

学び、つながり、高め合い、みんなで作るまちづくり
東大阪市生涯学習情報誌

まなびにトライ!

第33号

2025年10月発行

2025年10月 ▶▶ 2026年3月



新聞・雑誌コーナー

児童コーナー

障害のある人も学ば
障害について学ば

体験しませんか?
だれでも楽しめる
読書の世界

読書バリアフリーサービス
展示会・体験会&ポツチャ交流会

展示会:

令和8年2月9日(月)~15日(日)

体験会・交流会:

令和8年2月14日(土)14:00~

場所:永和図書館



ふれあいのつどい

東大阪市障害福祉センター実行委員会

学びの情報は
こちらからも! ↓

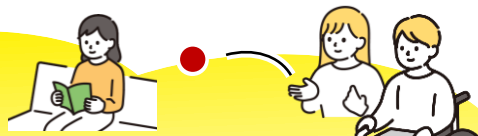


編集・発行: 東大阪市教育委員会 社会教育部 社会教育課

電話: 06(4309)3279

ファクス: 06(4309)3835

体験しませんか？だれでも楽しめる読書の世界 読書バリアフリーサービス展示会・体験会&ポッチャ交流会



市立図書館では、だれでも読書を楽しめるよう、点字の本や大きな文字の本、本の内容を音声で聴くCDなどさまざまな資料があります。実際に見て聞いて、さまざまな人たちの読書の世界を体験しましょう！また、体験会では、ボールを投げたり転がしたりして競い合うポッチャをみんなで楽しめます！

展示会：令和8年2月9日(月)～15日(日) 体験会・交流会：令和8年2月14日(土)14:00～ 場所：永和図書館
問合せ先：社会教育課 TEL 06-4309-3279 FAX 06-4309-3835

市立図書館の 読書バリアフリー

市立図書館では、障害のある人の読書環境の整備を進めるため、以下のようなサービスを実施しています。

サービスを利用したい場合や、詳しい内容を知りたい場合は、それぞれ問合せ先の図書館までご連絡ください。

録音図書・対面朗読・宅配サービスなど【永和図書館・大蓮分室】

視覚に障害があり障害者手帳等をお持ちの人を対象に、次のようなサービスを実施しています。

録音図書(デージー図書)の貸出：

ミステリーや時代小説等さまざまなジャンルがあります。

対面朗読：

声の大きさや速度など希望にあわせて朗読します。

また、身体障害者手帳をお持ちで図書館に来館できないと認められる人向けに資料の宅配サービスもあります。

ご利用には①市立図書館の利用カード ②利用登録が必要です。詳しくは、永和図書館(録音図書・対面朗読)・大蓮分室(宅配サービス)までそれぞれお問合せください。



大活字本・点字図書【永和・花園・四条図書館】

目の見えにくい人が楽しめるような、大きな文字の**大活字本**や、**点字に翻訳された図書**の貸出を行っています。

また、永和・四条図書館では、特別なニーズのある子どもを対象に、点字絵本や誰でもやさしく読めるLLブック等を展示した**りんごの棚**もあります。

詳しくは、各図書館までお問合せください。



ひがしおおさか電子図書館

全国トップレベルの蔵書を持っており、全ての人が使いやすいように設計された閲覧ソフトによる読書が可能です。

一部の電子書籍では、**文字の大きさの変更**、**文字色の反転**、**音声読み上げ機能**もあります。

また、音声読み上げソフトの使用により、視覚に障害のある人でも一連の操作が可能となる**テキスト版サイト**もあります。詳しくは、永和図書館までお問合せください。

対象：市内に在住・在勤・在学で、市立図書館の利用登録をしている人



ひがしおおさか
電子図書館



市立図書館
HP



永和図書館 〒577-0809 東大阪市永和2-1-1 TEL 06-6730-6677 FAX 06-6727-5568
開館時間 9:00～21:00 休館日 定例休館日なし

花園図書館 〒578-0924 東大阪市吉田4-7-20 TEL 072-965-7700 FAX 072-965-9212
開館時間 9:00～21:00 休館日 毎週(火) ※ただし祝日は開館

四条図書館 〒579-8054 東大阪市南四条町1-1 TEL 072-982-1235 FAX 072-984-6079
開館時間 9:00～21:00 休館日 毎週月曜日 ※ただし祝日は開館

石切分室 〒579-8015 東大阪市北石切町1-7(公民分館内) TEL・FAX 072-982-1030
開館時間 9:00～17:00 休館日 毎週(月)・(火)・(木)・(金)、祝日、公民館休館日

大蓮分室 〒577-0826 東大阪市大蓮北4-3-25 TEL 06-6728-0200 FAX 06-6730-7337
開館時間 9:00～17:00 休館日 毎週(月)・(火)・(金)、祝日、月末日、年末年始

日本初!! 屋外型ウィルチェアスポーツ施設 ウィルチェアスポーツコートで、身体を動かしてみませんか!?

令和3年2月、ウィルチェアスポーツコートは、花園ラグビー場東側にオープンしました。障害のある人もない人も、誰もが気軽にスポーツを楽しめるそうですが、どんなスポーツができるのでしょうか!?実際に体験してきました!



まずは、スポーツ用車いすに乗ってみました!

さっそく車椅子に乗ってみます。スポーツ用の車いすなので、とても軽く、片手でも持てます。両手で両輪を回すことで前に進みますが、操作性は抜群! 全力で回すとスピードがあがったり、片手で回すとその場で一回転ができたりと、いろいろな動きができて、ただ動いているだけでも楽しいです。車いすは全部で26台あり、なんと無料で借りられます!

車いすバスケットで、パス・ドリブル・シュートに挑戦!

パスもドリブルも難しかったのですが、シュートをする時、座った状態だとゴールの高さが本当に高く感じました。下半身に力を入れられないので、腕の力だけでシュートしますが、全然上手くできませんでした...! 障害のある人とない人で、視点が大きく異なることに気付かされました。



すべての人が一緒に競い合えるスポーツ ボッチャ!

ボッチャは、カーリングのルールに似たスポーツで車いすに乗っていても乗ってなくても、同じように競技ができます。初めて体験しましたが、簡単ながらも熱中でき、何度も楽しめました! ウィルチェアスポーツコートは、車いすバスケットの他にも車椅子ソフトボールなど、さまざまなウィルチェアスポーツの拠点となっています。

編集後記

ウィルチェアスポーツコートでは「車いすスポーツは楽しい」ということを体感でき、また、楽しみながらも、障害のある人の視点を学べます。スポーツ用車いすの操作は楽しいものでしたが、コロコロと転がっていくボールを拾ったり、ちょっとした段差を超えたりするのも、一苦労でした。ウィルチェアスポーツコートでの体験は、誰もが共に生き、社会の一員として活躍できるインクルーシブな社会を考える、よいきっかけになりました。(私事です、翌日両腕とも筋肉痛になりました...頑張りすぎにはお気を付けください!)

〒578-0923 東大阪市松原南1-1-1

TEL 072-961-3668 FAX 072-961-3661 開館時間 9:00~17:00

利用料金: スポーツコート全面1,000円/時間※市外加算・営利加算あり 貸出備品: スポーツ用車いす(無料)等 実施可能競技:

車椅子ソフトボール、車いすテニス、車椅子ハンドボール、車いすバスケット、車いすラグビー、ボッチャ等 車いす利用者への配慮:

全天候型ハードコート(遮熱塗工)、ミスト式扇風機、救護棟の設置(空調、救護ベット等あり)



障害等について 理解を深められる学び

問合せ先: 障害施策推進課

TEL 06-4309-3183

FAX 06-4309-3815

第42回地域ふれあいのつどい

障害のある人もない人も、みんなが楽しめるお祭りを市内3カ所で開催! 食べ物の屋台やゲーム、啓発コーナーなどを出展します。参加者には、シャボン玉やトライくんシールを先着順でプレゼントします!

日時・場所

11月3日(祝・月)石切劔箭神社及び高井田東小学校

11月22日(土)東大阪アリーナ ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください

主催: 東大阪市障害福祉キャンペーン実行委員会事務局(障害施策推進課)



第4回障害者週間アート展

12月3日から12月9日までの「障害者週間」にちなみ障害者事業所等から募集したアート作品と、障害の理解啓発ポスターの応募作品を展示します。障害者事業所による手作り製品販売会も開催します。障害のある人もない人も、みんな安心できる暮らしについて、一緒に考えてみませんか。

日時・場所

12月3日(水)~9日(火)

市役所22階展望ロビー及び1階多目的ホール・ロビー ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください

主催: 東大阪市障害福祉キャンペーン実行委員会事務局(障害施策推進課)



障害者差別解消法 車座ワークショップ

どんなことが障害者差別にあたるのか、差別を受けたらどうしたらいいのかなどを、車座になって話し合うワークショップです。障害者差別解消法をテーマに、障害のある人もない人もみんなで考えてみましょう。

日時 12月8日(月)13:30~16:00 定員 40名

場所 障害児者支援センターレピラ

申込方法 専用フォームから事前申込

※実施日時の1カ月前より市ウェブサイトに掲載予定

主催: 当事者中心の会(東大阪市自立支援協議会)



もくじ

講座・イベント

スポーツ・レクリエーション	… 1 ~ 5 ページ
教養・キャリア	… 5 ~ 6 ページ
教育・子育て	… 7 ~ 8 ページ
くらし・健康	… 8 ~ 9 ページ
歴史・文学	… 9 ~ 10 ページ
人権・平和・男女共同参画	… 10 ページ

文化国際・芸術趣味	… 11 ページ
リージョンセンター	… 11 ~ 12 ページ
老人センター	… 12 ページ
後期市民講座	… 13 ページ
大学	… 14 ページ
大阪府立中央図書館	… 14 ~ 15 ページ
市立図書館	… 16 ページ
	… 16 ~ 17 ページ



社会教育センターの講座

東大阪市連携6大学公開講座	… 18 ページ	まちのすぐれもの	… 19 ページ
---------------	----------	----------	----------

当事者が中心でつくる連続研修会

障害に関する次のような困りごとや悩みについて、ともに学ぶための研修会を開催します。

- ①学校・教育について
- ②恋愛・結婚などについて

日時 ①10月28日(火)14:00～16:00

②令和8年2月24日(火)14:00～16:00

定員 40名 場所 障害児者支援センターレピラ

申込方法 専用フォームから事前申込

※各実施日時の1カ月前より市ウェブサイトに掲載予定

主催:当事者中心の会(東大阪市自立支援協議会)



手話奉仕員養成講座【入門】

手話通訳登録の促進を図るため、厚生労働省手話奉仕員カリキュラムに基づいた手話講座です。

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

日時:朝コース(金)10:00～12:00

夜コース(火)19:00～21:00

料金:テキスト代3,900円(税抜)

定員:朝コース15名 夜コース30名

場所:市民多目的センター

応募方法:令和8年4月下旬より市ウェブサイトまたは市政だよりに掲載 ※令和7年度の募集は終了

手話奉仕員養成講座【基礎】

手話通訳登録の促進を図るため、厚生労働省手話奉仕員カリキュラムに基づいた手話講座です。

対象:前年度に手話奉仕員養成講座【入門】に修了した人

日時:昼コース(金)14:00～16:00

夜コース(火)19:00～21:00

料金:無料(【入門】でのテキストを使用)

場所:市民多目的センター

応募方法:令和8年4月下旬より市ウェブサイトまたは市政だよりに掲載 ※令和7年度の募集は終了

知ってる?

