
 場所:東消防署2階研修室  
 問合せ先:東消防署  
 TEL 072-983-0119  
 FAX 072-985-6503



くらし・健康



初心者  
OK!

**救命入門コース**

突然のけがや病気で倒れた人に遭遇した際の対処や、命の尊さ、助け合うことの大切さを学べます。  
対象:小学生(保護者同伴)  
日時:8月3日(土)  
10:00~11:30  
定員:10組程度  
場所:消防局防災学習センター  
申込:講習の1か月前~1週間前 電話又は窓口にて

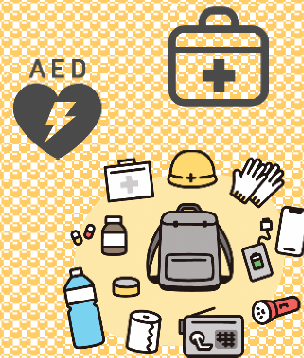
初心者  
OK!

**普通救命講習III**

乳幼児、小児に対する心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去などの応急手当を学べます。  
対象:原則中学生以上  
日時:8月3日(土)  
13:00~16:00  
定員:15名程度  
場所:消防局防災学習センター  
申込:講習の1か月前~1週間前 電話又は窓口にて

**上級救命講習**

普通救命講習の内容に加えて傷病者管理法や搬送方法などを学べます。  
対象:一定の頻度で心肺停止者に対し応急処置を実施することが想定される方  
日時:10月19日(土)  
9:00~17:00  
定員:20名程度  
場所:消防局防災学習センター  
申込:講習の1か月前~1週間前 電話又は窓口にて



**歴史・文学**

**ゆとりーと奇席**

落語を聞いたことがない方も、普段から落語を聞かれている方も楽しめる古典落語の会  
日時:第2(金)18:30~  
料金:1回あたり700円  
場所:ユトリート東大阪3階ホール  
問合せ先:勤労市民センター(ユトリート東大阪)  
TEL 06-6721-6000  
FAX 06-6721-1212

旧河澄家の講座・イベント 問合せ先:TEL 072-984-1640 FAX 072-984-1640  
休館日(月) (月・祝)は開館し翌日が休館 HP <https://www.kyu-kawazumike.jp>

**論語の素読会**

論語は孔子とその優れた弟子たちの言葉をまとめた書物で心を打つ章句がぎっしりと詰まっています。声に出して文字を読む素読(そどく)の楽しさを一緒に体感してみませんか。  
日時:第2・第4(土)  
13:00~14:00  
場所:旧河澄家 棲鶴楼  
申込:随時受付

**春季ハイキング**

-石切周辺の史跡を巡る-  
コース:近鉄石切駅北改札口から石切神社上之社、夫婦塚古墳、石切神社経由新石切駅まで(約4km)  
対象:中学生以上  
日時:4月7日(日)9:30~12:30(石切駅北改札口に9:30) 定員:20名  
申込:3月7日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**郷土の歴史講座**

河内地方の古代史についての郷土史研究者による講演をします。  
日時:4月14日(日)  
13:00~15:00  
定員:20名  
場所:旧河澄家  
申込:3月14日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**端午の節句展**

日下町にある築350年の古民家で、端午の節句にちなんだこいのぼりや五月人形と当家に伝わる甲冑等を展示します。フォトブースで写真撮影も可能です。  
展示期間:  
4月20日(土)~5月6日(月・祝)9:30~16:30  
場所:旧河澄家

**端午の節句工作体験とコンサート**

地域の大学生指導による端午の節句にちなんだ工作体験を行った後にコンサートを鑑賞します。  
日時:4月21日(日)  
13:00~15:00  
定員:15名 場所:旧河澄家  
申込:4月2日(火)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**昔の道具展**

江戸時代を通じて代々庄屋を務めた当家に伝わる数々の昔の道具を江戸時代の土蔵の中で展示公開します。  
展示期間:  
5月18日(土)~9月23日(月・祝)9:30~16:30  
場所:旧河澄家

**七夕の工作体験とコンサート**

地域の大学生指導による七夕にちなんだ工作体験を行った後にコンサートを鑑賞します。  
日時:6月23日(日)  
13:00~15:00  
定員:15名  
場所:旧河澄家  
申込:5月23日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**講談で探る  
あの歴史、あの史跡**

講談師による地域の歴史や史跡に関連する講談公演をします。  
日時:6月30日(日)  
13:00~15:00  
定員:20名  
場所:旧河澄家  
申込:5月30日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**古民家と原始ハス見学会**

日下町の古民家2軒をガイド付で見学した後、この時期に近隣で見頃の原始ハスを見学  
日時:7月7日(日)  
第一部 10:00~11:30  
第二部 13:00~14:30  
定員:第一部・第二部各20名  
場所:旧河澄家  
申込:6月7日(金)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**流しそうめんと夏の工作**

夏の風物詩流しそうめんを古民家の庭で楽しんだ後に、大学生指導で夏の工作を体験します。  
日時:8月18日(日)  
13:00~15:00  
参加費:100円 定員:30名  
場所:旧河澄家  
申込:7月18日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**講談 郷土の人々**

東大阪市出身の講談師による郷土ゆかりの人物に関する講談公演をします。  
日時:9月8日(日)  
13:00~14:30  
定員:20名  
場所:旧河澄家  
申込:8月8日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**歴史講座**

歴史研究者による地域の歴史と古墳等の史跡に関する講演をします。  
日時:9月15日(日)  
13:00~15:00  
定員:20名  
場所:旧河澄家  
申込:8月15日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**朗読劇 雨月物語**

劇団による当家喻かりの人物上田秋成著の怪異小説『雨月物語』の朗読劇公演をします。  
日時:9月22日(日)  
13:00~15:00  
定員:20名  
場所:旧河澄家  
申込:8月22日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**古代体験会  
はにわをつくろう!**

古代について学芸員による解説を聞いた後、粘土でオリジナルのはにわづくりを体験  
日時:9月23日(月・祝)  
13:00~15:00  
参加費:100円 定員:20名  
場所:旧河澄家  
申込:8月23日(金)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより

**おはなし会**

語り部の方々による地域に伝わる民話や絵本を題材にしたお話や紙芝居の公演をします。  
日時:9月29日(日)  
13:00~15:00  
定員:20名  
場所:旧河澄家  
申込:8月29日(木)9:30~ 電話又はHPお問合わせフォームより



くらし・健康



歴史・文学



人権・平和・男女共同参画

人権啓発課 の講座・イベント 問合せ先:TEL 06-4309-3156 FAX 06-4309-3823

憲法週間 市民のつどい

憲法の保障する基本的人権の尊重について考えるためのイベントです。映画「カラコエの花」上映、講演会  
日時:4月26日(金)  
18:30~20:15  
場所:東大阪市文化創造館  
ジャトーハーモニー小ホール  
定員:300名

東大阪市人権尊重の  
まちづくり強化月間のつどい

人権が尊重される豊かなまちの実現を図ることを目的とした、講演会などを開催します。  
日時:7月

市民人権講座

身近な人権問題を取り上げた講座を開催します。  
日時:6月(第1期) 9月(第2期)

平和のつどい

戦争や平和をテーマにした講演会等を展示します。日時:8月

平和アニメフェスティバル

戦争や平和をテーマにした映画を上映します。日時:8月

平和資料展

戦争や平和をテーマにした資料等を展示します。日時:8月

社会教育課 の講座・イベント 問合せ先:TEL 06-4309-3279 FAX 06-4309-3835

国際識字デー・市民のつどい

識字に対する理解と認識を深め、市民と識字学習生との交流の場とするため講演会等を開催します。  
日時:9月8日(日)  
13:30~15:30  
場所:男女共同参画センター  
イコーラム

よみかき教室

よみかきに不自由されている方の教室です。  
対象:日本語によるコミュニケーションができる市内在住・在勤の15歳以上の方  
日時:①(火)10:00~12:00  
②(木)14:00~16:00  
③(木)19:00~21:00  
料金:教材費が必要な場合あり  
場所:①若江岩田駅前市民プラザ(くすのきプラザ)  
②東体育館  
③菱屋西公民館永和分室



