

学び、つながり、高め合い、みんなでつくるまちづくり
東大阪市生涯学習情報誌

まなびにトライ!

第34号

2026年4月発行

2026年4月 ▶▶▶ 2026年9月

「作る」「食の」「食の」

学びの情報は
こちらからも! ↓



「作る」から「食べる」まで「食」の学びのロードマップ

今回の特集では、「作る」ことから「食べる」ことまで、農業体験や食育に関する講座など「食」について学べる機会を紹介しています。さまざまな講座やイベントに参加し、私たちの生活に欠かせない「食」について考えてみましょう！

東大阪市でできる農業体験 ～身近な農業に触れてみませんか？～

問合せ先:
東大阪市農業振興啓発協議会(事務局:農政課)
TEL 06-4309-3180 FAX 06-4309-3846

農業体験を通じて、私たちが普段口にする食べ物や自然環境について、考えてみませんか。また、農業の担い手不足は、東大阪市にとっても深刻な課題です。あなたが次の農業の担い手になる、そのきっかけに出会えるかも…!



各イベントの詳細はこちらから

子ども向け農業体験プログラム「THE米」

泥だらけになりながら自然や生き物に触れ、自分で田植え・収穫した稲でお米を使った料理(令和7年度はカレーライスやお米のアイスクリーム)を作り、農業の楽しさや大変さを学びます。

対象:市内在住の小学生以下とその家族
日時:6月下旬 料金:2,000円/組(予定)
定員:15組 50名(予定)
場所:花園東町3丁目の農地(府立花園高等学校東側)



暗峠棚田再興支援事業

棚田とは、山の斜面等の水田のことです。暗峠の棚田は、担い手不足等により、荒廃が進んでいました。しかし、現在、さまざまなイベントを通じて棚田の再生を図っており、令和7年度にはイベントの参加者等でボランティア団体「棚田団」を結成し、棚田の管理作業等を行っています。暗峠の古き良き棚田の情景を取り戻すため、一緒に米作りをしませんか。

対象:市内在住・在勤・在学の方 日時:5月下旬
料金:2,000円/組(予定) 定員:30名(予定)
場所:東大阪市東豊浦町1550付近の農地(国道308号沿いの棚田)



東大阪市産の菊を使ったフラワーアレンジメント教室

玉串地域では昔から菊の栽培が盛んで、一説では、元和元年(1615年)大坂夏の陣にて、死者の霊を弔うため、地元農家が無縁仏に花を捧げたことが始まりとされています。クリスマスリースを作り、仏花だけでなく菊の飾り方を学んでみませんか。

対象:市内在住・在勤・在学の方 日時:12月下旬
料金:1,500円/名(予定) 定員:30名(予定) 場所:未定



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	… 5～7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	… 10ページ
人権・平和・男女共同参画	… 11ページ
文化国際・芸術	… 11ページ

生涯学習出前講座

趣味	… 12ページ
リージョンセンター	… 13ページ
老人センター	… 13～14ページ
前期市民講座	… 15ページ
大学	… 15～17ページ
大阪府立中央図書館	… 17ページ
市立図書館	… 17～18ページ



6月は食育月間!

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食育とは、生涯にわたって体と心が健康であるための食の知識と食を選択する力を身につけ実践することです。6月の食育月間に合わせて、食に関する講座・イベントを行います。毎年、好評の楽しい講座が盛りだくさんです! 皆様のご参加をお待ちしています!

【健康で長生きするための食事のポイント!】

- ・朝ごはんを食べる。
 - ・野菜の小鉢を1日5皿食べる。
 - ・主食、主菜、副菜の揃った食事を1日2回以上食べる。
- この機会に始めてみましょう!



市ウェブサイトで
カンタン
野菜レシピ
公開中!



第4回食育フェスタ

野菜摂取や食事バランス、食品ロスなど食に関する様々なブースがあり、食のあれこれを見て・体験して・学べるイベントです。スタンプラリーでトライくんグッズをゲットしよう!