手話奉仕員ってなに?

手話を必要とする聴覚に障害のある人の日常生活でのコミュニケーションを支援し、交流活動の促進や聴覚に障害のある人への理解を広めるボランティアのことです。手話奉仕員養成講座【基礎】を修了することで、本市において手話奉仕員として登録することができます。



レベルアップ講座

手話通訳者の登録をめずす、手話の応用を中心とした手話講座です。

対象:手話奉仕員養成講座【入門】【基礎】を1年以上受講し修了した人

日時:10月2日～令和8年2月12日の(木)10:00～12:00

定員:約15名 場所:市民多目的センター

応募方法:令和8年8月初旬より市ウェブサイトまたは市政だよりに掲載 ※令和7年度の募集は終了

その他、障害のある人の学びやスポーツ活動のためのサニビスやイベント、スポーツ・文化・レクリエーション施設については、「福祉のしおり」13 社会参加の促進もご覧ください。



福祉のしおり

また、p.11～12に掲載しております、

長瀬・荒本障害者センターの講座・イベントもぜひご覧ください!

講座・イベントの見方

講座・イベント名、内容、対象、日時、料金(参加料や入場料等)、定員、場所の順にそれぞれ記載されています。但し、次の項目や未定の項目で、一部記載を省略しているものがあります。

対象・定員… 限定されていない場合は記載を省略
料金… 無料の場合は記載を省略

日時の表記の見方

・(△)9:00～11:00… △曜日の9:00～11:00

・第○(△)… 第○週目の△曜日

・第○□(△)… 第○週目及び第○週目の△曜日

記載されている講座・イベントの中には、障害のある方も合理的配慮が提供されたうえで受講が可能な場合がありますので、興味のあるものがありましたら、各問合せ先に直接ご相談ください。

初心者OK!

(例1) 東大阪市○○大会

○○をみんなで楽しく競い合います!

対象:小学生以上
日時:5月3日(水・祝)
10:30～12:00

料金:3,000円/回

定員:30名

場所:永和図書館

問合せ先:○○課

TEL 072-△△△△-□□□□

FAX 072-△△△△-××××

(例2) ○○センターの講座・イベント

問合せ先:TEL 06-△△△△-□□□□

FAX 06-□□□□-××××

初心者OK!

東大阪市△△展

さまざまな△△に関する作品を展示します。
△△の趣深い世界に触れましょう。

日時:第3(土)

10:00～11:00

入場料:2,000円

場所:○○センター

東大阪市○○講座

○○に関する基礎的な知識から最新の研究まで、幅広く学べます。

対象:市内在住・在勤・在学の方

日時:

(水)9:00～10:00

定員:15名

場所:○○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

**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きます。(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

**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

スポーツ教室

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)19:45~21:00
料金:990円/回
定員:30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1~6年生
日時:(金)18:30~19:30
料金:1,100円/回
定員:20名
場所:市花園ラグビー場

HOS×ライナースアカデミー

ライナースコーチによるラグビー教室です。
※初心者不可、少しでも経験あればOK
入会金11,000円 定員:各コース35名
【小学3~4年生】(火)18:00~19:00
 週1コース6,600円/月
【小学5~6年生】(月・木)17:00~18:00
 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
場所:市花園ラグビー場

初心者歓迎! アスレチッククラス

たくさんからだを動かして
ラグビーの基礎を作ろう!
対象:小学1~6年生
日時:(月)(木)17:00~18:00
料金:週1コース1,375円/回
 週2コース1,100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:28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:1,500円/回
定員:30名
場所:市花園ラグビー場

初心者OK!

HOS×FC大阪 サッカー教室

FC大阪のコーチからサッカーが学べるチャンス!
丁寧な指導で上達を助けます!
料金:入会金11,000円
 (週1回コース)1,925円/回
 (週2回コース)1,375円/回
 (週3回コース)1,100円/回
場所:市花園ラグビー場



対象	日時	定員
U6:年中・年長	(火・金)16:00~17:00	各曜日20名
U9:小学1~3年生	(木)16:00~17:00	各曜日30名
	(火・金)16:30~17:30	
U12:小学3~6年生	(木)16:30~17:50	
	(火・金)17:00~18:20	

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3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!

パワーヨガ

「肩甲骨」と「股関節」を中心に全身を動かすパワーヨガです。
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!

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:30名
場所:市花園ラグビー場

初心者OK!

エイジング美エクササイズ

姿勢改善だけでなく、股関節の再構築、フレイル予防を目的に下半身強化に重きをおいたオリジナルプログラムです!
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!

ピラティスビューティー

呼吸を使いながら体の体幹を意識して、くせ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!

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!

太極舞

中国の伝統舞踏などを取り入れたエクササイズです!
対象:18歳以上
日時:(金)13:00~14:00
料金:1,100円/回
定員:20名
場所:市花園ラグビー場

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

スポーツ教室

初心者OK!

足楽教室

2種類のセルフケアで足元から健康になろう!
 対象:18歳以上
 日時:(月)11:15~12:15
 料金:1,100円/回 定員:10名
 場所:市花園ラグビー場

カルチャー教室

初心者OK!

和太鼓教室

楽しく和太鼓を打ってみよう!!
 対象:3歳以上(親子参加可)
 日時:(木)14:30~15:30
 料金:2,000円/回 定員:15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!

クラシックギターを弾こう

ギターを触ったことがなくても親切丁寧に教えます!上達してきたら、みんなで楽しめます。
 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

市民スポーツ支援課 の講座・イベント 問合せ先:TEL 06-4309-3282 FAX 06-4309-3849

初心者OK!

市民スポーツの祭典

レクリエーション・ポッチャ大会

レクリエーション・ポッチャを通じて、参加者同士の触れ合いを深め、楽しみながら自らの健康維持をめざします。
 日時:10月13日(月・祝)
 12:30~
 場所:東体育館

陸上競技大会

スポーツの秋に陸上競技でいい汗を流しましょう。
 対象:市内在住・在勤・在学で小学生以上
 日時:10月13日(月・祝)
 9:00~
 料金:1種目300円
 リレー500円(1チーム)
 ※小学生は無料
 場所:花園中央公園トラリススタジアム

ソフトテニスの集い

ソフトテニスで日頃の運動不足を解消しましょう!
 日時:10月13日(月・祝)
 10:00~16:00
 場所:三ノ瀬公園軟式庭球場

バドミントンの集い

バドミントンで参加者同士の交流を行いましょう。
 日時:10月13日(月・祝)
 13:00~16:00
 場所:総合体育館(大アリーナ)

体力・運動能力テスト

(公財)日本スポーツ協会 公認体力テストで自分の体力・運動能力を計測します。
 日時:10月13日(月・祝)13:00~15:30
 場所:総合体育館(小アリーナ・武道場)

初心者OK!

クロスカントリー競走大会

スポーツを楽しみながら絶景スポットを満喫しましょう。
 対象:中学生以上
 日時:令和8年1月18日(日)
 11:40~
 ※令和8年1月25日(日)を予備日としています。
 料金:一般・高校生1,500円
 中学生1,000円
 場所:枚岡公園特設コース

初心者OK!

市民マラソン大会 in Hanazono

今年の市民マラソン大会は11月に開催します。初心者から上級者まで、小学生から高齢者までどなたでも参加できます。昨年の自分の記録に挑戦してみませんか。
 対象:小学生以上
 日時:11月23日(日)10:00~
 料金:一般の部10km3,100円・5km2,100円
 高校生の部1,600円 中学生の部1,600円
 小学生の部1,100円 ファミリーの部2,200円
 ※1人追加毎に+1,100円
 場所:花園中央公園特設コース

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:1,610円/回
 1期間10回程度
 定員:各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~中学生
 日時:(月)17:20~18:50
 料金:1,020円/回
 1期間10回程度
 定員:25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:1,020円/回
 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!

はじめてのフラダンス

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
 2コースから1つを選択
 料金:1,020円/回
 1期間10回程度
 定員:各20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:1,020円/回
 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の教室です。
 対象:18歳以上
 日時:(月)11:15~12:15
 料金:1,020円/回
 1期間10回程度
 定員:35名
 場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

初心者OK!

簡単!リフレッシュヨガ

簡単な動きから始める初心者向けの教室です。
 対象:18歳以上
 日時:(水)19:15~20:15
 料金:1,020円/回
 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!

姿勢改善ピラティス

筋肉を整え美しい姿勢をめざして、床で行う全身運動です。
 対象:18歳以上の女性
 日時:(木)11:15~12:25
 料金:1,020円/回
 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)

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!

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:1,020円/回
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!

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応じて参加できる水泳教室です。
対象:年中~中学生
日時:(月)(水)(木)(金)の各曜日16:30~17:30の4コース(曜日)から1つを選択
料金:1,210円/回
1期間10回程度
定員:各45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です。泳がない方にお勧めです。
対象:16歳以上
日時:(木)10:00~11:00 (金)13:30~14:30の2コース(日時)から1つを選択
料金:1,430円/回
1期間10回程度
定員:各10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:1,020円/回
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!