文化国際・芸術

防災講演会&コンサート  
In 東大阪

「防災」をテーマとした講演会とコンサートです。災害に強いまちづくりに取り組むため、防災について改めて考えましょう。  
対象:市内在住・在勤・在学の方  
日時:7月  
場所:東大阪市文化創造館  
問合せ先:危機管理室  
TEL 06-4309-3130  
FAX 06-4309-3858

東大阪市民オペラ  
第2回公演 歌劇『カルメン』

プロの音楽家と一般市民が出演する市民オペラを実施します。  
対象:小学生以上 日時:5月26日(日)14:00開演  
【料金】(全席指定・税込) ※(内)スクラムメイト会員価格  
S席:一般5,000円(4,500円)・高校生以下2,000円(1,800円)  
A席:一般3,000円(2,700円)・高校生以下1,000円(800円)  
車椅子及び介助席:S席2,500円・高校生以下1,000円  
A席1,500円・高校生以下500円  
定員:1,500名  
場所:東大阪市文化創造館 Dream House 大ホール  
問合せ先:東大阪市文化創造館  
TEL 06-4307-5772 FAX 06-4307-5778



旧河澄家 の講座・イベント 問合せ先:TEL 072-984-1640 FAX 072-984-1640  
休館日(月) (月・祝)は開館し翌日が休館 HP <https://www.kyu-kawazumike.jp>

陶芸展

築350年の江戸時代初期に建てられた古民家で、地域の女流陶芸家と生徒による茶碗の陶芸作品を展示します。  
展示期間:3月16日(土)~4月14日(日)9:30~16:30  
場所:旧河澄家

自然観察ウォーキング

-なるかわ園地つつじ園散策-  
コース:近鉄枚岡駅からつつじ園へ、帰りはなるかわコースで瓢箪山駅迄(山道約7km)  
対象:中学生以上  
日時:5月5日(日・祝)9:30~15:00(枚岡駅に9:30集合)  
定員:20名  
申込:4月5日(金)9:30より  
電話又はHPお問い合わせフォームより

万葉の花写真展

万葉の花研究者による、万葉集で詠まれた植物の解説と、地域の写真愛好家による万葉の花の写真展示をします。  
展示期間:5月10日(金)~6月5日(水)9:30~16:30  
場所:旧河澄家

古民家で  
手づくり和菓子体験

築350年の古民家で地域の和菓子職人指導による季節の和菓子づくりを体験します。  
日時:5月19日(日)  
第一部 10:30~12:00  
第二部 13:30~15:00  
参加費:500円  
定員:第一部・第二部各15名  
場所:旧河澄家  
申込:4月19日(金)9:30~  
電話又はHPお問い合わせフォームより

万葉の花講座

万葉集で詠まれた季節の植物と歌についての万葉の花研究者による解説をします。  
日時:5月26日(日)  
13:30~15:00  
定員:20名  
場所:旧河澄家  
申込:4月26日(金)9:30~  
電話又はHPお問い合わせフォームより

菅細ワークショップ

菅細工保存会指導により菅細工でコースター(小丸)づくり体験をします。  
日時:6月2日(日)  
13:00~15:00  
参加費:500円 定員:15名  
場所:旧河澄家  
申込:5月2日(木)9:30~  
電話又はHPお問い合わせフォームより

竹細ワークショップ

夢の森つくり隊 竹かご教室の指導による花かご(四海波花籠)づくりをします。  
日時:7月6日(土)  
13:00~15:00  
定員:15名  
場所:旧河澄家  
申込:6月6日(木)9:30~  
電話又はHPお問い合わせフォームより



人権・平和・男女共同参画



文化国際・芸術

**刺繍(ししゅう)展**

刺繍作家の工房で創作された刺繍作品の展示をします。

展示期間:7月3日(水)~7月24日(水)9:30~16:30

場所:旧河澄家

**刺繍(ししゅう)講習会**

刺繍作家指導による刺繍作品づくり体験をします。

日時:7月14日(日) 13:00~15:00

定員:15名  
 場所:旧河澄家  
 申込:6月14日(金)9:30~  
 電話又はHPお問合わせ  
 フォームより

**立体切り紙キリッタイ展**

一枚の紙を二つに折って切った後、ふくらみを持たせて躍動感ある立体切り紙に仕上げたキリッタイ作家の作品展示をします。

展示期間:7月27日(土)~8月25日(日)9:30~16:30

場所:旧河澄家

**立体切り紙**

**Kirittai/キリッタイをつくろう**

一枚の紙から動物などの躍動感ある立体切り紙キリッタイの作品づくりを体験します。

日時:7月28日(日) 13:00~15:00

参加費:500円 定員:15名  
 場所:旧河澄家  
 申込:6月28日(金)9:30~  
 電話又はHPお問合わせ  
 フォームより

**マジックショーと  
マジック体験**

東大阪市を中心に各地公演している手品師によるマジックショーとマジック体験をします。

日時:6月9日(日) 13:00~15:00

定員:15名  
 場所:旧河澄家  
 申込:5月9日(木)9:30~  
 電話又はHPお問合わせ  
 フォームより

**理科モノづくり教室**

大学教授指導による科学実験器具づくりとそれらを使って実験・観察を行う体験をします。

日時:8月3日(土) 13:00~15:00

定員:15名  
 場所:旧河澄家  
 申込:7月3日(水)9:30~  
 電話又はHPお問合わせ  
 フォームより

**講演会 工場写真家の記録**

東大阪で工場を営む傍ら東大阪の工場の現場写真を撮り続ける工場写真家による講演会をします。

日時:8月4日(日) 13:00~15:00

定員:20名  
 場所:旧河澄家  
 申込:7月4日(木)9:30~  
 電話又はHPお問合わせ  
 フォームより

**細密切り絵展**

大坂の風景を中心とした細密な切り絵作品をつくり続ける切り絵作家の作品展示をします。

展示期間:  
 8月30日(金)~9月23日  
 (月・祝)9:30~16:30

場所:旧河澄家

**趣味**

**総合体育館(東大阪アリーナ)の講座・イベント**

問合せ先:  
 TEL 06-6726-1995  
 FAX 06-6726-1994



**初心者OK! 目からウロコの写真術**

初心者から一眼レフを使いこなしたい方まで参加できる教室です。  
 対象:16歳以上  
 日時:(土)13:00~15:00  
 料金:1回あたり1,530円  
 1期間あたり4回予定  
 定員:10名  
 場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

**初心者OK! 四柱推命**

基礎から学べる占い教室です。  
 対象:18歳以上  
 日時:(水)10:00~11:00  
 料金:1回あたり1,020円  
 1期間あたり8回予定  
 定員:20名  
 場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

**初心者OK! 半紙に描く「書と季節絵」**

書や筆の使い方から学び書画を楽しみます。  
 対象:16歳以上  
 日時:(水)10:00~11:30  
 料金:1回あたり1,530円  
 1期間あたり8回予定  
 定員:10名  
 場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

**初心者OK! ともみフラワーアレンジメント**

親子またはお孫さんと参加できるお花の教室です。  
 対象:3歳以上の子とその保護者1組  
 日時:(土)13:30~14:30  
 料金:1回あたり1,020円  
 1期間あたり4回予定  
 定員:20名  
 場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

**東体育館の講座・イベント**

問合せ先:  
 TEL 072-982-1381  
 FAX 072-982-2768



**初心者OK! 筆文字アート教室**

筆文字アートは、上手下手は関係なく個性です。筆ペンを使って温かみを持たせ、絵が描けなくても大丈夫。あなたの文字をアートへ変身させます。  
 対象:18歳以上の方  
 日時:(水)14:00~15:30  
 料金:2,000円/2回  
 定員:15名  
 場所:東体育館

**初心者OK! 大正琴教室**

弾き方や楽譜の見方などを丁寧に指導します。大正琴の楽譜は数字なので、初心者や音符が苦手な方でも安心して始められます!  
 対象:18歳以上の方  
 日時:(木)10:00~12:00  
 料金:3,300円/2回  
 別途教材費要  
 定員:10名 場所:東体育館

**初心者OK! 楽しいピースレッスン教室**

自分らしいアクセサリを楽しみながら手作りできます。編み方やデザインを学んで、オリジナル作品を作りましょう。  
 対象:16歳以上の方  
 日時:第3(火)10:00~12:00  
 料金:月額 2,200円  
 定員:20名  
 場所:市民ふれあいホール  
 問合せ先:市民ふれあいホール  
 TEL 072-982-6563  
 FAX 072-982-6563