日時:6月21日(日)10時~15時(予定) 場所:ニトリモール東大阪
問合せ先:健康づくり課

TEL 072-960-3802 FAX 072-960-5821



遊びにきてや~



いま知りたい! 食を学ぶ講座(6月~2月毎月開催)

様々な「食」に関する知識が学べる講座。自分の健康のために「食」について学びませんか? 2回以上参加+令和9年2月4日(木)に参加された方にはトライくんグッズをプレゼント!

対象:市内在住の方 定員:各回20名

- 日時:①6月3日(水)「地場野菜をおいしくいただく~おいしい野菜の見極め方~」
②7月6日(月)「ご存知ですか? 意外に身近な食中毒!」
③8月6日(木)「よく噛んで、よく食べて、フレイル予防」
④9月2日(水)「めざせ!理想の食事バランス」 全て13:30~15:00

- 場所:①④ 東保健センター TEL 072-982-2603 FAX 072-986-2135
② 中保健センター TEL 072-965-6411 FAX 072-966-6527
③ 西保健センター TEL 06-6788-0085 FAX 06-6788-2916

申込:各講座日の前月1日から開始・開催場所の保健センターに電話または右の二次元コードより申込



詳細は
こちらから

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)東大阪市〇〇大会

〇〇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:〇〇課
TEL 072-△△△△-□□□□
FAX 072-△△△△-××××

(例2)〇〇センターの講座・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:〇〇センター

東大阪市〇〇講座

〇〇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:〇〇センター

作って!食べて!学べる!健康ごはんクッキング教室(奇数月、全6回)

随時申込
受付中

管理栄養士が調理実習を通して健康で過ごすための食事のポイントを教えます。
お昼ごはん1食分を調理します。詳しくは以下の二次元コードをご覧ください。

対象:市内在住の方

日時:①5月14日(木)「野菜が主役の満足ごはん ~野菜たっぷりクッキング~」
②7月15日(水)「健康ごはんのきほんの“き” ~バランスの良い食事を学ぼう~」
③9月1日(火)「血圧が気になる方必見!今からはじめる減塩術」
全て10:30~13:30

料金:700円(食材料費)/回 定員:各回12名

持ち物:エプロン、三角巾、マスク、お手拭き2枚、参加費

場所:①東保健センター(TEL 072-982-2603)

②西保健センター(TEL 06-6788-0085)

③中保健センター(TEL 072-965-6411)

申込:開催場所の保健センターに電話にて申込



詳細は
こちらから

男性のための自炊入門講座

随時申込
受付中

調理実習で栄養士が料理を始める第一歩を手厚くサポートします。少人数なので初心者でも安心!
今まで料理に挑戦できなかった男性の皆さん、この機会に始めてみませんか?

対象:市内在住の60歳以上の男性で3日間とも参加できる方、自炊がしたい料理初心者の方

日時:7月7日・14日・28日(火)全て10:30~13:30

料金:1500円(500円/回×3回)(食材料費)

定員:各回12名(抽選・申込締切6月1日(月))

*抽選結果は、開催日の概ね1か月前に郵送にてお知らせします。

持ち物:エプロン、三角巾、マスク、お手拭き2枚、参加費

場所:東保健センター TEL 072-982-2603 FAX 072-986-2135

申込:東保健センターに電話または右の二次元コードより申込



申込は
こちらから

血糖値を下げる教室

随時申込
受付中

内容:3日間1コースで糖尿病の基礎を学びます。医師、健康運動指導士、管理栄養士が糖尿病の予防
や血糖値を下げるためのポイントを教えます。

対象:市内在住の血糖値が高めの方とその家族

日時:①5月11日・25日、6月8日(月)

②6月4日(木)・15日・29日(月)

③6月30日、7月7日・14日(火)

全て13時30分~15時30分

定員:各回20名

場所:①東保健センター TEL 072-982-2603 FAX 072-986-2135

②西保健センター TEL 06-6788-0085 FAX 06-6788-2916

③中保健センター TEL 072-965-6411 FAX 072-966-6527

申込方法:該当の保健センターへ電話または右の二次元コードより申込



詳細は
こちらから

カラダに良い食べ方&運動講座

随時申込
受付中

内容:元気で長生きするためには食事と運動が大事!元気なからだを作る食事のポイントとお家で
簡単に取り組める運動のコツを教えます!