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応じて参加できる水泳教室です。
対象:小中学生
日時:(月)(水)(木)(金)の各曜日17:30~18:30の4コース(曜日)から1つを選択
料金:1,210円/回
1期間10回程度
定員:各45名
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

初心者OK!

キッズダンス

簡単な動きから始める初心者向けの教室です。
対象:5歳~小学3年生
日時:(木)17:20~18:05
料金:1,020円/回
1期間8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!

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:1,120円/回
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!

週4 水泳教室

週4回参加する水泳教室です。
対象:4泳法25m以上泳げる小中学生
日時:(月)(水)(木)(金)の17:30~18:30
料金:550円/回
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!

キッズjazz HIP HOP

簡単な動きから始める初心者向けの教室です。
対象:小学3~中学生
日時:(木)18:15~19:05
料金:1,020円/回
1期間8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!

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:1,120円/回
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!

初級水泳

初心者の方や基礎をきちんと習いたい方にお勧めする水泳教室です。
対象:16歳以上
日時:(月)13:30~14:30 (木)(金)11:00~12:00の3コース(日時)から1つを選択
料金:1,430円/回
1期間10回程度
定員:各10名
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

初心者OK!

40歳から始める jazz HIP HOP

簡単な動きから始める初心者向けの教室です。
対象:40歳以上
日時:(木)19:15~20:15
料金:1,020円/回
1期間8回程度
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!

はじめての太極拳

はじめての方の新規クラスで安心して始められます。基本を中心に簡化(24式)太極拳を楽しみましょう。
対象:18歳以上
日時:(金)13:15~14:30
料金:3,960円/月
定員:20名
場所:東体育館

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!

太極拳

柔軟な動きと緩やかな呼吸で健康を促進します。リラックスとエネルギー向上を目指します。
対象:18歳以上
日時:(木)10:00~11:15
料金:3,960円/月
定員:20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アップ運動で、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!

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!

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、ボディメイクをめざすヨガクラスです。
対象:16歳以上の女性
日時:(火)19:30~20:30
料金:3,960円/月
定員:12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

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



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!

やさしいヨガ1教室

年齢や体力に関係なく、どんな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歳以上
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がアップし、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歳以上の女性
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!

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~小学生
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!

エヴェツサジュニア
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を体験します。経験豊富な指導者が、年代に合わせて指導します。
対象:小学校低学年
日時:(水)15:00~16:00
料金:6,600円/月
定員:25名
場所:東体育館

初心者OK!

ルーシーダットンヨガ

タイから伝わった自己整体法自分の身体を知って自分で整えていきますので、身体が硬い方・運動が苦手な方でも無理なく始めていただけます。
対象:18歳以上の女性
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!

ロコモ予防体操&ひめトレ

ロコモの予防には、日常的に体操を継続することが大切であるとされています。骨盤底筋トレーニングのひめトレと合わせてロコモに効果的な体操をします。
対象:18歳以上の女性
日時:(水)15:30~16:30
料金:3,960円/月
定員:14名
場所:東体育館

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
日時:(水)14:00~15:30
料金:2,000円/月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も安心して始められます!
対象:18歳以上
日時:(木)10:00~12:00
料金:3,300円/月2回
別途教材費要
定員:10名
場所:東体育館

初心者OK!

はじめてのハワイアンフラ

ハワイアンフラは癒しのハワイ音楽にのって、体幹や筋肉を少しずつ鍛える踊りです。皆さんで優雅な時間を過ごしましょう!
対象:16歳以上の女性
日時:(火)10:30~11:40
料金:3,300円/月3回
定員:25名
場所:東体育館

初心者OK!

足腰元気筋体操

簡単な運動動作で、足腰の筋力が強化されます。いつまでも元気で長生きを目指す教室です。
対象:18歳以上
日時:(水)14:30~15:15
料金:3,960円
定員:14名
場所:東体育館

初心者OK!

体幹シェイプトレ

体幹の筋肉を鍛えて、引き締まった体型を目指す教室です。
対象:18歳以上
日時:(水)15:45~16:30
料金:3,960円
定員:14名
場所:東体育館

市民ふれあいホール
の講座・イベント

問合せ先:
TEL 072-982-6563
FAX 072-982-6563



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~
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! 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: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をアップさせ、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
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の
2コース(日時)から1つを選択
料金:3,960円/月
定員:各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
2コース(日時)から1つを選択
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:(水)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

初心者OK!

楽しいビーズレッスン教室

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
日時:第3(火)10:00~12:00
料金:2,200円/月
定員:20名
場所:市民ふれあいホール

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、ダンスを通じ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:各15名 場所:ドリーム21

初心者OK!

けん玉教室(初心者向け)

初めての方も安心して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2・4(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

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。(全12回)
対象:3歳~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:第2・4(土)午後
料金:7,920円(初回徴収・12回分)
定員:各15名 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します。
日時:第3(日)
9:30~15:00受付
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

ものづくり東大阪
×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紹介します。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ます!!
日時:第1(日)
10:00~15:00受付
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

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:偶数月第1(日)
料金:親子1,100円/回
定員:10組
場所:ドリーム21

野球教室(硬式)

長瀬青少年センター

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

荒本青少年センター

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)18:00~
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や、花苗の維持管理方法について学びます。受講後、4万円程度の園芸資材を提供いたします。
対象:自治会などの地域で緑化活動を行うグループ
日時:令和8年3月上旬
定員:最大10団体
場所:花園中央公園花苗工房
問合せ先:みどり景観課
TEL 06-4309-3227
FAX 06-4309-3836

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

初心者OK!

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・在学の方
日時:(土)10:00~11:00
料金:3,000円(9回分)
定員:20名
場所:長瀬人権文化センター

初心者OK!

ウォーキングストレッチ

ウォーキングストレッチ(トランポリン)で生活習慣病予防、肩こり、腰痛、膝痛知らずにならしましょう。(全9回)
対象:市内在住・在勤・在学の方
日時:(水)10:00~11:00
料金:3,000円(9回分)
定員:15名
場所:長瀬人権文化センター

教養・キャリア

情報政策課 の講座・イベント 問合せ先:TEL 0120-953-726(市スマホ相談コールセンター)

初心者OK!

スマホ個別相談会

スマホに関するお悩み、気軽にご相談ください。相談時間は1人40分間です。
対象:市内在住の方
日時:原則平日9:00~16:20
定員:各回1名(申込先着順)
場所:市民プラザ等を巡回
持ち物:スマートフォン

初心者OK!

スマホ出張相談会

ご希望の場所でスマホに関する相談を受け付けます。
対象:市内在住の方
条件:3名以上の参加、受講者が場所を用意
※個人宅不可
日時:月3日程度、時間はお要望を受けて調整
持ち物:スマートフォン



初心者OK!

初心者から中級者向け スマホ教室

カメラやLINE等の操作方法をお伝えします。参加者全員にスマホ(体験機)を貸し出しますので、スマホをお持ちでない方もぜひご参加ください。
対象:市内在住の方
日時:月2日程度
午前と午後で各120分
定員:各回15名※申込先着順
場所:市役所本庁舎
6階OALーム
問合せ先:情報政策課
TEL 06-4309-3108



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

初心者OK!

絵てがみ教室

水彩絵の具、色エンピツ、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・在学の方
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

初心者OK!

着付教室

着物の基礎を習得。初心者の方でも、講師が丁寧に指導します。(全9回)
対象:市内在住・在勤・在学の方
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

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!

バイオリン教室

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。
対象:小学2～6年生
日時:第1・3(土)午後
料金:6,600円(10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

キーボード教室

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。
対象:小学2～6年生
日時:第1・3(土)午前
料金:6,600円(10回分)
定員:8名
場所:ドリーム21

初心者OK!

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。
対象:小学1～6年生
日時:第1・3(土)午後
料金:6,600円(10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21



初心者OK!

囲碁教室

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。
対象:小学1～6年生
日時:第1・3(土)午前
料金:6,600円(10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

かるた教室

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。
対象:小学1～6年生コース
日時:第2・4(土)午前
料金:6,600円(10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

習字教室

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。
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(10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

将棋教室

初心者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。
対象:小学生1～6年生
日時:第2・4(土)午後
料金:6,600円(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

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。
対象:小学3～6年生コース
日時:第1・3(土)午前
料金:6,600円(8回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

演劇教室

「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。
対象:小学2～6年生
日時:第2・4(土)午前
料金:13,200円(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

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

初心者OK!

工作教室

キットを使っていろいろな工作にチャレンジ!学校の授業の腕もあがるかも!?
対象:小学1～6年生
日時:月1回(土)午前
料金:6,600円(6回分)
※教材費含む
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

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。
対象:小学1～6年生
日時:第2・4(日)午後
料金:6,600円(10回分)
定員:8名
場所:ドリーム21

初心者OK!

キッズビーズワーク教室

色の美しさ、素材合わせの面白さ、仕上げる喜びまた着ける楽しさを感じましょう。
対象:小学1～6年生
日時:月1回(土)午後
料金:6,600円(6回分)
※教材費含む
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

どきどき生物教室

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。
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(10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

フラワーアレンジメント教室

生花やドライフラワーを使って一つの作品を作ります。お花に親しみ、やさしさや美しさを感じる心を育てます。
対象:3歳～小学6年生
日時:月1回(土)午後
料金:6,600円(6回分)
※教材費含む
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

カリンバ教室

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。カリンバの持参または購入(3,300円程度)をお願いします。
対象:小学1～6年生
日時:第2・4(日)午前
料金:6,600円(10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

DJ教室

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、仲間の音楽も楽しめます。
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(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ーニング】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。
対象:小学3～6年生
日時:第2・4(日)午後
料金:6,600円(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

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。
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(10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

色鉛筆アート教室

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。
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(8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知識や課題発見・探究する力を育みます。
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・中級第1・3(日)午後
上級第2・4(日)午後
料金:7,150円(月額・2,200円のテキスト代含む)
定員:6名
場所:ドリーム21



荒本子育て支援センター の講座・イベント 問合せ先:TEL 06-6788-1055 FAX 06-6788-2597

ベビーマッサージ

親子で触れ合いながらママと楽しくスキンシップを楽しみましょう。
対象:未歩行児
日時:10月28日(火)
14:00~15:00
定員:8組
場所:荒本子育て支援センター

ベビーヨガ

親子でスキンシップをしながら産後のママの体もリフレッシュしましょう。
対象:未歩行児
日時:11月7日(金)
14:00~15:00
定員:8組
場所:荒本子育て支援センター