**荒本人権文化センターの講座・イベント**  
 問合せ先:TEL 06-6788-7424 FAX 06-6788-2456

**アートフラワー講座**

講師の懇切丁寧な指導によりアットホームで暖かな雰囲気の中での自由な作品づくりを行います。(全20回)  
 対象:18歳以上の市内在住・在勤者  
 日時:6月~令和7年2月の(月)19:00~  
 定員:10名  
 場所:荒本人権文化センター

**カラオケ講座**

受講生一人ひとりに講師が懇切丁寧な指導を行います。(全20回)  
 対象:18歳以上の市内在住・在勤者  
 日時:6月~令和7年2月の(月)①15:00~②19:00~  
 定員:各時間20名ずつ  
 場所:荒本人権文化センター

**編み物講座**

講師の懇切丁寧な指導によりアットホームで暖かな雰囲気の中での自由な作品づくりを行います。(全20回)  
 対象:18歳以上の市内在住・在勤者  
 日時:6月~令和7年2月の(火)(木)18:30~  
 定員:各日10名ずつ  
 場所:荒本人権文化センター



文化国際・芸術



趣味



**荒本人権文化センターの講座・イベント**  
 問合せ先: TEL 06-6788-7424 FAX 06-6788-2456

**茶道講座**

裏千家の流儀について習い、  
 静肅な雰囲気の中楽しくお手  
 前を披露しています。  
 (全20回)  
 対象:18歳以上の市内在住・  
 在勤者  
 日時:6月~令和7年2月の  
 (火)19:00~  
 定員:10名  
 場所:荒本人権文化センター

**絵手紙講座**

講師の懇切丁寧な指導により  
 アットホームで暖かな雰囲気  
 の中での自由な作品づくりを  
 行います。(全20回)  
 対象:18歳以上の市内在住・  
 在勤者  
 日時:6月~令和7年2月の  
 (木)19:00~  
 定員:15名  
 場所:荒本人権文化センター

**書道講座**

講師の手本をもとに、真剣な  
 表情で楽しく筆を運ばせてい  
 ます。(全20回)  
 対象:18歳以上の市内在住・  
 在勤者  
 日時:6月~令和7年2月の  
 (金)19:00~  
 定員:20名  
 場所:荒本人権文化センター



**長瀬障害者センターの講座・イベント**  
 問合せ先: TEL 06-6720-5382 FAX 06-6720-5700

**絵画教室**

絵を描きます。(講師あり、ス  
 タッフの補助あり)  
 対象:18歳以上で身体障害者  
 手帳または療育手帳をお持ち  
 の方  
 日時:(月)10:00~11:30  
 場所:長瀬障害者センター

**書道教室**

筆で字を書きます。(講師あり、  
 スタッフの補助あり)  
 対象:18歳以上で身体障害者  
 手帳または療育手帳をお持ち  
 の方  
 日時:第1・3(木)  
 10:00~11:30  
 場所:長瀬障害者センター

**レザークラフト教室**

課題作品を作ります。(講師あ  
 り、スタッフの補助あり)  
 対象:18歳以上で身体障害者  
 手帳または療育手帳をお持ち  
 の方  
 日時:第2・4(月)  
 13:30~15:00  
 料金:材料費の一部負担  
 場所:長瀬障害者センター

**荒本障害者センター  
 の講座・イベント**

問合せ先:  
 TEL 06-6788-7577  
 FAX 06-6782-3709

**健康教室**

講師指導による健康体操教室  
 を実施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で  
 身体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:第1(水)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター

**パッチワーク教室**

講師指導によるパッチワーク  
 教室を実施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で  
 身体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:4・5月の(金)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター

**カラオケ教室**

講師指導によるカラオケ教室  
 を実施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で身  
 体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:9月の(水)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター

**歌声教室**

通信機器を用いて歌声教室を  
 実施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で身  
 体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:5・6・7月の(水)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター

**陶芸教室**

陶芸窯を用いて作品を作る陶  
 芸教室を実施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で身  
 体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:4・7月の(水)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター

**トールペイント教室**

講師指導によるトールペイン  
 ト教室を実施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で  
 身体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:6・7月の(金)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター

**フェルトマスコット教室**

それぞれ好きなキャラクター  
 を作成するフェルトマスコッ  
 ト教室を実施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で身  
 体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:8月の(水)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター

**えてがみ教室**

講師指導にえてがみ教室を実  
 施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で身  
 体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:8月の(水)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター

**レザークラフト教室**

講師指導によるレザークラフ  
 ト教室を実施します。  
 対象:18歳以上65歳未満で身  
 体障害者手帳をお持ちの方  
 (利用契約あり)  
 日時:9月の(金)  
 14:00~15:00  
 場所:荒本障害者センター



趣味



**東大阪市**  
**LINE 公式アカウント**

防災情報

イベント

ごみの  
 案内



あなたにピッタリな情報をお届け!



## リージョンセンター 企画運営委員会

### 日下リージョンセンター

休館日:第2・4(木)、年末年始  
(12月29日～翌年1月3日)  
TEL 072-986-9293

#### ゆうゆう絵本

絵本の読み聞かせと紙芝居等  
対象:市内在住・在勤・在学の方  
で幼児～小学校低学年とその  
保護者

日時:5月19日(日)  
14:00～16:00

定員:40名  
場所:日下リージョンセンター  
(ゆうゆうプラザ)

### 四条リージョンセンター

休館日:第1・3(水)、年末年始  
(12月29日～翌年1月3日)  
TEL 072-988-3107

#### ぶらりのんびり町あるき

「天下分け目の地」を見学しな  
がら、のんびりまち歩きをしま  
す。

対象:市内在住・在勤の成人  
日時:5月18日(土)  
9:30～12:00

定員:20名  
場所:若江岩田駅周辺  
主催:やまなみプラザ企画運  
営委員会

### 中鴻池リージョンセンター

休館日:第1・3(木)、年末年始  
(12月29日～翌年1月3日)  
TEL 06-6744-2748

#### 水彩色鉛筆教室

水彩色鉛筆で楽しい作品を作り  
ます。

日時:5月、6月、10月、11月、  
2月、3月の(金)  
13:30～15:30

料金:200円/回  
定員:24人  
場所:中鴻池リージョンセンター  
(グリーンパル)

### 近江堂リージョンセンター

休館日:第2・4(木)、年末年始  
(12月29日～翌年1月3日)  
TEL 06-6730-5723

#### 七夕飾りと七夕まつり

【七夕飾り】短冊に願いごとを  
書きましょう!

日時:  
6月1日(土)～7月27日(土)

【七夕まつり】  
昔遊び、ゲーム、木工作、コン  
サート、模擬店等

日時:7月7日(日)  
10:00～15:30  
場所:近江堂リージョンセンター  
(はすの広場)

### 楠根リージョンセンター

休館日:第1・3(水)、年末年始  
(12月29日～翌年1月3日)  
TEL 06-6745-9141

#### ノルデックウォーキング講座

対象:市内在住の成人  
日時:第2(月)13:00

定員:50名  
場所:楠根リージョンセンターの  
4階多目的ホールを拠点にし、  
地域公用地等でのフィールド  
ワーク有り

### 若江岩田駅前 リージョンセンター

休館日:第2・4(水)、年末年始  
(12月29日～翌年1月3日)  
TEL 072-967-6565

#### 希来里ファミリーまつり

希来里全館イベント、おもちゃ  
作りやゲーム、演劇や音楽他  
日時:8月25日(日)  
10:00～13:00

定員:800人  
場所:若江岩田駅前リージョンセ  
ンター(くすのきプラザ)

### 布施駅前リージョンセンター

休館日:第2・4(水)、年末年始  
(12月29日～翌年1月3日)  
TEL 06-6784-2014

#### 七夕まつり

笹飾りづくりや七夕にちなんだ  
紙芝居、幼稚園児絵画展等  
日時:7月6日(土)、  
7月7日(日)

10:00～16:00  
場所:布施駅前リージョンセン  
ター(夢広場)



## 老人センター

休館日:日・祝・年末年始 (12月29日～翌年1月3日)