対象:市内在住の65歳以上の方で2日間とも参加できる方

日時:①4月20日・27日(月)

②6月10日・24日(水)

③8月24日、9月7日(月)

全て13時30分~15時

定員:各回20名

場所:①西保健センター TEL 06-6788-0085 FAX 06-6788-2916

②中保健センター TEL 072-965-6411 FAX 072-966-6527

③東保健センター TEL 072-982-2603 FAX 072-986-2135

申込先方法:該当の保健センターへ電話または右の二次元コードより申込



申込は
こちらから

環境への配慮も忘れないで! 「食品ロス」って知っていますか?

食品ロスとは、食べ残しや期限切れ、過剰除去等を理由に、本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。

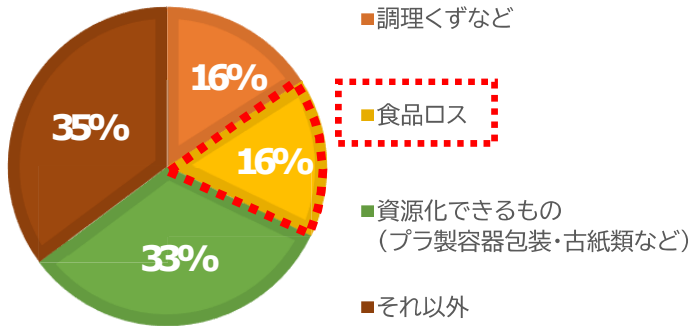
日本では、令和5年度で年間**464万トン**もの食品ロスが発生しており、233万トンが家庭から、231万トンが事業所から発生しています。食品ロスの発生量を日本の人口1人当たりで換算すると、**おにぎり1個分(約102グラム)**と同じ量の食べ物を毎日捨てていることになります。

また、市民を対象に行った食品ロスに関するアンケートでは、「野菜」が「家庭内で廃棄することの多い食品」として、最も多くの意見が集まりました。



もったいない...

家庭ごみ(燃えるごみ)の内訳



家庭ごみの中には、たくさんの食品ロスが含まれています

令和6年度に実施した家庭系ごみの組成調査によると、家庭から排出される家庭ごみ(燃えるもの)のうち約**32%**が生ごみであり、手付かず食品が約**6%**、食べ残し等が約**10%**含まれていました。このことから、**市内で排出される生ごみの約5割が食品ロス**と推定されます。

また、令和6年度に市内で発生している家庭系食品ロスは約**12,900トン**と推定され、市民1人当たりで換算すると約**27kg**となります。

食品ロスを減らすために、私たちができることって?

私たち一人ひとりが、日々の生活において「もったいない」を少しでも意識することで、食品ロスを減らすことができます。

家庭の食品ロスは **まずはコレ!**
3つの「ない」でへらしましょう!



買い物前に冷蔵庫をチェック!
お店では、ばら売り・量り売りを活用しましょう。



家族の予定や体調を管理!
また、常備菜を活用し、主菜は少なめに作りましょう。



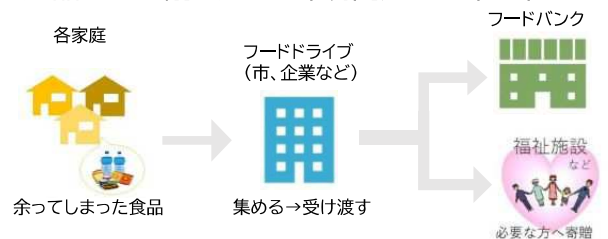
好き嫌いせず、食べきりにトライ!
もし余ったら、リメイクなどで工夫しましょう。

ご家庭で使いきれない未使用食品は **フードドライブ**にお持ちください!