手足形ベッタン

手足形を通して子どもさんの成長をアートしませんか。
対象:未歩行児
日時:12月16日(火)
10:30~11:30
定員:10組
場所:荒本子育て支援センター



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

ハロウィンパーティー

みんなで変装グッズを作って楽しもう♪
対象:就学前乳幼児
日時:10月31日(金)
9:30~11:30
申込:10月17日(金)~
定員:15組
場所:長瀬子育て支援センター

クリスマス会

クリスマスの歌やお話を親子で楽しもう♪サンタさんも来てくれるかも?
対象:就学前乳幼児
日時:12月5日(金)
9:30~12:00
申込:11月21日(金)~
定員:30組
場所:長瀬子育て支援センター



布施子育て支援センター の講座・イベント 問合せ先:

TEL 06-6748-0210
FAX 06-6748-0257

クリスマスコンサート

クリスマスの歌や演奏を楽しめます。
対象:就学前乳幼児とその保護者
日時:12月上旬 定員:70組程度
場所:布施駅前市民プラザ
5階 多目的ホール

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

クリスマス会
スキップ楽団さんとともに

スキップ楽団さんがクリスマスの曲を演奏してくれます。みんなで楽しもう♪
対象:就学前乳幼児
日時:12月8日(月)
10:15~11:15
定員:40組
場所:日下市民プラザ 2階 多目的ホール

ミニ運動会

かけっこや体操など親子で体を動かして楽しもう♪
対象:2歳以上の乳幼児
日時:令和8年2月25日(水)
10:30~11:30
定員:20組
場所:日下市民プラザ 2階 多目的ホール

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

人形劇団京芸による人形劇

人形劇団京芸による人形劇を楽しみましょう!
対象:1歳6か月以上の幼児
日時:12月11日(木)
午前中の予定
定員:30組
場所:市民ふれあいホール

クリスマス会

竹とんぼの皆さんと一緒にクリスマス会をしよう!
対象:就学前乳幼児
日時:12月3日(水)
午前中の予定
場所:旭町子育て支援センター

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

川俣スカイランドであそぼう

ミゼットカート・フープやボール遊び・しゃぼん玉あそびなど、一緒に外で遊びましょう。
対象:歩ける就学前乳幼児
日時:10月23日(木)
11月13日(木)
令和8年3月25日(水)
10:30~11:30
場所:川俣スカイランド
(現地にて当日受付します)

クリスマス会

「クッキーズ」のお姉さんたちによる楽しいクリスマスコンサートです。
対象:就学前乳幼児とその保護者
日時:12月9日(火)
10:30~11:30
定員:50組
場所:楠根リージョンセンター 4階 多目的ホール

リトミック

歌や音楽に合わせて、親子で一緒に体を動かして遊びましょう。
対象:①1歳4か月~2歳11か月の幼児
②1歳3か月までのお座りができる乳幼児
日時:①11月27日(木)、令和8年3月9日(月) 10:00~10:45
②令和8年1月21日(水) 10:00~10:45
定員:①先着30組 ②先着12組
場所:①楠根リージョンセンター 4階 多目的ホール
②楠根子育て支援センター みかんの部屋

鴻池子育て支援センター の講座・イベント 問合せ先:TEL 06-6748-8251 FAX 06-6743-0577

ばるおじさんの人形劇

人形劇団「大福」さんによる人形劇です。
対象:就学前乳幼児
日時:10月3日(金)
10:00~11:00
定員:20組
場所:鴻池子育て支援センター

太鼓作り

手作り太鼓を作ってあそぼう♪
対象:就学前乳幼児
日時:10月17日(金)
10:00~11:00
定員:10組
場所:鴻池子育て支援センター

青空ミニ運動会

心地いい青空の下、ボール入れや簡単なサーキット遊びなどみんなで身体を動かして遊びましょう♪
対象:1歳3か月以上の就学前乳幼児
日時:10月31日(金)
10:00~11:00
定員:20組
場所:唐津鴻池公民分館分室
(鴻池東小学校)



教育・子育て

オレンジリボンこどもすこやかフェスティバル

ヒーローショーによる子ども虐待防止の啓発やトライクなどの記念撮影、ペンシルパルーンなど親子で遊べるイベントです♪
対象:市内在住の子どもとその保護者および来庁者
日時:11月6日(木)
9:00~12:00
場所:市役所本庁舎1階
問合せ先:子ども相談課
TEL 06-4309-3197
FAX 06-4309-3818

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:市役所本庁舎
問合せ先:地域支援課
TEL 06-4309-3252
FAX 06-4309-3818

教育講演会

本市立幼稚園等における保育の見学や保育に関わる講演会を通じて、子育ての楽しさや喜びを感じることができます。
対象:市民
日時:11月25日(火)
9:30~12:00
定員:約100名
場所:北宮こども園
問合せ先:教育センター
TEL 06-6727-0112
FAX 06-6729-8261

高校友の会(高友)

落ち着いた環境で学習をしたい高校生のみなさん。長瀬青少年センターに来てみませんか♪
対象:高校生
日時:(木)19:00~20:30
※年末年始を除く
場所:長瀬青少年センター
問合せ先:長瀬青少年センター
TEL 06-6727-1200
FAX 06-6729-9787

くらし・健康

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

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:11月・令和8年1月
定員:30名(11月)
40名(令和8年1月)
場所:消費生活センター

消費生活展

「みんなで考えよう 賢い消費者になるために!」をテーマに、消費者団体等によるパネル展示や体験コーナー、子ども向けゲーム、喫茶コーナー、野菜等の販売等を実施します。
日時:11月8日(土)
10:00~15:00
場所:消費生活センター

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

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:75歳未満で健康な方
日時:詳細は健康づくり課まで
料金:500円/回
(別途入会金・年会費必要)
定員:10名
場所:東大阪アリーナ

健康フェスティバル in イコーラム

市民グループと共に、楽しく健康について学びましょう。健康測定会や体験会もあります。
対象:市民 日時:12月6日(土)
定員:200名
場所:イコーラム(ホール他)



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

糖尿病食クッキング

調理実習を通じて、1食分の適切な量・味付け、調理の工夫などが学べます。
対象:市内在住の血糖値が高めの方やその家族
日時:12月3日(水)
10:30~13:30
料金:700円
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:らくらく登山道、公園や寺社など(会報でお知らせ)

健推会

ラジオ体操、タロイ体操、健脳エクササイズ、健康チェックのための測定などを通して、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

男性のための自炊入門講座

お昼ご飯作りに挑戦!少人数制で栄養士がサポートします。(全3回)
対象:市内在住の60歳以上の男性
日時:令和8年2月3日・17日、
3月3日(火)10:30~13:30
料金:500円/回
定員:8名(予約制・抽選)
場所:東保健センター

いま知りたい食を学ぶ講座

食に関する様々なテーマについて学べる講座です。
対象:市内在住の方
日時とテーマ:①10月1日(水)
みんなで減らそう!食品ロス
②令和8年1月7日(水)よく噛んで、よく食べて、フレイル予防 いずれも13:30~15:00
定員:各回20名(予約制)
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、運動実習などを学びます。(全3回)
対象:市内在住の血糖値が高めの方やその家族
日時:10月7日・21日、
11月4日(火)
13:30~15:30
定員:12名(予約制)
場所:東保健センター

カラダによい食べ方 & 運動講座

フレイルを予防し、いつまでも健康で元気に過ごすための食事や運動について学びます。筋肉量のチェックもあります!(全2回)
日時:12月1日・8日(月)
13:30~15:00
定員:20名(予約制)
場所:東保健センター

中保健センターの講座・イベント

問合せ先:
TEL 072-965-6411
FAX 072-966-6527



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:令和8年2月3日・10日、
24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

カラダによい食べ方 & 運動講座

60代からの健康づくりとしてフレイル予防の食事と自宅で行える筋トレ等の運動について学習します。
対象:65歳以上の市内在住の方
日時:11月12日・26日(水)
13:30~15:00
※2日1コース
定員:20名(予約制)
場所:中保健センター

カラダ改善 リフレッシュダイエット教室

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。カラダの改善を目指しましょう。
対象:40歳以上73歳以下の市内在住の方
日時:10月~令和8年2月の
第3(木)13:30~15:00
定員:15名(予約制)
場所:中保健センター

糖尿病食クッキング

野菜たっぷりうす味の栄養バランスを考えた昼食を作ります。糖尿病食を体験してください。
対象:血糖値が高めの方やその家族
日時:令和8年3月12日(木)
10:30~13:30
料金:700円(食材料費)
定員:12名(予約制)
場所:中保健センター

中保健センターの講座・イベント

問合せ先:TEL 072-965-6411 FAX 072-966-6527

歯科相談

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

初心者OK!

ラジオ体操の会

実は、奥が深くてももしろい!正しいラジオ体操を学び、実践します。健康づくりにも効果的です。
対象:市内在住の方
日時:毎月最終(月)
10:00~11:30
場所:中保健センター

初心者OK!

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、健康の維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)
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

歯科相談

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:市内在住で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

糖尿病食クッキング

調理実習を通して1食分の栄養バランスや適切な量、味付けなどを学びます。
対象:血糖値が高めの方とその家族
日時:11月21日(金)
10:30~13:30
料金:700円(食材料費)
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:血糖値が高めの方とその家族
日時:10月2日(木)・16日(木)・24日(金)
13:30~15:30
定員:12名(予約制)
場所:西保健センター

健康トライ応援隊

健康づくりの輪を広げるためつくづく体操の普及活動や、定例日にはウォーキング、健脳エクササイズ、折り紙など健康に関する活動を通して隊員同士の親睦を深めます。
対象:市内在住の方
日時:第3(水)※8月は休み
場所:西保健センター

健康ウォーキングやまぶみ会

生駒山系や奈良方面などの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:月3回(水)
会報でお知らせ
料金:年会費1,800円
(保険代・名札代別途)
場所:西保健センター

初心者OK!