### 五条老人センター

TEL 072-985-3751

#### ハッピーシニアのつどい

敬老月間に伴い利用者の皆様  
の長寿をお祝いします。

対象:市内在住60歳以上の方  
日時:9月

定員:50名  
場所:五条老人センター

#### 第38回クラブ活動発表会

クラブ活動の日頃の稽古の成  
果を披露します。

対象:市内在住60歳以上の方  
日時:11月(①舞台発表②お茶  
席③作品展示)

場所:五条老人センター

### 八戸の里老人センター

TEL 06-6724-6220

#### 八戸の里老人センター 納涼大会

詩吟・民謡・オカリナ・大正琴・カ  
ラオケ・社交ダンス・リズムダン  
ス・フォークダンス・フラダンス  
等の舞台発表です。

日時:7月31日(水)・  
8月1日(木)

10:00～12:00  
13:00～16:00  
場所:八戸の里老人センター

### 角田総合老人センター

TEL 072-962-8011

#### 東大阪市シニア地域活動実 践塾(悠友塾)

悠友塾は「歴史と文化財」「環境  
と自然」「くらしを豊かにする  
IT」「健康づくり」の4コース(専  
門)と共通コース(必修)で修了  
後、地域社会で役立てていただ  
くことを目的に開催します。

対象:市内在住60歳以上の方

日時:5月～令和7年2月(木)

(予定)※第3(木)・8月・年末年  
始は休み

受講料:3,000円 定員:80名  
場所:角田総合老人センター

### 長瀬老人センター

TEL 06-6720-5653

#### 健康麻雀、カラオケ、 eスポーツできます!!

長瀬老人センターでは特定の日  
に健康麻雀、カラオケ、eスポー  
ツをお楽しみいただけます。

対象:市内在住60歳以上の方  
日時:利用可能日はお問合せ  
ください。

場所:長瀬老人センター

### 高井田老人センター

TEL 06-6789-3751

#### 転ばないための がんばる体操

足腰を中心に音楽に合わせた  
体操をします。

日時:5～7月第2(水)  
①10:00～10:45

②11:00～11:45  
定員:①②各40名  
場所:高井田老人センター

初心者  
OK!

### 荒本老人センター

TEL 06-6788-2214

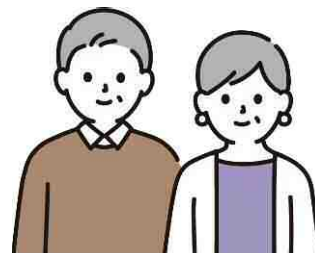
#### 元気体操教室

簡単な運動で体を動かす教室  
です。

持ち物:体育館シューズ  
対象:60歳以上

日時:第3(土)13:30～15:00

※4月・8月休み  
料金:道具は実費  
定員:20名  
場所:荒本老人センター





市民講座(主催:社会教育センター)

申込方法:ハガキまたはパソコン(インターネット申込)

講座・イベント	内容【対象】	日時	備考
楽しく踊ろう！ベリーダンス(入門)	シャラシャラ鳴らして動く&心身共にリフレッシュ！おなかを出さなくても大丈夫。非日常と一緒に楽しみましょう。ヒップスカーフ無料貸出。 定員:15名(初心者OK)	6月5日、12日、19日、 26日(水)13:30~14:30	申込締切:5月14日(火)
メンズヨガ！	深い呼吸、ゆったりした動きで、心も体もリフレッシュ！普段使わない筋肉を動かし、脳を活性化させましょう。レッツヨガ！(男性限定) 定員:10名(初心者OK)	6月6日、13日、20日、 27日(木)13:30~14:30	
ハッピー！ハワイアン・フラ	フラダンスは全身の筋肉を使って、体幹を鍛える踊りです。基本のステップから始めて、ゆったり癒しの音楽に合わせて踊ってみましょう。 定員:15名(初心者OK)	7月10日、17日、24日、 31日(水) 10:30~11:30	
親子で楽しいマジック教室	マジックショー開催！夢いっぱいマジックをマスターしてあなたも人気者！ 受講料:1組500円 定員:25名(10組)	7月28日(日) 13:30~15:00	申込締切:6月11日(火)
コアリラックス ～ストレッチポールを使って～	ストレッチポールは脊柱起立筋の緊張を和らげ、リラクゼーション効果や、関節の可動域の拡大、胸郭の可動性を改善し、深い呼吸も期待できます。 定員:15名(初心者OK)	7月4日、11日、25日、 8月1日(木)13:30~ 14:30	
学ぶべき大阪大空襲について	風化していく大阪大空襲について、終戦の日を迎えた当時を思い出し、改めて戦争の愚かさ・平和の尊さを考えよう。 定員:20名	8月15日(木) 14:00~15:30	申込締切:7月9日(火)
地形変化で読み解く東大阪	生駒山系と上町台地に挟まれた河内平野の地形変化から東大阪市とその周辺の歴史などを学びましょう。定員:15名	8月8日、22日、29日(木) 13:30~15:00	
気功で心とからだを元気にしよう！	中国医学(経穴、経絡)に基づき、病気の原因となる気の流れ、血流を良くし三調(調身・調心・調息)を調え人間が本来持っている自然治癒力を高め、健康になる為の指導や、世界に広まる健身気功の動作方法も指導。「病は気から」と言って気持ちの持ち方一つで病状が悪くもなり良くもなる意味がありますが、何事もそうだと思います。「気」で強くなりましょう。 定員:15名	9月5日、12日、19日、 26日(木) 10:30~12:00	申込締切:8月13日(火)
健康に関するツボ講座	「ツボとは？」「刺激方法は？」そんな身近な内容から、身体の不調をケアするためのツボや養生法を学びます。健康的に過ごすため、日常に東洋医学を取り入れてみませんか？ 定員:15名	9月6日、13日、20日、 27日(金) 13:30~14:30	

上記の問合せ先 社会教育センター TEL 06-6789-4100 FAX 06-6789-5212

大阪樟蔭女子大学

〒577-8550 東大阪市菱屋西4-2-26  
近鉄奈良線「河内小阪」駅下車 徒歩4分  
JRおおさか東線「JR河内永和」駅下車 徒歩5分

くすのき地域協創センター 【E-mail】k-kusunoki@osaka-shoin.ac.jp  
【申込先 大学ホームページ】<https://www.osaka-shoin.ac.jp/univ/lecture/>  
【TEL】06-6723-8237

申込・問合せ先

※各講座の申込方法や詳細は、上記の大学ホームページをご確認ください。  
※感染症対策のため講座を中止とする場合は、上記の大学ホームページでご案内いたします。

講座名	講師	日時	備考
心理学の世界パートIX: 「心理学アソート」(全5回)	心理学科 ①辻 弘美 教授 ②山崎 晃男 教授 ③奥田 亮 教授 ④川上 正浩 教授 ⑤坂田 浩之 教授	①5月18日(土) ②5月25日(土) ③6月1日(土) ④6月8日(土) ⑤6月13日(木) (①~④は10:40~12:10 ⑤は18:00~19:30)	受講料:各回1,200円 (全5回5,000円) 申込締切:5月13日(月)
おとなのメイクレッスン:顔立ちに馴染む 自然な眉の描き方講座	化粧ファッション学科 高木 大輔 准教授	5月18日(土) 10:30~12:00	申込締切:5月15日(水)
変わるデザイン:AIにデザインはできるの か？	化粧ファッション学科 森 優子 教授	6月1日(土) 10:30~12:00	申込締切:5月29日(水)