フードドライブとは、ご家庭で使いきれない食品を集め、子ども食堂等に寄付する活動です。

<フードドライブのメリット>

- 誰でも気軽に社会貢献活動に参加できる
- 食品ロスを削減して、環境問題にも取り組める



通年で実施しているフードドライブの
情報や、持ち込める食品等については
こちらから



知っていますか?食べきり協力店

食品ロスの削減に取り組む店舗を「食べきり協力店」として登録しています。
是非お店選びの参考にしてください!



「環境教育出前講座」実施中!

カードゲームを用いて楽しみながら、食品ロスを学んでいただける出前講座を、学校や自治会などの団体向けに実施しております。
是非ご活用ください!



その他、食品ロスの削減に関する取り組みは、市ウェブサイトをご覧ください。

東大阪市 食品ロスの削減



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
 中学生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・南スタンドの見学ができます。
日時:(金・土)10:00~15:00
料金:大人500円
 中学生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)18:30~19:30
週1コース
【小学5~6年生】(月・木)18:00~19:00
週1コース・週2コース
【中学1~3年生】(月・木)19:15~20:35
週1コース・週2コース
料金:市花園ラグビー場のウェブサイトをご覧ください。
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
週1コース・週2コース
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・コーチ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)7,700円/月
(週2回コース)11,000円/月
(週3回コース)13,200円/月
場所:市花園ラグビー場



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

**HOS花園ラグビー場
フットサルスクール**

生徒それぞれが自分の目標に向かって取り組めるようサポートします!
【小学生クラス(小1~6年生)】
日時:(月)16:30~17:30
【チャレンジクラス(小2~6年生のサッカー経験者)】
日時:(月)16:50~17:50
料金:7,700円/月
定員:各クラス15名
場所:市花園ラグビー場

**HOS陸上教室
花園ラグビー場校**

少人数で実施しており、しっかりと運動量を確保しながら体を動かします!
【初級クラス(年中~小学2年生)】
日時:(火・金)16:30~17:30
定員:15名
【小学生クラス(小1~6年生)】
日時:(火・金)17:30~18:30
定員:20名
料金:7,700円/月
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!

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」と思っただ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: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!

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!

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、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!

バレエ

美しい姿勢・柔軟性を向上させ、立ち姿から美しい姿勢を作っていきます!
【キッズクラス(年少~小学1年生)】
日時:(木)16:30~17:30 料金:6,600円/月
【児童クラス(小学2~6年生)】
日時:(木)17:30~18:50 料金:8,800円/月
【大人クラス(中学生以上)】
日時:(木)18:50~20:10 料金:8,800円/月
定員:各クラス20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:月2回 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!

第50回東大阪市民チャレンジ登山大会

生駒山を3つのコースに分かれて各自のペースで歩こう
日時:5月24日(日)
(予備日:5月31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



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!

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:年長~小学3年生
日時:(木)17:20~18:05
料金:1,020円/回
1期間12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!

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)18:20~19:05
料金:1,020円/回
1期間12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!

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)

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:1,610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!

子どもバドミントン

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!

子どもフラダンス

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むきの教室です。
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!
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!
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!
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!
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!
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!
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!
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!
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)

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!
太極拳教室
 柔軟な動きと緩やかな呼吸で健康を促進。年齢や経験不問で参加可能。リラックスとエネルギー向上を目指します。
 対象:18歳以上の方
 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!
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

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!
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!
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!
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!
やさしいヨガ教室
 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歳以上の女性
 日時:(金)14:45~15:45
 料金:3,960円/月
 定員:14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!
体幹シェイプトレ
 体幹を使うエクササイズとストレッチで身体を引き締めるコンディショニングクラスです。自分に合った強度で無理なくご参加いただけます。
 対象:18才以上の女性
 日時:(水)15:45~16:30
 料金:3,960円/月
 定員:14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!