耐震セミナー

昭和56年5月以前に建てられた木造住宅の耐震対策や、耐震診断・耐震改修工事等に使える市の補助制度を紹介いたします。
日時:令和8年3月21日(土)
10:00~12:00
定員:約30名(令和8年2月から予約受付)
場所:
本庁舎1階多目的ホール
問合せ先:建築安全課
TEL 06-4309-3245
FAX 06-4309-3829

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:市内在住・在勤・在学で原則中学生以上 定員:各回30名程度

中消防署

日時:10月12日(日)
9:00~12:00
令和8年1月17日(土)
13:00~16:00
場所: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

日時:11月8日(土)
13:00~16:00
令和8年2月7日(土)
9:00~12:00
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

日時:12月7日(日)
9:00~12:00
令和8年3月15日(日)
13:00~16:00
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

上級救命講習

心肺蘇生法やAEDの使用法に加えて、外傷、骨折、やけどなどの応急手当や、傷病者の管理法、搬送法などを学べます。
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
定員:20名
日時:10月25日(土)
9:00~17:00
場所:防災学習センター
問合せ先:消防局警防部救急課
TEL 072-966-9100
FAX 072-966-9669

【コラム】市の職員等が出向き講座を実施!生涯学習出前講座をぜひご活用ください!

東大阪市では、市の職員などが市内各所にある公民館などの公共施設へ出向き講座を行う、生涯学習出前講座を実施しています。講座は、全部で約70講座もあります。あなたの学びたい講座を探してみてください!

○申込の条件:
市内に在住、在勤または在学する5名以上で構成された団体や学習グループ

○申込の手順

- ①「出前講座ガイドブック・一覧」より、希望の講座を選んでください。
- ②各講座の申込窓口へご連絡いただき、担当と講座の実施を希望する日程を調整してください。
- ③調整ができれば、正式に申込窓口へ「申込書」を提出してください。



出前講座ガイドブック・一覧はこちら↓
社会教育課が申込窓口のものはこちらから申込可↓



歴史・文学

ゆとりーと寄席

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をします。
日時:第2(金)18:30~
料金:700円/回
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
HP <https://www.kyu-kawazumike.jp> 休館日(月)、但し(月・祝)は開館し翌日休館

祭礼展

ミニチュア布団太鼓・だんじり及び彫刻等祭礼関連品の展示です。
展示期間:10月1日(水)~
11月3日(月・祝)
9:30~16:30
場所:旧河澄家

東大阪市の古民家めぐり

東大阪市内の古民家4軒を各建物の解説付きで巡ります。
日時:10月25日(土)
12:30~16:00
定員:20人
集合:近鉄石切駅北改札口

筑前琵琶弾き語り

筑前琵琶奏者による筑前琵琶の弾き語りと解説をします。
日時:11月2日(日)
13:30~14:30
定員:20人
場所:旧河澄家

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

河内木綿糸紡ぎ機織り体験会

綿の実から種を取り出し糸車で糸に紡いで布を織る伝統的な河内木綿の工程を体験します。
日時:11月15日(土)
13:00~15:00
定員:20人
場所:旧河澄家

秋季ハイキング

石切・額田周辺の史跡や名所を探索します。
日時:12月6日(土)
9:30~12:30
定員:20人
集合:近鉄石切駅北改札口

新春大道芸公演

地元の大道芸愛好家による、南京玉すだれや皿回しなどの大道芸公演です。
日時:令和8年1月11日(日)
10:00~14:00
定員:120人
場所:旧河澄家

桃の節句展

日本の伝統行事である桃の節句に因んで、主屋に約10組の雛飾りを展示します。
展示期間:
令和8年2月中旬~3月初旬
9:30~16:30
場所:旧河澄家

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

平和と人権展 & 識字展

市内園児・小中学生・高校生の人権作品展及び識字学級生等の作品展
日時:11月26日(水)~11月28日(金)
場所:本庁舎1階多目的ホール

平和と人権のつどい

人権意識と平和意識の普及高揚を図るため講演会などを開催します。
日時:11月

市民人権講座第3期

身近な人権問題を取り上げた講座を開催します。
日時:令和8年1~2月

拉致問題啓発上映会

2005年(平成17年)12月16日の国際連合総会(国連)において採択された北朝鮮の人権状況に関する決議を踏まえ、人権侵害問題に関する国民(市民)世論の啓発を図るため、拉致問題啓発上映会等を実施します。
日時:12月

識字展

さまざまな理由により文字の読み書きに不自由されている方々の日ごろの学習成果である作品を展示します。

日時:
①11月25日(火)~26日(水)
②11月27日(木)~28日(金)
③11月29日(土)~11月30日(日)
場所:①永和図書館 1階マルチホール
②本庁舎 1階市民ロビー
③花園図書館 3階視聴覚室

問合せ先:社会教育課
TEL 06-4309-3279
FAX 06-4309-3835

昨年の様子(市役所本庁1階)



男女共同参画センター(イコラーム) の講座・イベント 問合せ先:TEL 072-960-9201 FAX 072-960-9207

ゆるらくルーム

生きづらさや悩み、困難を抱える人たちが自由に集い、安心して居られる場所を提供します。
対象:女性
日時:令和8年2月18日(水)
13:30~16:00
定員:10名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

お茶会への誘い

大阪樟蔭女子大学茶道部の学生の方が、お茶席をしつらえ、お点前を披露します。
日時:令和8年1月17日(土)
11:30~15:00
料金:大人600円
小学生以下300円
定員:50名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

「女性に対する暴力をなくす運動」講演会

デジタル性暴力の被害について学びます。
日時:11月1日(土)
10:00~11:45
定員:20名(未定)
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

DV・子ども虐待対策講座

あらゆる人が加害者にも傍観者にもならないため、暴力のない社会を実現するために、それぞれのジェンダー意識とDVの関係を学びましょう。
日時:令和8年2月28日(土)
14:00~15:45
定員:20名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

キッズ落語講座

「子どもたちに笑いの文化を」をテーマに、身振り手振り声色で豊かな表現力と対話能力を身に付けます!
対象:小・中学生
日時:11月3日(祝・月)、12月21日(日)、令和8年1月25日(日)10:00~11:30
料金:1,500円(3回分)
定員:各10名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

おいしいコーヒーの淹れ方講座

おいしいコーヒーの淹れ方を学び、心身ともに豊かに暮らすためのワークライフバランスを実現させるための講座です。
日時:12月6日(土)、令和8年2月4日(水)
13:00~14:45
料金:2,000円/1回(未定)
定員:20名(未定)
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

みんなのハッピースタディーズ ~エンパワーする総合学習~

ひとりの人として自分を生きるために、必要な力を自分自身で引き出すことができるようサポートする講座。
日時:令和8年1月22日(木)、令和8年3月5日(木)
10:00~11:45
定員:20名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

女性の起業実践セミナー

これから起業しようとする女性に向けて、自身の強みを見つけ、必要な知識を学び、起業にチャレンジする力を身に付けます。
対象:女性
日時:10月11日・25日、11月8日・22日(土)
14:00~16:00
定員:各20名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

一人芝居「ワタクシ、ゴト」

「自分らしく生きること」「いのち・平和」の大切さをわたしらしく表現して伝えるひとり芝居を開催します。
日時:11月1日(土)
13:00~
料金:未定
定員:100名(未定)
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

モノづくりのまち、東大阪魅力探訪講座

モノづくりのまち東大阪の魅力についてモノづくり分野で活躍する方からお話を聞くことができます。
日時:11月30日(日)
10:00~11:45
定員:20名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

きれいに歩いてすっきりしよう

体幹を整えきれいに歩くためのレッスンをを行います。健康のためにきれいに歩くことから始めましょう。
日時:11月20日(木)、12月4日(木)10:00~11:30
料金:1,000円/回
定員:各20名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)

人生100年計画

人生100年時代に備え、自身だけでなく家族が安心して対応できるように制度を学びます。
日時:令和8年1月14日(水)
13:00~14:45
定員:20名
場所:東大阪市立男女共同参画センター(イコラーム)



文化国際・芸術

東大阪市文化創造館 の講座・イベント 問合せ先:TEL 06-4307-5772 FAX 06-4307-5778

ラテンジャズを楽しむ

ラテンジャズのリズムに乗って、
全身で音楽を楽しみましょう！
対象:小学生以上
日時:11月19日(水)
14:00開演
定員:100名
場所:東大阪市文化創造館
1階 多目的室

J'ルークスシンガーズの クリスマスおんがくかい

エンタータイムントプロ合唱団J'
ルークスシンガーズによるクリス
マスコンサートをお届けします。
日時:12月7日(日)14:00開演
定員:100名
場所:東大阪市文化創造館
1階 多目的室

津軽三味線と和太鼓の奏

春を迎えるこの季節に津軽三味
線と和太鼓の迫力かつ繊細な和
楽器の響きをお楽しみください。
対象:小学生以上
日時:令和8年3月18日(水)
14:00開演
定員:100名
場所:東大阪市文化創造館
1階 多目的室

鼓ワークショップ

鼓の持ち方、打ち方、基本のリズ
ムを学び、日本の伝統楽器「鼓」
の音に触れ、和の世界に浸る貴
重な体験をしてみませんか？
対象:小学生以上
日時:令和8年2月1日(日)
10:30~12:30
13:45~15:45
料金:小学生500円
中学生以上1,000円
定員:各回10名
場所:東大阪市文化創造館
1階 創造支援室D1

DIY×電子工作！ 光るメッセージボードを作ろう

「工作」をテーマに、テーパーライト
を配線して、電子工作体験を行
うワークショップを開催します。
対象:小学生以上(小学生は要保
護者同伴)
日時:12月6日(土)
10:30~11:30
13:00~14:00
15:00~16:00
料金:1,200円
定員:各回15名
場所:東大阪市文化創造館
2階 創造支援室C1・C2



演劇体験会 in 東大阪

「体感」をテーマに、年代ごとに
クラスを分けた、初心者からはじ
められる全4回の演劇講座と体
験会を開催します。
対象:①18歳以上②中学生
日時:11月6日・13日・
20日(木)・22日(土)
①17:15~18:45
②19:00~21:00
定員:各回12名
場所:東大阪市文化創造館
1階 創造支援室D1



基礎からはじめる 身体表現ワークショップ

「体感」をテーマに、東大阪市オ
リジナル市民ミュージカル振付
指導者の相原マユコ氏によるダ
ンスを取り入れたワークショップ
を年間4回開催します。
対象:高校生以上
日時:10月2日・9日・23日(木)
・30日(木)19:00~20:30
料金:2,000円(全4回・税込)
定員:20名
場所:東大阪市文化創造館
1階 創造支援室D1