## 大阪樟蔭女子大学 つづき

講座・イベント	内容【対象】	日時	備考
英語で遊ぼう！ Kids English Festival—Let's Enjoy Cooking and the Playing Games in English!	児童教育学科 Tony Minotti 准教授	7月27日(土) ①10:30~12:00 ②14:00~15:30	受講料:各回1,600円 (子ども1人につき) 申込締切:7月22日(月) ※保護者同伴でご来場ください。
外見で自在に変える！自分の印象:ファッションセミナー	吉村ひかる 氏(株式会社BEST GRADE 代表取締役 国際イメージコンサルタント)	7月27日(土) 14:00~16:00	申込締切:7月24日(水)
シェフ坂根正史の『みんなが幸せになれる魔法！』(2回)	ライフプランニング学科 坂根 正史 准教授	①料理編 8月3日(土) ②デザート編 9月21日(土) 10:00~13:30	受講料:各回2,500円 申込締切:①7月23日(火) ②9月10日(火)
赤ちゃんと楽しむふれあい遊びとタッチ・ケア	児童教育学科 佐橋 由美 准教授・神村 朋佳 講師 田邊 美香 氏(関西女子短期大学保育学科 講師)	8月25日(日) 13:00~14:00	受講料:1組1,200円 申込締切:8月19日(月) ※保護者同伴でご来場ください。
ふれあい遊びとタッチ・ケアで乳幼児保育をスキル・アップ！:児童学リカレント講座	児童教育学科 佐橋 由美 准教授・神村 朋佳 講師 田邊 美香 氏(関西女子短期大学保育学科 講師)	8月25日(日) 15:00~16:30	受講料:1,200円 (児童学会会員無料) 申込締切:8月19日(月)

## 大阪商業大学

〒577-8505 東大阪市御厨栄町4-1-10

近鉄奈良線「河内小阪」駅下車 徒歩5分

申込・問合せ先 (カルチャー講座、公開講座、チャレンジキッズ) 総合交流センター 総合交流支援課  
【TEL】06-6785-6286 【FAX】06-6785-6133  
(頭脳スポーツ講座) 学術研究事務室  
【TEL】06-4307-6570 【FAX】06-4306-3035 【E-mail】koza@oucow.daishodai.ac.jp

講座名	講師	日時	備考
【カルチャー講座】 語学(英会話/韓国語)、 趣味・教養(朗読/筆ペン/クラフト制作 等)、 健康・運動(ヨガ教室/リンパケアストレッチ/腰掛タップダンス)	各講座専門の講師	5月~8月頃の週1回、 各講座全2~10回程度	(会場) 大阪商業大学 ユニバーシティ・commons リア クト ※受講料・日程等詳細は、お問 い合わせください。
【頭脳スポーツ講座】 囲碁講座[入門~初級/レベルアップ]	森野 節男(関西棋院棋士九段)		
【頭脳スポーツ講座】 将棋講座[①入門~初級/②レベルアップ /③将棋入門(どうぶつしょうぎ)&囲碁 入門(なのろご)]④知られざる将棋の 世界! 棋士の内緒話!	①寺谷 睦(日本将棋連盟公認将棋指導員) ②、④増田 裕司(日本将棋連盟棋士六段) ③古作 登(大阪商業大学アミューズメント産業研究 所主任研究員)	5月~7月の週1回、 各講座全3~10回程度 ※③、④の講座は1回のみ	※受講料・日程等詳細は、お問 い合わせください。 ※無料体験もあります。
【公開講座】 「地域社会と中小企業」	①畑 浩基 氏 畑ダイカスト工業株式会社 代表取締 役 ②辰巳 文吾 氏 クレバー産業株式会社 代表取締役 ③山仲 巖 氏 トーホー株式会社 代表取締役 ④高橋 祐子 氏 日本精機株式会社 代表取締役 ⑤井上 文孝 氏 浪芳庵株式会社 代表取締役社長 ⑥福嶋 穂高 氏 株式会社ベストバイ 代表取締役 ⑦塔筋 幸造 氏 コバック株式会社・神戸経営研究所 代表 ⑧牛来 千鶴 氏 株式会社ソアラサービス 代表取締 役社長 ⑨安富 義和 氏 安富白土瓦 代表	①4月18日 ②5月9日 ③5月23日 ④6月6日 ⑤6月20日 ⑥6月27日 ⑦7月4日 ⑧7月11日 ⑨7月18日 (木)・全9回 14:40~16:10	(申込み締切) 各受講日の2日前まで ※各回申込み可  (会場) 大阪商業大学 ユニバーシティホール着天  ※申込み方法ほか詳細は、お 問い合わせください。
【春のスポーツ教室】 「商大生と60分間スポーツ！」 ※60歳以下の方 ソフトバレーボール、バドミントン、卓球、 バレーボールなど	本学教員および学生	5月~7月の(木) 11:00~12:00 全8回予定	受講料:無料 ※但し、傷害保険料は自己負担  (会場) 大阪商業大学 ユニバーシティ・commons リア クト
【春のスポーツ教室】 「商大生と楽しくレクスポ！」 ※60歳以上80歳以下の方 軽い運動を伴うレクリエーションスポーツ		6月~7月の(水) 14:45~15:45 全4回予定	※申込み方法や日程詳細等 は、お問い合わせください。



## 大阪産業大学

〒574-8530 大東市中垣内3-1-1

JR住道駅南側&lt;徒歩4分&gt;からシャトルバスが運行

産業研究所事務室【ホームページ】[https://www.osaka-sandai.ac.jp/research/society\\_le.html](https://www.osaka-sandai.ac.jp/research/society_le.html)

申込・問合せ先

【TEL】072-875-3001 【FAX】072-875-6551 【E-mail】shi-kouza@cnt.osaka-sandai.ac.jp

※お申込方法の詳細は、ホームページをご確認ください。

講座名	講師	日時	備考
アフター・コロナの中国事情(1)	国際学部 国際学科 教授 紅粉芳恵 准教授 春口淳一	5月11日(土)第1回目 9:45~10:45	大阪産業大学 本館3階 0302教室
アフター・コロナの中国事情(2)		5月11日(土)第2回目 11:00~12:00	
企業の非財務情報から読み解くSDGs・ESG	経営学部 経営学科 教授 松本尚哲	5月18日(土)第1回目 9:45~10:45	
公園から考える地域創生 -SDGsまちづくりを推進する東大阪市の事例-	経営学部 経営学科 准教授 那須野育大	5月18日(土)第2回目 11:00~12:00	
環境とエネルギー転換の歴史	経済学部 国際経済学科 准教授 木村啓二	5月25日(土)第1回目 9:45~10:45	
再生可能エネルギーの経済性について		5月25日(土)第2回目 11:00~12:00	
防災意識から見る地域の防災課題 -個人の意識から高齢者向け住宅の意識まで-	デザイン工学部 環境理工学科 准教授 天野圭子	6月 1日(土)第1回目 9:45~10:45	
学生がチャレンジした幼稚園DX	デザイン工学部 情報システム学科 准教授 山田耕嗣	6月 1日(土)第2回目 11:00~12:00	
自動車のボディエレクトロニクス分野の制御技術	工学部 交通機械工学科 教授 田代勉	6月 8日(土)第1回目 9:45~10:45	
AIでカーオーディオの感性を予測する	工学部 交通機械工学科 准教授 阪本浩二	6月 8日(土)第2回目 11:00~12:00	
スポーツ漫画から学ぶ「こころ一番」の緊張を和らげる方法	スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 講師 谷本英彰	6月15日(土)第1回目 9:45~10:45	
大地のめぐみ -植物のもつ不思議な力を生活に取り入れる-	全学教育機構 教職教育センター 教授 山田啓次	6月15日(土)第2回目 11:00~12:00	

## 大阪府立中央図書館

〒577-0011 東大阪市荒本北1-2-1

近鉄けいはんな線「荒本」駅下車 徒歩7分

申込・問合せ先

【TEL】06-6745-0170(代表) 【FAX】06-6745-0262

講座名	講師	日時	備考
令和6年度前期連続6回講演会 「ユダヤ民族の苦難と栄光の歴史を巡る」	児島 建次郎氏 (元NHKアナウンサー・白鳳短期大学名誉教授)	4月13日、5月25日、6月15日、7月13日、8月10日、9月7日 いずれも(土)14:00~15:30(13:30開場)	※申込期間:4月3日(水)まで ※定員:50名・事前申込・座席自由 ※申込が定員数を超える場合は、抽選させていただきます。 ※詳しくは当館HPをご覧ください。

市立図書館のご案内(<http://www.lib-higashiosaka.jp>)