足腰元気貯筋体操

各関節を充分に動かし整え、自分の身体をコントロールする事を目的としたクラスです。健康で長生きを目指して、楽しく参加できるクラスです。
対象:18才以上の方
日時:(金)14:40~15:25
料金:3,960円/月
定員:14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才以上の女性
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!

ジュニア
バトントワリング教室

華やかに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:小学生
日時:(火)18:15~19:05
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!

大正琴教室

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/月2回
別途教材費要
定員:10名
場所:東体育館

初心者OK!

親子クッキング教室

お子様と共に楽しみながらできるような、お家で再現できるメニューを作ります。
対象:3歳~小学生のお子様と保護者
日時:第4(日)10:00~12:00
料金:親子1組2500円
お子様1名追加500円
定員:6組
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

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:2,200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!

リラクソヨガ教室

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:30名
場所:市民ふれあいホール

エイジング美エクササイズ

股関節や骨盤を動かし足腰鍛え筋力アップ! 加齢による筋肉量の減少やフレイル予防にも! 健康寿命を高めることを目指します。
対象:18歳以上の女性
日時:(金)9:45~10:40
10:50~11:45の
2コース(日時)から1つを選択
料金:3,960円/月
定員: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!

楽しいピースレッスン教室

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

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!

トランポリンエクササイズ

ミニトランポリンで姿勢を整え、生活習慣病予防、肩こり、腰痛、膝痛知らずを目指します。(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

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)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



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

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。
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(10回分)
定員:15名
場所:ドリーム 21

初心者OK!

けん玉教室

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)
対象:小学生以上
日時:第2・4(日)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!

バレエ教室

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:第2・4(土)午後
料金:6,600円(10回分)
定員: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いたします。
日時:第3(日)
9:30~15:30当日受付
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と一緒に始めてみませんか。簡単な動きから始めます。
対象:2~3歳児の親子
日時:第2・4(水)
15:30~16:10
料金:6,600円(10回分)
定員:10組
場所:ドリーム21

モノづくり東大阪
×ドリーム21

東大阪市内に工場を持つ、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。
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
定員:10組
場所:ドリーム 21

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する予定です。
対象:自治会などの地域で緑化活動を行うグループ
日時:7月上旬予定
定員:最大10団体予定
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

教養・キャリア

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

その他の講座については、上記までお問い合わせください。

パソコン初級

木曜日コース

ワードの基礎とエクセル3級(全8回)
対象:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母
日時:9月17日~11月5日の(木)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

土曜日コース

ワードの基礎とエクセル3級(全8回)
対象:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母
日時:4月4日~5月23日の(土)10:00~16:00
料金:教材費【対面】8,000円/【オンライン】14,500円
定員:【対面】20名/【オンライン】30名
場所:【対面】大阪府立母子・父子福祉センター/【オンライン】Zoom(最終日のみ大阪府立母子・父子福祉センター)

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:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母(受講資格要件あり)
日時:6月27日(開講式)、7月3日~8月7日の(金)、8月21日又は28日のいずれか1日、9月12日(閉講式)の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(6月27日、9月12日は大阪府母子・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:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母(受講資格要件あり)
日時:6月27日(開講式)、7月4日~8月8日の(土)、8月22日又は29日のいずれか1日、9月12日(閉講式)の9:00~18:00
料金:教材費15,000円
定員:12名
場所:未来ケアカレッジ吹田千里丘校(6月27日、9月12日は大阪府母子・父子福祉センター)

正・准看護師看護学校
受験対策講座

対象:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母
日時:5月2日~12月19日の(土)(全32回)
【正看】13:00~18:00
【准看】13:00~16:45
料金:教材費
【正看】80,000円
【准看】55,000円
場所:関西看護医療予備校