ひがしおおさか狂言会

大蔵流茂山千五郎家による狂言
会です。曲目は、「柿山伏」「濯ぎ
川」「縄綱」を上演します。
対象:小学生以上
日時:10月11日(土)
14:00開演
料金:大人2,000円、高校生
1,000円、小中学生500円、車
椅子席・介助者席1,000円(全
席指定)
定員:944名
場所:東大阪市文化創造館
Dream House 大ホール

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

カマドで秋の味覚体験

カマドを使って季節のスイーツ
をつくる体験会です。
日時:11月23日(日)
13:00~15:00
定員:20人
場所:旧河澄家

書道体験

地域の書家指導により、筆文字
で来年の干支のカレンダー作品
づくりを体験します。
日時:12月14日(日)
13:00~15:00
定員:10人 場所:旧河澄家

古民家で餅つき

カマドで蒸したもち米を臼と杵
でつく餅つきの体験会です。
日時:12月21日(日)
13:00~15:00
定員:20人
場所:旧河澄家

雑飾り作り&コンサート

雑飾りを作るワークショップと
コンサートの鑑賞です。
日時:令和8年2月下旬
13:00~15:00
定員:15人
場所:旧河澄家

書道展

地域の書家と生徒による作品
の展示です。
展示期間:
12月12日(金)~令和8年1月
12日(祝・月)9:30~16:30
場所:旧河澄家

墨彩画展

地元の墨彩画作家による作品
の展示です。
展示期間:
令和8年1月中旬~2月中旬
9:30~16:30
場所:旧河澄家

陶芸展

地元の陶芸家と生徒による陶
芸作品の展示です。
展示期間:
令和8年3月中旬~4月中旬
9:30~16:30
場所:旧河澄家

安全・安心まちづくり コンサート in 東大阪

大阪府警察の防犯教室、大阪府警
察音楽隊のコンサートを行います。
対象:東大阪市在住・在勤・在学い
ずれかの方
日時:令和8年2月 定員:1400名
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

趣味

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・第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・第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

レーザークラフト教室

講師指導によるレー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:10月~12月の(金)14:00~15:00
場所:荒本障害者センター

パステルアート教室

講師指導によるパステルアー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:10月の第3・4(水)11月の第2・3(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:12月の第3・4(水)令和8年1月の第2・3(水)令和8年2月の第3(水)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:令和8年1月の(金)14:00~15:00
場所:荒本障害者センター

クラフトバンド教室

講師指導によるクラフトバンド教室を実施します。
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:令和8年2月の第2・4(金)令和8年3月の第2(金)14:00~15:00
場所:荒本障害者センター

お菓子・パン作り教室

講師指導によるお菓子・パン作り教室を実施します。
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:11月の第3(金)令和8年1月の第5(金)令和8年2月の第1・3(金)令和8年3月の第1(金)14:00~15:00
場所:荒本障害者センター



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



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:1,020円/回
1期間8回予定
定員:20名
場所:総合体育館
(東大阪アリーナ)

こども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4回予定
定員:20名
場所:総合体育館
(東大阪アリーナ)

リージョンセンター 企画運営委員会

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

はすの広場フェスタ2025

対象:市内在住・在勤・在学の方
日時:10月4日(土)・5日(日)
4日 舞台発表、作品展示
5日 昔遊び、ゲーム、木工、
鉄道模型、模擬店 等
場所:近江堂リージョンセンター

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

年忘れ演芸のつどい

日時:12月20日(土)13:30
料金:500円 定員:100名
場所:中鴻池リージョンセンター
出演:旭堂南龍(談話)・桂文三(落語)
※チケット販売は11月4日~。予約
(当日精算)は往復ハガキ又はメール
で申込

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

クリスマスコンサート

地域の方々による演奏などで、
素敵なひとときを。
日時:12月21日(日)13:30~
定員:170名
場所:布施駅前リージョンセン
ター

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

やまなみ歴史講座

郷土の歴史や文化を、多彩な講
師を招き楽しく勉強します。
対象:市内在住・在勤・在学の
高校生以上
日時:令和8年2月21日(土)
10:30~12:00
定員:20人
場所:四条リージョンセンター

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

文化祭(くじらまつり)

ゆうゆうプラザでサークル活動を
されている方達の発表会です。
対象:市内在住・在勤・在学の方
日時:令和8年3月7(土)~8日(日)
10:00~16:00
場所:日下リージョンセンター

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

こども茶道教室

対象:市内在住のこども
日時:第2(土)9:30~11:30
料金:年間500円
定員:若干名
場所:楠根リージョンセンター

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

防災講演会

地域の防災について考える機会と
なる防災講演会を開催します。
対象:市内在住・在勤・在学の方
日時:令和8年2月22日(日)
13:30~15:30
定員:200名
場所:若江岩田駅前希来里ビル6階
イコーラムホール

くすのき歌声広場

懐かしい歌を皆で楽しく歌います。
対象:市内在住・在勤の方
日時:令和8年3月15日(日)
14:00~16:30
料金:300円、歌集の無い方は
歌集代200円
定員:120名
場所:若江岩田駅前希来里ビル6階
イコーラムホール

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)

※老人センターをご利用になる際は、原則利用者証が必要となります。当日、窓口でお作りできますので本人確認ができる身分証明等をお持ちください。(ただし、下記の講座・イベントでは利用者証がなくても入場できるものが一部あります。)

長瀬老人センター TEL 06-6720-5653 カラオケ、健康麻雀同好会 カラオケ、健康麻雀がお楽しみいただけます。同好会に入れば毎週ご利用いただけます。同好会メンバー以外もフリーの日をご用意しております。 対象:市内在住の60歳以上 日時:利用可能日はお問合せください。	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体操です。 対象:市内在住の60歳以上 日時:第3(土)13:30～15:00 (※3月は休み) 料金:道具は実費 定員:20名	八戸の里老人センター TEL 06-6724-6220 八戸の里老人センター文化祭 各種教室や同好会の舞台発表、作品展示および茶席の提供を行います。 日時:11月26日(水)・27(木) 10:00～16:00 定員:茶席は13:00～※先着順 	
高井田老人センター TEL 06-6789-3751 第38回クラブ活動発表会 クラブ活動での、日頃の稽古の成果を披露します。(舞台発表・お茶席・作品展示) 日時: ①発表会令和8年2月16日(月)10:00～15:00 ②お茶席令和8年2月19日(木) ※定員約20名・要事前予約・市内在住の60歳以上 ③展示会令和8年2月19日(木)10:00～16:00・20日(金)10:00～12:00	初心者OK！ 笑えて楽しい レクリエーション講座 レクリエーションを通じて、笑えて楽しい仲間づくりをしましょう。 対象:市内在住の60歳以上 日時:第2(水) 13:00～14:00 定員:10名※申込先着順	五条老人センター TEL 072-985-3751 第39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。 日時:①舞台発表11月7日(金) 11:00～14:50 ②作品展11月12日(水)10:00～16:00・13日(木) 10:00～15:00 ③お茶席11月12日(水)13:00～※先着順・市内在住60歳以上	初心者OK！ カフェ悠々 ボランティアによるコーヒー等の提供と、利用者同士の交流の場を設けています。 対象:市内在住の60歳以上 日時:第1(月)11:00～15:00 第4(金)11:00～15:00 料金:120円 
角田総合老人センター TEL 072-962-8011			
初心者OK！ セルフケアヨガ教室 ヨガマットを使うヨガ体操を行うことで、心身ともにリラックスし、健康な身体づくりを目指します。 対象:市内在住の60歳以上 日時:偶数月の第1(月) 14:00～15:00 定員:25名 ※申込多数の場合抽選	初心者OK！ 3B体操 3つの道具を使って体操を行い、健康な身体づくりを目指します。 対象:市内在住の60歳以上 日時:奇数月の第3(水) 13:30～14:30 定員:30名 ※申込多数の場合抽選	初心者OK！ だん・DAN！ダンス♪教室 リズムに合わせて皆でステップしながらダンスします。 対象:市内在住の60歳以上 日時:奇数月の第1(金) 14:00～15:30 定員:40名 ※申込多数の場合抽選	初心者OK！ ボードゲームを楽しもう！！ 世界各国の様々なボードゲームを皆で楽しめます。 対象:市内在住の60歳以上 日時:偶数月の第3(水) 13:30～15:00 定員:20名 ※申込多数の場合抽選
初心者OK！ 笑ってこよう！ 楽らくトライ体操 ボランティアグループによる楽らくトライ体操で健康な身体づくりを目指します。 対象:市内在住の60歳以上 日時:第3(金)10:00～11:00 定員:40名 ※申込多数の場合抽選	初心者OK！ バランス健康体操教室 姿勢改善を目標に体操を行います。 対象:市内在住の60歳以上 日時:11月12日(水) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 12月10日(水) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 定員:各35名 ※申込先着順	初心者OK！ ニコニコ体操 ボランティアグループによる健康体操を実施し、健康づくりを推進しています。 対象:市内在住の60歳以上 日時:第1(水) 10:00～11:30 定員:25名 ※申込先着順	初心者OK！ みんなの体操ひろば ボランティアによる健康体操(ヨガ)を実施し、健康づくりを推進しています。 対象:市内在住の60歳以上 日時:第4(金) 10:00～11:30 定員:25名 ※申込先着順
初心者OK！ 脳活エンジョイピアノ ピアノを皆で弾き、楽しみながら脳のトレーニングを行います。 対象:市内在住の60歳以上 日時:12月8日(月) 10:00～11:00 定員:16名 ※申込多数の場合抽選	初心者OK！ ユッキーズダンス ストレッチや脳トレを取り入れたダンスプログラムを行います。 対象:市内在住の60歳以上 日時:12月17日(水) 13:30～15:00 定員:30名 ※申込多数の場合抽選	初心者OK！ ブリザーブドフラワー アレンジメント教室 ブリザーブドフラワーやかわいらしい装飾品を使って、華やかな作品づくりを行います。 対象:市内在住の60歳以上 日時:12月2日(火)(予定) 料金:500円(予定) 定員:10名(予定)	初心者OK！ eスポーツ広場 ビデオゲームを用いて、皆で楽しみながら脳トレやスポーツ等を行います。 対象:市内在住の60歳以上 日時:(月)～(金) 9:00～17:00 (イベント開催時等除く)