## 永和図書館

【TEL】06-6730-6677 【FAX】06-6727-5568

名称	内容	定員	日時
おはなしのじかん (OSAKA PAGE ONE)	昔話の読み聞かせなど	20名	毎月第1(土)14:00~
親子でたのしむえほんとならべうた	おはなし・絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべうた	20名	毎月第1(水)11:00~
えいごのえほんでたのしくあそぼう	英語の絵本の読み聞かせ	20名	毎月第3(日)11:00~
えほんはともだち	絵本紹介・読み聞かせ・わらべうた	20名	毎月第4(土)11:00~
おはなしパーティ	パネルシアター・ペープサート・おはなし・絵本の読み聞かせ・紙芝居	20名	毎月第3(日)14:30~

## 花園図書館

【TEL】072-965-7700 【FAX】072-965-9212

名称	内容	定員	日時
はなぞのワクワクどうようび	紙芝居・絵本の読み聞かせ・本の紹介・工作等	30名	毎月第4(土)15:00~ ※7月、8月休み
書庫見学ツアー(OSAKA PAGE ONE)	書庫内の見学	5名	毎月第1(土)14:30~

## 花園図書館つづき

名称	内容	定員	日時
おやこであそぼ う・ふ・ふ	絵本の読み聞かせ・手遊び	15名	毎月第2・4(金)10:30～ ※8月休み
おはなしのへや	ストーリーテリング・絵本の読み聞かせ	15名	毎月第1(土)11:00～
そらとぶじゅうたんおはなし会	絵本の読み聞かせ・紙芝居	15名	毎月第1・3(水)15:30～
えほんだいすき! でんでん太鼓		15名	毎月第2・4(水)10:30～
えほんであそぼうきらりっこ		15名	毎月第3(木)11:00～
紙芝居会		15名	毎月第1(日)14:30～
怖いおはなし会	怖い絵本や紙芝居の読み聞かせ	30名	7月(予定)
戦争の本展	戦争に関する本の展示・おはなし会	30名	8月(予定)
夏の工作	簡単な工作	20名	8月(予定)

## 四条図書館 【TEL】072-982-1235 【FAX】072-984-6079

名称	内容	定員	日時
ベビータム	小さな子どもと保護者のための図書館開放時間	—	毎月第2・4(水)9:00～12:00
図書館でハッピーバースデー	誕生月の子どものお誕生会。読み聞かせ、手遊び、簡単な工作など	20名	毎月第2(水)10:30～
おはなしのとびら0・1・2	0～2歳向け絵本の読み聞かせ、手遊び	30名	毎月第4(水)10:30～ ※8月休み
四条ワークショップ	大人向け、子ども向け、折り紙教室(月替わり)	15名	毎月第3(水)15:00～
キューたんおはなし会	絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、ストーリーテリング(語り聞かせ)	30名	毎月第1(土)13:30～
お話大好きおむすびころりん	絵本の読み聞かせ、手遊びなど	30名	毎月第3(日)14:00～
おはなしのへや	絵本の読み聞かせ、わらべうた、ストーリーテリング(語り聞かせ)	30名	毎月第4(土)10:30～ ※8月休み
いっしょに脳活! 大人のお話会	みんなで楽しむ参加型のお話会。読み聞かせのほか、体操やクイズ、歌など	15名	毎月第3(木)14:00～

## 大蓮分室 【TEL】06-6728-0200 【FAX】06-6730-7337

名称	内容	定員	日時
えほんでわくわく	絵本の読み聞かせ、手遊びなど	10名	毎月第1(土)10:30～
おはなしのへや	絵本の読み聞かせ、手遊びなど	10名	毎月第4(土)14:30～
花と緑いっぱいになあれ	野菜・花の植え付け体験	10名	5月18日(土)10:30～
えほんとおりがみ	絵本の読み聞かせ・おりがみ	10名	6月15日(土)、9月21日(土)10:30～
工作教室	工作	10名	7月20日(土)10:30～

## 石切分室 【TEL】072-982-1030 【FAX】072-982-1030

名称	内容	定員	日時
おはなしのへや	おはなし、絵本の読み聞かせなど	15名	毎月第1(日)11:00～ ※8月休み
お話大好きおむすびころりん	絵本の読み聞かせ、手遊びなど	15名	毎月第2(水)14:00～

## 移動図書館 【TEL】06-6728-0202 【FAX】06-6730-7337

名称	内容	定員	日時
とくべつおはなし会	絵本の読み聞かせ	各10名	4月23日(火)新喜多公園、25日(木)稲田公園、26日(金)五百石公園15:30～



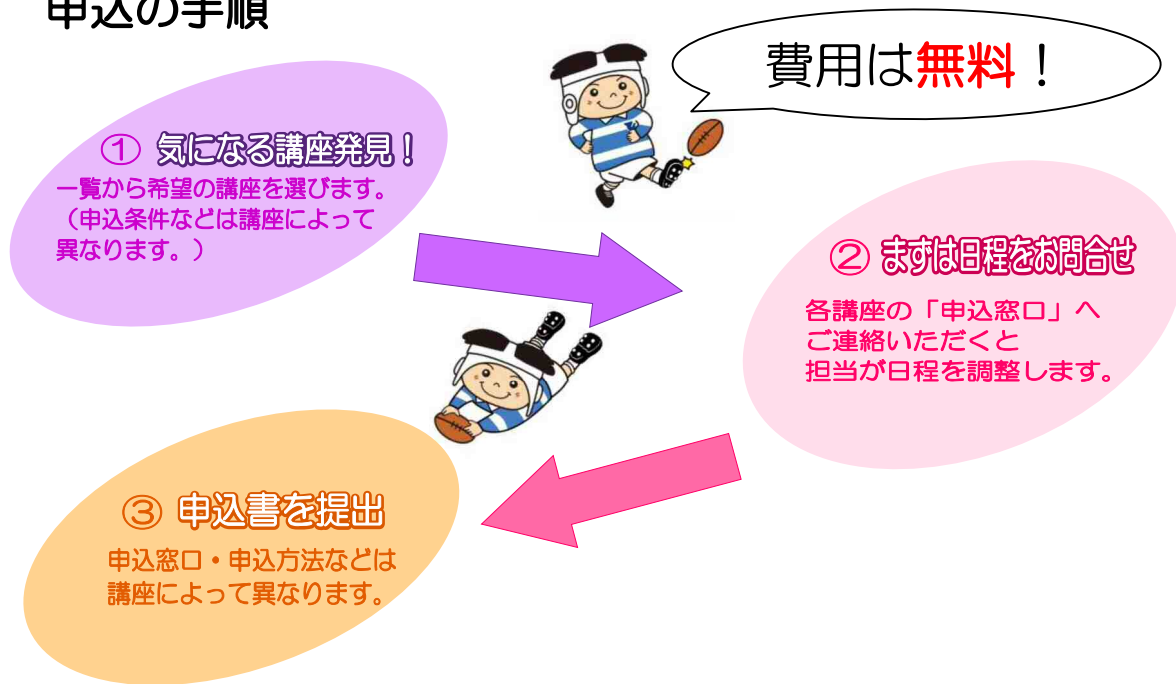
## 『生涯学習出前講座』とは・・・

市民のみなさんの学習活動を進めるため、市が学習の場に講師として出向き、お話をさせていただきます。

興味のある講座がございましたら、お気軽にお問合せください。

【申込条件】 市内に在住、在勤または在学する5人以上で構成された団体や学習グループ  
※ ただし、希望される講座によっては、個別に制限や指定のある場合があります。

## 申込の手順



### 【生涯学習出前講座の申込にあたってのお願い】

- ・ご質問の内容によっては、後日にお返事させていただく場合があります。また、苦情にはお答えできません。
- ・講座実施課の講師の都合などにより、ご希望に添えない場合があります。また、講座の内容によっては開催場所や対象者に制限があります。
- ・皆様の自主的な学習活動をお手伝いさせていただくものとなっておりますので、会場の手配、参加者へのご案内、開催当日の受付や進行などについては、申込団体・学習グループでおこなってください。
- ・講座実施に伴う事故などについては責任を負いかねますので、十分ご注意ください。

### 【各講座の申込や問合せ】

各講座の問合せ先（申込窓口）へご連絡ください。

### 【出前講座全体に関する問合せ】

東大阪市教育委員会事務局 社会教育部 社会教育課  
〒577-8521 東大阪市荒本北一丁目1番1号  
TEL：06-4309-3279  
FAX：06-4309-3835