登録販売者

対象:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母
日時:5月30日~7月11日の(土)10:00~16:00(全7回)
料金:教材費6,000円
定員:20名
場所:大阪府母子・父子福祉センター

介護職員初任者研修

対象:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母
日時:6月20日(開講式)、6月27日~10月10日の(土)(8月15日を除く)、11月28日(閉講式)の10:00~17:00(全17回)
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20日、11月28日は大阪府母子・父子福祉センター)

介護福祉士

対象:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母のうち第39回試験申込者
日時:10月10日~11月14日の(土)10:00~16:00(全6回)
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



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

その他の講座については、上記までお問い合わせください。

ケアマネジャー

対象:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母のうち第29回試験申込者
日時:7月25日~8月29日の(土)10:00~16:00(全6回)
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

簿記3級

対象:ひとり親家庭の親・ひとり親を経た寡婦・離婚前の困難を抱える父母
日時:10月25日~1月24日の(日)10:00~16:00(11月8日、1月10日を除く)(全11回)
料金:教材費5,000円
定員:25名
場所:高槻市立総合市民交流センター

障害施策推進課 の講座・イベント

問合せ先:TEL 06-4309-3183 FAX 06-4309-3856

初心者OK!

入門課程

手話通訳者を目指すための講座(入門)ですが、手話を初めて学ぶ方が対象ですので、お気軽にお申込みください!
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:未定
料金:受講料無料
※テキスト代自己負担
定員:45名程度
場所:市民多目的センター

手話奉仕員養成講座

基礎課程

手話通訳者を目指すための講座(基礎)です。
・対象:入門課程を修了した方
・日時:未定
・料金:受講料無料
※入門過程と同じテキストを使用します。
・定員:45名程度
・場所:市民多目的センター



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

鴻池新田会所 の講座・イベント

問合せ先:TEL 06-6745-6409 FAX 06-6745-6409

<https://konoike-kaisho.jp/>

初心者OK!

館内ガイドツアー

国史跡・重要文化財の鴻池新田会所の歴史や建物に関するガイドツアーです。
日時:第3(土)14:00~(1時間)
定員:15名
場所:鴻池新田会所

初心者OK!

理科モノづくり教室

器具を使って理科の実験・観察の体験をします。大学教授が指導する楽しいイベントです。
対象:小学生以上
日時:4月12日(日)13:00~16:00
料金:300円 定員:50名
場所:鴻池新田会所

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90分間
定員:各回15名(申込先着順)
場所:市役所本庁舎6階OALルーム

問合せ先:情報政策課
TEL 06-4309-3108
FAX 06-4309-3816



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



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!

キッズピースワーク教室

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(5回分)
※教材費含む
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



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(5回分)
※教材費含む
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

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1~6年生
日時:第2・4(日)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!

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(3300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

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!

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!

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!

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!

水彩画アート教室

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:15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:10名
場所:ドリーム21

教育・子育て

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

ももっこうどうかい

かけっこ、玉入れ、ふれあいあそび、親子ダンスなど、親子で体を動かして楽しみましょう!
対象:就学前乳幼児
日時:6月9日(火)10:30~11:30 定員:40組
申込:5月19日(火)~
場所:楠根リージョンセンター4階多目的ホール



子育てふれあい祭り

手作りコーナー・わなげや金魚すくい、ゴーゴーカートなどの遊びコーナー、楽しいこといっぱいのお祭りです。
対象:就学前乳幼児(小学生の兄弟も参加できます)
日時:7月5日(日) 10:00~11:30(予定)
場所:楠根リージョンセンター4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

子育てふれあい祭り

わなげ・スマートボール・ペンシルバルーン・手作りリコーナー等があります。遊びにきてね!
対象:就学前乳幼児
日時:5月31日(日) 9:50~12:00 (雨天決行)
場所:石切子育て支援センター