後期市民講座(主催:社会教育センター)

各講座の申込方法や
詳細はこちらから

申込・問合せ先

申込方法:ハガキまたはインターネット

〒577-0056 東大阪市長堂1-17-29 近鉄奈良線「布施」駅下車 徒歩約5分

東大阪市立社会教育センター TEL 06-6789-4100 FAX 06-6789-5212

講座・イベント	内容【対象】	日時	備考
おもしろ仏像講座	仏像のいろはを勉強します。なぜ阿弥陀様の頭はアフロヘアーなのか？観音様はなぜ蓮の花を持っているのか？今さら聞けない素朴な疑問を読み解いていきます。 受講料:無料 定員:20名	11月4日・11日・18日・25日 (火)13:30~15:00	申込期日:9月21日(日)~10月10日(金)
認知症予防ゲーム~脳をイキイキさせよう!~	3つのA(明るく・頭を使って・あきらめない)をモットーに!うまくできなくてもいい、思いっきり笑って脳をイキイキさせましょう。 受講料:無料 定員15名	11月10日・17日・12月1日・8日 (月)10:00~11:30	
整理整頓術~楽しく学べる片付けの基本~	片付け苦手でも大丈夫!片付けの基本からキープ術まで。スッキリ快適で健康的な生活を手にいれませんか?失敗談も交え、楽しくお伝えします。 受講料:無料 定員15名	11月5日・12日・19日・26日 (水)13:30~14:30	
リズム健康体操	日常生活の中で無理せず、楽しく健康の三本柱(運動・栄養・休養)の運動を取り込む事で、バランスが良くなり健康を支えてくれます。老化を防ぎ、病気を予防する体操です。 受講料:無料 定員20名	11月6日・13日・20日・27日 (木)10:30~12:00	
歴史探訪15	市内・市外をさぐる旅。 全4回のうち、6日はフィールドワークの説明会と座学「若江城物語」、13日は「環濠都市・平野郷をめぐる」、20日は「四條畷、馬飼いの史跡をめぐる」、27日は「豊太閤ゆかりの地を往く」です。 受講料:無料(交通費・拝観料他実費) 定員25名	11月6日・13日・20日・27日 (木)1回目13:30~16:00、 2回目以降は6日の説明会の日に説明します。	
野外活動センターでアウトドア~パン作り&焚火体験~	大阪平野を一望できる東大阪市立野外活動センターで、アウトドアクッキングを体験してみませんか?【4歳児以上(要保護者同伴[但し中学生以上は同伴不要]) 受講料:1,500円(交通費・食材費・施設使用料) 定員:17名	11月8日(土)9:00~17:00 (開催場所:東大阪市立野外活動センター。現地へはバスで移動)	

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

申込・問合せ先

くすのき地域協創センター 【E-mail】k-kusunoki@osaka-shoin.ac.jp

【申込先:Peatixページ】<https://osaka-shoin-kusunoki.peatix.com/>【実施内容報告:大学ホームページ】<https://www.osaka-shoin.ac.jp/univ/lecture/>各講座の
申込方法や
詳細は
こちらから

講座名	講師	日時	備考
人工物を生きた人間の肌に見せたいー大学院化粧ファッション学専攻・化粧ファッション学科スペシャル講座2025	松下 戦具 教授	10月4日(土) 10:30~12:00	申込締切:10月1日(水)
音楽を通じた療育・教育~奇跡が起きる!アゴラ音楽クラブの歩みからー子ども研究所シンポジウム・リカレント講座	水野 恵里子 氏(NPO法人アゴラ音楽クラブ代表、日本音楽療法学会認定音楽療法士、博士(学術))	10月11日(土) 10:00~12:00	受講料:1,000円(一般) ※学生・本学児童学会会員は無料 申込締切:10月6日(月)
Kid's English Halloween Party!	Tony Minotti 准教授	10月25日(土) 13:00~14:30	受講料:各回1,400円 申込締切:10月20日(月)
大相撲文化と「外国出身力士」の表象ー大学院化粧ファッション学専攻・化粧ファッション学科スペシャル講座2025	川野 佐江子 教授	12月6日(土) 10:30~12:00	申込締切:12月3日(水)
病院臨床の最前線から~心理職の視点とまなざし~(第24回心の相談コロシアム)	松向寺 真彩子 氏(市立豊中病院 精神科/臨床心理士・公認心理師)	令和8年1月31日(土) 13:30~15:30	受講料:1,200円 申込締切: 令和8年1月26日(月)
「日本文学に親しむ」 ①古典文学の魅力~クイズゲームで楽しむ和歌と物語の世界~ ②「昭和100年」の文学を読む~川端康成、三島由紀夫、村上春樹の時代~ ③篠田節子「静かな黄昏の国」&乙一「陽だまりの詩」が描く未来図	①長谷 あゆす 准教授 ②黒田 大河 教授 ③奈良崎 英穂 教授	①令和8年1月31日 ②令和8年2月14日 ③令和8年2月21日 (土)13:00~14:30	受講料:各回1,200円 申込締切: ①令和8年1月26日(月) ②令和8年2月9日(月) ③令和8年2月16日(月)
第17回 大阪樟蔭女子大学 英語落語発表会	桂 かい枝 客員教授、ゲスト落語家	令和8年2月14日(土) 13:00~15:00	申込締切: 令和8年2月11日(水)

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) 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) 学術研究事務局
【TEL】06-4307-6570 【FAX】06-4306-3035
【E-mail】koza@oucow.daishodai.ac.jp

公開講座の
申込方法や
詳細は
こちらから



カルチャー &
頭脳スポーツ
講座の
申込方法や
詳細は
こちらから



講座名	講師	日時	備考
【公開講座】 「地域産業振興論」	①高満 洋徳 氏(成光精密株式会社 代表取締役) ②後藤 泰樹 氏(多可町商工会 事務局長) ③岡本 篤史 氏(岡本機工株式会社 代表取締役) ④野崎 恭伸 氏(フジ矢株式会社 代表取締役社長) ⑤青田 朋恵 氏(琵琶湖システム 広報大使) ⑥松本 将八 氏(特定非営利活動法人こぐまくらぶ 理事長) ⑦小山 祐太 氏(気球のハンモック 代表) ⑧森本 健次 氏(株式会社南山城 代表取締役) ⑨カモチ リナ氏(DAR AMAL 代表)	①10月2日 ②10月16日 ③10月23日 ④10月30日 ⑤11月6日 ⑥11月20日 ⑦11月27日 ⑧12月11日 ⑨12月18日 (全9回) (木)14:40~16:10	(申込み締切) 各受講日の前日まで ※各回申込み可 (会場) 大阪商業大学 ユニバーシティホール蒼天 申込み方法ほか詳細は、HPを ご覧ください。
【大学院公開講座】 2025年日本国際博覧会(大阪・関西万博)における社会的効果について ～博覧会の開催意義と今後の展望～	講演者・パネリスト ①谷岡 一郎(学長) ②石上 敏(地域政策学研究科教授) ③加藤 司(地域政策学研究科教授) ④谷内正往(総合経営学部商学科教授)	11月29日(土) 14:00~17:00 (開場:午後1時30分)	(申込期間)10月1日(水)~11月28日(金) ※定員200名(先着順) (申込方法)大学院HPをご覧ください。 https://ouc.daishodai.ac.jp/graduate/ (会場)大阪商業大学ユニバーシティホール蒼天
【頭脳スポーツ講座】 囲碁講座[①いちから始める囲碁入門／②囲碁講座&囲碁大会(3局打)／③入門～初級／④レベルアップ]	森野 節男 氏(関西棋院棋士九段)	10月から開講 (各講座週1回) 各講座全10回程度 ※①②の講座は1回のみ	※受講料・日程等詳細は、HP をご覧ください。 ※無料体験もあります。
【頭脳スポーツ講座】 将棋講座[①駒の動かし方から始める超入門／②プロ棋士に挑戦(将棋対局)／③入門～初級／④レベルアップ／⑤詰将棋を楽しんで解こう／⑥スペシャル企画「将棋上達のコツを伝授!」]	①③⑤寺谷 睦(日本将棋連盟公認将棋指導員) ②④⑥増田 裕司(日本将棋連盟棋士七段)	10月から開講 (各講座週1回) 各講座全5~10回程度 ※①②⑥の講座は1回のみ	※受講料・日程等詳細は、HP をご覧ください。 ※無料体験もあります。

東大阪大学・東大阪大学短期大学部

〒577-8567 東大阪市西堤学園町3-1-1
地下鉄中央線「高井田」駅下車 徒歩14分

申込・問合せ先

公開講座係 【TEL】06-6782-2824

受講方法など
詳しくは
こちらから



講座名	講師	日時	備考
ミニチュアフードを作ろう!	実践食物学科 教員	12月14日(日) 10:00~12:00	定員10名
3Dプリンターで遊ぼう	こども学科 教員	12月20日(土) 14:30~16:00	定員10名
認知症サポーター養成講座	介護福祉学科 教員	令和8年1月17日(土) 10:00~11:30	定員20名

近畿大学

〒577-8502 東大阪市小若江3-4-1
近鉄大阪線「長瀬」駅下車 徒歩15分
近鉄奈良線「八戸ノ里」駅下車・近鉄バス約7分

申込・問合せ先

薬学部薬用植物園
【FAX】06-6730-6278
【E-mail】yakusoinfo@phar.kindai.ac.jp

薬学部
薬用植物園
HP



薬学部
薬用植物園
ブログ



講座名	講師	日時	備考
初めての方のための洋ランの育て方「シンビジウム」	薬用植物園	令和8年1月24日(土) 13:30~15:00	-
初めての方のための洋ランの育て方「コチョウラン」	薬用植物園	令和8年2月14日(土) 13:30~15:00	-

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

大阪府立
中央図書館
HP



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7年度後期連続講演会 テーマ:シルクロードの古跡の魅力を語る	山田 勝久氏 (大阪教育大学名誉教授)	11月6日 12月4日 令和8年1月15日 令和8年2月5日 令和8年3月5日 (木)14:00~15:30	定員:70名・事前申込・座席自由を予定 ※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。
令和7年度後期連続講演会 テーマ:世界遺産 誰が・何のために・どのようにして造ったか	児島 建次郎氏 (元NHKアナウンサー・白鳳短期大学名誉教授)	11月29日 12月13日 令和8年1月10日 令和8年2月14日 令和8年2月28日 (土)14:00~15:30	