ウェブサイトへのアクセスはこちら ➡  
全講座の詳細を記したガイドブックはウェブサイトからご覧いただけます。



# 令和6年度 生涯学習出前講座一覧

## 《ジャンル》1. スポーツ・レクリエーション

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-101	体験しよう！ウィルチェアスポーツ【花園・スポーツビジネス戦略課】	高校生以上（企業等の団体・大学生など）	スポーツ用車いすの基本操作や車いすスポーツを体験をします。内容や対象者についてはご相談ください。	花園・スポーツビジネス戦略課 ①06-4309-3019 ②06-4309-3849
R6-102	FC大阪の選手による「サッカー教室」【花園・スポーツビジネス戦略課】	どなたでも、市内小学校、中学校	現役プロサッカー選手（FC大阪）によるサッカー教室で、サッカーの魅力を感じることができます。	花園・スポーツビジネス戦略課 ①06-4309-3019 ②06-4309-3849
R6-103	簡単スポンジテニス教室【市民スポーツ支援課】	一般（18歳以上）	スポンジボールを使ったテニスです。まずはラリーが続くようにしていきます。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-104	親子簡単スポンジテニス教室【市民スポーツ支援課】	年中以上の子どもと保護者	スポンジボールを使ったテニスです。まずはラリーが続くようにしていきます。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835

## 《ジャンル》2. 教養・キャリア

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-201	東大阪市の産業集積とモノづくり支援施策について【モノづくり支援室】	一般（18歳以上）	東大阪市の産業集積の特徴をご説明し、本市のモノづくり企業に対する支援策をお伝えします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-202	生涯学習の進め方（入門編）【社会教育課】	一般（18歳以上）	市の生涯学習事業や情報入手方法について紹介し、これからの生涯学習の方向性についてお話します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-203	公民館のお話し【社会教育センター】	一般（18歳以上）	生涯学習を目的とした全ての団体が利用できる身近な存在である公民館のお話をします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-204	SDGs入門講座【企画課】	どなたでも	SDGsとは何か、基礎的なことを学ぶとともに、東大阪市としての取組みを紹介します。また、生活の中にもある「身近なSDGs」について考えます。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-205	介護の仕事でみんなが笑顔に【高齢介護課】	小・中学生 高校生	実際に介護現場で働いている施設の職員が学校等に出向いて、介護の仕事のやりがいや魅力などをお伝えします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835

## 《ジャンル》3. 教育・子育て

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-301	児童虐待について【子ども相談課】	どなたでも	児童虐待の現状・防止に関すること等についてお話をします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-302	市が取り組んでいるヤングケアラーに関すること【子ども相談課】	どなたでも	ヤングケアラーに気づく視点や、市が行っている支援事業についてお話をします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-303	作ってあそぼう！手作りおもちゃ【施設給付課・保育課】	未就学児とその保護者	身近にある牛乳パックやペットボトル等を使って、親子でわいわい簡単な手作りおもちゃを作ります。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-304	東大阪市教育施策アクションプランについて【教育政策室】	一般（18歳以上）	東大阪市教育施策アクションプランの概要、策定の趣旨や理念等を中心に「東大阪시가めざすべき教育の姿」について説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-305	教育委員会制度について【教育政策室】	一般（18歳以上）	教育委員会制度のしくみや趣旨を本市の状況を踏まえながら説明、紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-306	東大阪市の学校教育について【学校教育推進室】	小学生（高学年）・中学生の保護者など	東大阪市の学校教育に係る様々な取り組みをご紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-307	PTA人権研修【人権教育室】	PTA会員	希望に応じた内容で人権問題についてお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-308	東大阪市の入学準備金貸付制度について【学事課】	中学生以上	制度の目的や内容をはじめ、申込から貸付までの手続きの流れや、返還方法等について説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-309	教育センター紹介【教育センター】	一般（18歳以上）	東大阪市教育センターにおける業務内容の紹介と施設についてお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-310	電子図書館の使い方講座【社会教育課】	小・中学生	小・中学校に出向き、児童・生徒に対して電子図書館の使い方を説明し、実際に体験して頂きます。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835



## 令和6年度 生涯学習出前講座一覧

### 《ジャンル》3. 教育・子育て（つづき）

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-311	図書館の案内 【社会教育課】	小・中学生	小・中学校に向向き、公立図書館の利用方法の案内や利用登録をしていない児童・生徒に対して登録の案内を行います。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-312	出張 絵本の読み聞かせ 【社会教育課】	小学生（低学年・中学年）	小学校に向向き、児童に対して絵本のよみかかせを中心としたおはなし会を行います。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-313	親子で一緒に楽しく手遊び 【社会教育課】	乳幼児とその保護者	市内の公共施設へ向向き、親子の触れ合いを大切にしながら、みんなで楽しく手遊びを行います。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-314	調べ学習の進め方 【社会教育課】	小・中学生	小・中学校に向向き、先生・児童・生徒に対して図書館の本を使った調べ学習の進め方を説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-315	ブックトーク 【社会教育課】	小・中学生	小・中学校に向向き、児童・生徒に対して事前に依頼を受けたテーマに基づいて読み聞かせ等を行いながら本を紹介합니다。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-316	大学生向け電子図書館体験会 【社会教育課】	大学生・大学職員	大学のキャンパスや大学図書館にて、スマートフォン等を使って電子図書館の登録方法や活用方法を説明し、電子申請による登録申請方法も紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835

### 《ジャンル》4. 暮らし・健康

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-401	防災講演会 【危機管理室】	自治会等	災害（地震、風水害、土砂災害）の特徴と災害発生時における準備や避難行動等について説明します。	危機管理室 ①06-4309-3130 ②06-4309-3858
R6-402	市政だよりができるまで 【広報課】	中学生以上	市政だよりが、何も無いところから形となり市民の皆さんの手に渡るまでの過程を紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-403	東大阪市の総合計画 【企画課】	中学生以上	東大阪市の施策を総合的、体系的に示した市政の基本的な計画である総合計画について説明します。また、それらに基づき取り組んでいる市の事業を紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-404	地方自治体と法の関係 【法務文書課】	高校生以上	条例、規則の意義や法律等との関係、条例の効力等の基本的な事柄を紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-405	東大阪役所本庁舎の概要について 【管理課】	小学生以上	本庁舎のさまざまな魅力を紹介し、役割や機能についてお話しします。また、本庁舎内の施設を案内します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-406	～出張研修～ 知って安心！施設向け感染症対策 【感染症対策課】	市内高齢者施設等	基本的な感染症対策や感染症発生時の対応についてお話しします。また、手指衛生やPPE（個人防護具）着脱などの実践を行います。	感染症対策課 ①072-960-3805 ②072-960-3809
R6-407	青色防犯パトロール活動の進め方 【地域活動支援室】	青色防犯パトロール活動の実施に意欲があるボランティア団体	自治会や防犯など各種団体と連携し、負担なくパトロール活動をしていく等、他団体の例をひまえて紹介します。	地域活動支援室 ①06-4309-3161 ②06-4309-3812
R6-408	はじめてのNPO 【地域活動支援室】	どなたでも	NPO法人と任意団体との違いやNPO法人化のメリット・デメリット等をお話し、理解を深めます。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-409	消費生活出張講座 【消費生活センター】	一般（18歳以上）	多く寄せられている消費生活相談事例等を交えながら、悪質商法の手口や消費者被害の未然防止方法等を紹介します。	消費生活センター ①072-965-6002 ②072-962-9385
R6-410	健康寿命を伸ばすための健診活用術について 【保険管理課】	一般（18歳以上）	特定健診、特定保健指導の意義や健診結果の見方、生活習慣病の重症化を防ぐため、日常生活の改善方法や国保のデータに基づく地域の健康づくりについてお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-411	20歳になったら国民年金 【国民年金課】	20歳を目前に控えた大学生の方	国民年金制度の仕組み、国民年金保険料や学生納付特例、免除・猶予制度などの基本的な内容について説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-412	市税の概要について 【税制課・市民税課・固定資産税課・納税課】	一般（18歳以上）	税金の種類や税収といった市税の概要や個人市民税、固定資産税のあらましをお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-413	出前雇用相談 【労働雇用政策室】	事業主、総務・人事担当者など	事業主が抱えている主に従業員雇用に関する問題についてアドバイスを行います。	労働雇用政策室 ①06-4309-3178 ②06-4309-3846
R6-414	CSW（コミュニティ・サポーター）について 【地域福祉課】	小学生以上	「福祉の相談」「福祉のネットワークづくり」「福祉のまちづくり」といった、CSWの役割についてお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835