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みましょう!
対象:未定
日時:7月24日(金) 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

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

赤ちゃんタイム
足形こいのぼり作り

お子さんの足形を取ってかわいっこいのぼりを作ります
対象:未歩行児
日時:4月13日(月)・15日(水) 14:00~15:00(赤ちゃんタイム内)
場所:長瀬子育て支援センター

子育てふれあい祭り

親子で楽しめる遊びコーナーが盛りだくさん!
対象:就学前乳幼児と小学生の兄弟
日時:5月31日(日) 10:00~11:30
場所:長瀬子育て支援センター 保育所園庭
雨天時は保育所遊戯室等

赤ちゃんミニ祭り

思い出に残る足形アートの制作や、ふれあい遊びなどをみんなで楽しみましょう。
対象:未歩行児
日時:6月1日(月) 13:30~15:30
定員:15組
申込:5月18日(月)~
場所:長瀬子育て支援センター



教育・子育て

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

手作り太鼓作り

手作り太鼓を作って遊びましょう。
対象:就学前乳幼児
日時:5月15日(金)
10:00~11:00
場所:鴻池子育て支援センター

子育てふれあい祭り

おめん作りやヨーヨーすくいなど楽しい遊びがたくさんあります。みんなで楽しみましょう!
対象:就学前乳幼児
日時:9月13日(日)10:00~12:00
場所:鴻池子育て支援センター

ベビーピクス&ママヨガ

親子でスキンシップをしながら産後のママの身体もリフレッシュしましょう。
対象:10か月までの乳児とその保護者
日時:6月5日(金)10:00~11:00
定員:12組
場所:鴻池子育て支援センター



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

ベビーヨガ

産後ママの優しいベビーヨガです。親子でふれあいながら骨盤まわりを整えて体力と心もじんわり回復しましょう。
対象:未歩行児
日時:5月15日(金)
14:00~15:00
定員:8組
申込:5月11日(金)~
場所:荒本子育て支援センター

ベビーマッサージ

ベビーマッサージの他、歌や絵本、ふれあい遊びなど親子で一緒にリフレッシュしましょう。
対象:未歩行児
日時:6月19日(金)
14:00~15:00
定員:8組
申込:6月5日(金)~
場所:荒本子育て支援センター

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ママの身体のリフレッシュをします。
対象:首のすわった未歩行児
日時:年間4回
10:00~11:00
定員:10組
場所:旭町子育て支援センター

深谷先生のリトミック

リズムに合わせて身体を動かしたり親子で触れ合って遊びましょう。
対象:1歳6か月~2歳11か月
日時:年間4回10:00~11:00
定員:10組
場所:旭町子育て支援センター
※12月のクリスマスコンサートのみ就学前乳幼児が対象で定員なし、時間は10:15~11:15

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

子育てふれあい祭り ゆめっこまつり

いつもと違った雰囲気色々なコーナー遊びが楽しめます♪
対象:就学前乳幼児とその保護者
日時:6月13日(土)
9:30~12:00
場所:布施子育て支援センター



ゆめっこ10周年イベント

ゆめっこ開館10周年の記念コンサートをします。ぜひ遊びにきてね!
対象:就学前乳幼児とその保護者
日時:6月13日(土)
14:30~15:30
(14:15~受付開始)
申込:5月30日(土)~(定員制)
場所:布施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連続講座です。
対象:発達に課題のある4歳~小学3年生までの子どもを育てている保護者
日時:未定 定員:6名程度
場所:東大阪市役所総合庁舎
問合せ先:はぐくむ子どもセンター
TEL 06-4309-3252
FAX 06-4309-3818
※問合せ先は変更されている可能性がありますので、つながらない場合は06-4309-3000(代表)にご連絡ください。

くらし・健康

消防局救急課 の講座・イベント

問合せ先:
TEL 072-966-9100
FAX 072-966-9669

初心者OK!