市立図書館のご案内(<https://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)	絵本の読み聞かせなど	10名	第1(土)14:00~14:30※令和8年1月休み
親子でたのしむえほんとわらべうた	おはなし・絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべうた	10名	第1(水)11:00~11:30
おとなも子どももよっといで	絵本の読み聞かせ・手遊び	10名	偶数月第3(土)14:00~14:30
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	10名	奇数月第3(日)11:00~11:30
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	10名	第3(日)14:30~15:00
えほんはともだち	絵本紹介・絵本の読み聞かせ・わらべうた	10名	第4(土)11:00~11:30
リサイクルブックフェア	図書館で不要になった本の譲渡	整理券 入替制	10月開催予定
冬子どもまつり	絵本の読み聞かせ・手遊び・工作など	10名	12月開催予定
新春カルタ大会	絵本の読み聞かせ・カルタ遊び	10名	令和8年1月開催予定

花園図書館 【TEL】072-965-7700 【FAX】072-965-9212

名称	内容	定員	日時
花園図書館ワクワクどようび	紙芝居・絵本の読み聞かせ・本の紹介・工作等	30名	第4(土)15:00~16:00※12月休み
書庫見学ツアー (OSAKA PAGE ONE)	書庫内の見学	5名	第1(土)14:30~15:00
おやこであそぼ う・ふ・ふ	絵本の読み聞かせ・手遊び	15名	第2(金)10:30~11:00※令和8年1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	第1(土)10:30~11:00
そらとがじゅうたんおはなし会	絵本の読み聞かせ・紙芝居	15名	第1・3(水)15:30~16:00
えほんだいすき! でんでん太鼓		15名	第2・4(水)10:30~11:00
えほんであそぼうきらりっこ		15名	第3(木)11:00~11:30
紙芝居会		15名	第1(日)14:30~15:00
秋のおはなし会	絵本の読み聞かせ等	30名	11月9日(日) 時間未定
冬子どもまつり		30名	12月20日(土) 時間未定
セラピードッグに絵本を読もう!	セラピードッグに絵本を読んで、触れ合う	10名	令和8年1月11日(日) 時間未定

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	—	第2・4(水)9:00~12:00/ 奇数月第3(土)13:00~16:00
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、手遊びなど	20名	第2(水)10:30~11:00

四条図書館(つづき)

名称	内容	定員	日時
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)10:30～11:00 ※12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	第3(水)15:00～16:30
お話大好きおむすびころりん	絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど	30名	第3(日)14:00～14:30
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	第4(土)10:30～11:00 ※12月休み
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	第1(土)14:30～15:00
英語であそぼう!	初めて英語に接する子ども向けに、クイズやビンゴ、読み聞かせなど	15名	第2(金)15:00～15:30
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はなし会。読み聞かせのほか、体操やクイズ、歌など	15名	第3(木)14:00～14:30
冬のこどもまつり	スペシャルなお楽しみ会	20名	12月開催予定

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	第1(土)10:30～11:00
おはなしのへや	絵本の読み聞かせ、ストーリーテリング(語り聞かせ)など	10名	第4(土)14:30～15:00
えほんとおりがみ	絵本の読み聞かせ・おりがみ	10名	11月15日(土)10:30～11:00
おおはす図書館であそぼ	科学工作	10名	10月25日(土)10:00～11:15
工作教室	工作	10名	12月20日(土)、令和8年3月21日(土)10:30～11:00
コマ回し大会	コマ回し大会	10名	令和8年1月24日(土)15:00～15:30(予定)

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	第1(日)11:00～11:30※12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、ミニ工作など	15名	第2(水)15:00～15:30
冬のこどもまつり	スペシャルなお楽しみ会	30名	12月開催予定

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

名称	内容	定員	日時
秋のとくべつおはなし会	絵本の読み聞かせ等	10名	10月16日(木)大和公園14:10～14:30、 10月22日(水)花園西町公園13:20～13:50、10月28日(火)新喜多公園15:40～16:00

東大阪市連携6大学公開講座

例年2月に開催している“6大学公開講座”は、東大阪市が、「みなさん」と「大学」をつなぐことを、目的に開催しています。

6大学が、それぞれの講演テーマで“知る楽しさ、学ぶよろこび”をお届けします。さあ、みなさん！～“まなびにトライ！”～しましょう！！

 連携6大学 大阪経済法科大学／大阪産業大学／大阪樟蔭女子大学
大阪商業大学／近畿大学／東大阪大学

 開催日 令和8年2月17日（火）18日（水）19日（木）

 場所 近鉄奈良線 若江岩田駅前
東大阪市立男女共同参画センター・イコラム 6F

 申込開始 12月中旬～

1講座からでも受講できます。 **受講料無料！**

6講座受講された方には、修了証をお渡しします。



くわしい内容は、「令和8年新年号」
ウェブサイト、ポスター・ちらしで
お知らせしますね！

★ CHOCOCO ちょこっと豆知識 ★



生涯学習のマスコット「マナビイ」です。

仮面ライダーの作者である石ノ森章太郎（故人）のデザインで生涯学習の「学び」とみつばちの「bee」を合わせて「マナビイ」と名付けられました。



★ 講座のようす ★

令和7・8年度東大阪市民講座講師登録制度 (まちのすぐれもの)講師候補者一覧

”まちのすぐれもの”は、生涯学習の各分野において、経験や知識、技術、技能を持つ市民の方々の中から、ボランティアとして活動しようとする人を登録し、広く紹介することで、市民相互の自発的な学習活動を支援することを目的としています。みなさまの地域での生涯学習活動にご活用ください。講師をお探しの場合には、お問い合わせください。※登録済番号1～47

登録番号	講師候補者	ジャンル	具体的指導内容	登録番号	講師候補者	ジャンル	具体的指導内容
1	大西 しず子	音楽	琴・三絃の指導	22	生嶋 明子	アロマセラピー	アロマセラピーと心理的カウンセリングで心身の健やかさを保つ、コミュニケーションについての講師
2	大西 丞風		尺八本曲、新曲、現代邦楽	23	林 トモコ	語学	英語・英会話の指導
3	比良 佳世子		大正琴	24	韓 愛蓮		朝鮮語(ハングル)の基礎・会話
4	斎藤 功誼		日本民謡の各地の唄、楽器(三味線・尺八・太鼓(鳴物)の指導	25	柳田 翠		中国語
5	秋津 和代	手芸	パッチワーク、キルト作り	26	西田 佳代	美術	パステルアート
6	佐藤 順子		クラフトバンド手芸(カバン、かご、小物入れを作る)	42	吉田 聖子		手作り絵本、手作りカードの製作
7	来田 容子		押し花を使った、しおりや小物・アクセサリー作り	43	藤田 綾乃		和の色彩で封筒やハガキ等に簡単な季節の花等を描く
8	山口 恵子	料理	お菓子・パン作りの指導	27	永重 信江	絵手紙	絵と書とことばで手紙をかく
9	仲村 明美		ハーブを使ったしめ縄作りや旬の野菜、ハーブを使用した料理を指導	44	西岡 明子	工芸	シャインカービング(ビニール彫刻)及び消しゴムはんこづくりの指導
10	林 智子	健康体操	健康体操	28	樋口 隆秀	趣味	新しい視点の「仏像鑑賞」
11	山内 真由美		健康体操(動きやすい体づくり、体力・筋力の維持)、簡単なエアロビクス	29	岩宮 史朗(史遊)	書道	毛筆・ペン習字の指導
12	岡崎 順子		ピラティスをもとに産後～未就学児ママ向けリフレッシュ体操・シニア向け機能改善・ストレッチヨガ	30	中見 理恵子	花	ヨーロッパ フラワーアレンジ
13	田口 純子		ヨガ、椅子ヨガ、シニアヨガ、リストラティブヨガ、キッズヨガ	31	沢地 守(まぎ～マモル)	娯楽	マジック、ペンシルパルーン
14	静谷(池田) 真紀		ヨガ・親子ヨガ(未就学児以上)、あいうべ体操・アーユルヴェーダ講座・呼吸法	33	善家 佳子		FDダンス、レクダンス、楽しいリクリエーション、介護・フレイル予防
41	麦谷 奈穂		リラックスヨガ、椅子ヨガ、フローヨガ、体幹ヨガ	32	的場 圭吾	芸能	レクリエーション、落語
15	佐藤 満子	気功	気功、気功的ストレッチ、中国医学、養生法	39	中谷 玲子		八房流南京玉すだれ、傘まわし、皿まわし
16	大倉 好美	ダンス	ウォーキング体操、リズムダンス、大人から始めるダンス&ストレッチ	34	山下 文夫	生き方	自殺防止、人生のしまい方、死別悲嘆のケア
40	橋本 美智子		音楽リズムのダンス(アルゼンチンタンゴ)	35	琵琶 博之		夢でやりたいことの見つけ方・実現方法
17	由良 拓巳	健康	健康に関するツボ講座、ツボ体操	26	西田 佳代	高齢者生活	認知症予防、認知症進行の予防
45	森本 淳一		認知トレーニング(コグトレ®)、ビジョントレーニング	46	松田 純子	暮らし	整理収納及び生前整理についてのアドバイス・指導
47	高橋 亜紀子	スポーツ健康	ペタンクの指導、生涯スポーツの大切さ・多様性の理解を深める講演	36	明珍 昭	人権	人権・平和・大阪大空襲の体験を語る
18	森 雅声	詩吟	詩吟・吟詠歌謡の指導	37	清水 満	自然	自然観察、歴史散歩、歴史講座講師
19	谷本 裕子	吟詠・詩舞	吟詠歌謡、詩舞	38	前田 妙子		葉や実を使って自然と遊ぶ、読み聞かせ
20	東 粹扇	詩舞	詩舞・歌謡吟舞の指導				
21	花柳 都弥葵	舞踊	日本舞踊				



◆問合せ先◆
東大阪市民教育委員会 社会教育部
社会教育センター
〒577-0056
東大阪市 長堂一丁目17番29号
☎ 06-6789-4100
Fax 06-6789-5212
✉ shakyocenter@city.higashiosaka.lg.jp