# 令和6年度 生涯学習出前講座一覧

## 《ジャンル》4. 暮らし・健康（つづき）

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-415	はじめての成年後見制度 【地域福祉課】	どなたでも	成年後見制度の概要、制度利用にかかる費用、手続きの方法などについて説明します。	東大阪市成年後見サポートセンター ①06-4309-7589 ②06-4309-7582
R6-416	はじめての手話 【障害施策推進課】	小学生以上	障害施策推進課で作成した東大阪市手話ハンドブック「みんなで手話ヘトライ！」などを使い、手話についての説明や簡単な手話の体験をします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-417	認知症サポーター養成講座 【社会福祉協議会（地域包括ケア推進課）】	どなたでも	認知症の基本的な知識と認知症の方との対応の仕方などを教本やDVDを使って1時間半程度学んでいただきます。	社会福祉協議会 ①072-962-8011 ②072-963-2020
R6-418	ひとり親家庭の方への支援について 【子ども家庭課】	どなたでも	市が実施しているひとり親家庭の方への各種支援制度について紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-419	献血セミナー 【地域健康企画課】	小学生以上	スライドや映像放映を利用し、献血に関連するさまざまな事柄を紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-420	ストレスチェック講座 【健康づくり課】	市内在住、在勤又は在学者（18歳以上）	まずストレスチェックを行い現状を理解してもらったあと、気づきのポイントや精神疾患について知ってもらいます。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R6-421	アルコール健康教育出前講座 【健康づくり課】	市内在住、在勤又は在学者（高校生以上）	アルコール関連問題について学習をしてもらい、アルコール依存症という病気の治療や回復についてもお話しします。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R6-422	社員食堂での食育啓発イベント 【健康づくり課】	事業所の就労者	生活習慣病予防や健康づくりを考え、個人に合った栄養バランスの良い食べ方を取得するお話やセルフチェックを行います。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R6-423	カラダにいい食べ方講座 【健康づくり課】	一般（18歳以上）	健康づくりに役立つ食事の栄養バランスや食べ方、作り方等を具体的に紹介します。また、食事診断も行います。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R6-424	生活習慣病予防講座 【健康づくり課】	どなたでも（市内事業所の従業員も含む）	がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防、がん検診、禁煙など、健康づくりに関するお話をします。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R6-425	介護予防講座 【健康づくり課】	概ね65歳以上	生活習慣病やフレイル（虚弱）、認知症の予防等のお話や、健脳エクササイズや筋カトレーニングなど、自宅でもできる運動実技を行います。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R6-426	自殺予防のゲートキーパー養成講座 【健康づくり課】	市内在住、在勤又は在学者（18歳以上）	自殺の現状や自殺対策について学習していきます。「悩んでいる人に出会ったら」という場面を設定し、やり取りを通して対応方法を身につけていきます。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R6-427	出前衛生講習 【食品衛生課】	どなたでも	食中毒予防をはじめとする各種食品衛生に関する情報について提供します。	食品衛生課 ①072-960-3803 ②072-960-3807
R6-428	みんなで作る地域まちづくり 【都市計画室】	高校生以上	都市計画制度を活用しながら身近で小さな都市づくりの取り組みなど、住民が主体となって進めるまちづくりについて紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-429	東大阪の都市づくり 【都市計画室】	中学生以上	東大阪が今取り組んでいる都市づくりについて紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-430	まちとひとつをつなぐ公共交通 【交通戦略室】	一般（18歳以上）	公共交通である鉄道やバス、タクシーなどの役割や重要性、また東大阪市における公共交通について説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-431	耐震セミナー 【建築安全課】	昭和56年以前の木造住宅にお住まいで耐震診断等を検討している方	すぐに出来る耐震対策や住まいの耐震化についての紹介と耐震診断や耐震改修工事等について、市の補助制度を紹介します。	建築安全課 ①06-4309-3245 ②06-4309-3829
R6-432	空き家のはなし 【空家対策課】	一般（18歳以上）	空き家についてのあれこれをお話ししながら、所有者としてできること、近隣住民としてできること等について説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-433	救命講習 【消防局東消防署・中消防署・西消防署】	市内在住・在勤・在学の方	「人工呼吸と胸骨圧迫の方法」「止血法」「AEDの使用法」など、実技を交えながら説明します。	東消防署 ①072-983-0119 ②072-985-6503 中消防署 ①072-966-0119 ②072-966-6465 西消防署 ①06-6788-0119 ②06-6788-1374



## 令和6年度 生涯学習出前講座一覧

### 《ジャンル》4. 暮らし・健康（つづき）

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-434	東大阪市の水道について 【水道経営室 企画課】	小学4年生	パワーポイント及びDVDを使用して水の循環（水道水がどのように作られるか）の説明や市の水道事業の概要を説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-435	下水道について 【計画課】	小学4年生	台所、お風呂やトイレから出る汚水や降ってくる雨がどこに流れていくのか、下水道の役割について紹介します。	計画課 ①06-4309-3253 ②06-4309-3827
R6-436	楽々筋力アップ教室（脱ロコモティブシンドローム） 【市民スポーツ支援課】	65歳以上 （医師から運動を許可されている方、介助等必要でない方）	ロコモティブシンドロームについて学び、ストレッチや椅子に座って行える簡単運動、筋力アップができる運動を行います。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-437	はじめてフィットネス（メタボをやっつけろ！） 【市民スポーツ支援課】	高校生以上 （医師から運動を許可されている方、介助等必要でない方）	メタボ対策運動や初心者でも出来る簡単な運動（ストレッチや筋肉トレーニング等）で、脂肪燃焼運動を行います。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-438	いつまでも元気でいるために（のばそう健康寿命） 【市民スポーツ支援課】	60歳以上 （医師から運動許可されている方、介助等必要でない方）	いつまでも、健康でいきいきとした生活を送るために運動の必要性や効果について説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-439	環境教育出前講座 【環境企画課・循環社会推進課・公害対策課】	園児以上	ごみの分別にまつわること、地球温暖化に関すること等、環境問題について講座形式でお話します。	循環社会推進課 ①06-4309-3199 ②06-4309-3829

### 《ジャンル》5. 歴史・文学

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-501	旧河澄家について 【文化財課】	小学生以上	旧河澄家の由縁やゆかりのある人物、周辺の史跡について紙芝居等によりわかりやすく紹介します。（体験授業も出来ます。）	旧河澄家 ①072-984-1640 ②072-984-1640

### 《ジャンル》6. 人権・平和・男女共同参画

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-601	男女共同参画センター事業 【男女共同参画センター（多文化共生・男女共同参画課）】	要相談	男女共同参画に関わるお話をします。（具体的な内容は要相談）	男女共同参画センター・イコラーム ①072-960-9201 ②072-960-9207
R6-602	人権講座 【人権啓発課】	一般 （18歳以上）	福祉施設や企業等の一般市民向けに人権に関するテーマでお話します。（市内のみ）	人権啓発課 ①06-4309-3156 ②06-4309-3823
R6-603	東大阪市の識字施策 【社会教育課】	一般 （18歳以上）	識字施策の基礎となる「識字計画」をはじめ識字に関する事業を紹介し、一緒に識字問題について考えていきます。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835

### 《ジャンル》7. 文化国際・芸術

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R6-701	多文化共生情報プラザをご存じですか？ 【多文化共生・男女共同参画課】	一般 （18歳以上）	本市の行政サービスを日本語を母語としない外国人住民が利用する際の多文化共生情報プラザの業務などをご紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R6-702	文化創造館の市民サポーターって何？ 【文化のまち推進課】	一般 （18歳以上）	文化創造館の運営サポーターになりたい市民を対象に、運営業務への参画に関する内容を説明します。	文化創造館 ①06-4307-5772 ②06-4307-5778
R6-703	東大阪市の文化政策 【文化のまち推進課】	一般 （18歳以上）	東大阪市の文化の現状と課題や、文化芸術の振興に関する基本方針について、文化政策ビジョンを紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835