救命入門コース【小学生対象】

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ぶ講習です。
対象:市内在住の小学生(要保護者同伴)
日時:9月6日(日)10:00~11:30
定員:10組(1組につき、小学生2名、保護者1名程度)
場所:消防局防災学習センター

上級救命講習

普通救命講習の内容に加えて外傷などの応急手当や、傷病者管理法、搬送法などを学べます。
対象:市内在住・在勤・在学(原則中学生以上)で、過去1年以内に普通救命講習を修了された方または講習日までにWEB講習を受講できる方
日時:9月6日(日)13:00~17:00 定員:20名
場所:消防局防災学習センター

初心者OK!

普通救命講習I

成人に対する心肺蘇生や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:4月19日(日)
9:30~12:30
7月11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:8月30日(日)
9:30~12:30
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:6月21日(日)
9:30~12:30
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

初心者OK!

普通救命講習III

小児、乳幼児に対する心肺蘇生や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

西消防署

日時:5月16日(土)
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

日時:9月12日(土)
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

はじめの特集ページにも、健康づくり課や各保健センターの講座・イベントをたくさん紹介しているから、そっちも見てな～!



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

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)
 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。

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

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

**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:4月~8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

初心者OK! ラジオ体操の会

実は、奥が深くてもおもしろい!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。



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

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:備品代800円
 年会費1,500円
 場所:らくらく登山道、公園や神社など(会報でお知らせ)

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(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、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



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
 (別途入会費・年会費必要)
 定員:10名
 場所:東大阪アリーナ
 問合せ先:健康づくり課
 TEL 072-960-3802
 FAX 072-970-5821

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:市内在住・在勤で18歳以上
 日時:6月~令和9年2月(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

くらしの情報セミナー

快適な消費生活を送って頂くために、くらしに役立つ講座を行います!
 対象:市内在住の方
 日時:7月下旬、9月下旬(予定)
 定員:約30名
 場所:消費生活センター

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に講演会を開催します!
 対象:市内在住・在勤・在学の方
 日時:5月下旬(予定)
 定員:約30名
 場所:消費生活センター

ゆとりと寄席

落語を聞いたことがない方も、普段から落語を聞かされている方も楽しめる古典落語の会です。
 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

鴻池新田会所の講座・イベント 問合せ先:TEL 06-6745-6409 FAX 06-6745-6409
<https://konoike-kaisho.jp/>

春季古文書入門講座

江戸時代の古文書を中心に地域の資料を読みすすめる古文書解読の入門編です。
 対象:中学生以上
 日時:4月25日、5月2日・9日・23日(土)13:30~15:30
 料金:1,200円
 定員:30名
 場所:鴻池新田会所

日本のコスプレ文化を学ぶ

江戸時代のコスプレ文化や衣装を紹介し、現代のコスプレ文化との違いを解説します。また、「ちょんまげパーパークラフト」を作成し、撮影を楽しみます。
 対象:小学生以上
 日時:4月26日(日)13:30~14:30
 料金:300円 定員:20名
 場所:鴻池新田会所

乙女文楽の世界

日本の伝統芸能である文楽を基盤とし、本格的な和装の衣装を身にまとった女性のみの人形遣いによる「乙女文楽」の公演です。
 対象:小学生以上
 日時:5月10日(日)13:30~15:00
 料金:2,800円 定員:50名
 場所:鴻池新田会所

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

論語の素読会

論語は孔子とその優れた弟子たちの言語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 樓鶴楼
 申込:随時受付

春季ウォーキング
くさかの町あれ・これ
~歴史の宝庫を訪ねて~

コース:石切駅から旧生駒トンネル、孔舎衛健康道場跡、大龍禪寺等を巡ります(約4km)。
 対象:中学生以上
 日時:4月4日(土)予定9:30~12:30
 集合:石切駅に9:30集合
 定員:20名
 申込:3月4日(水)9:30~
 電話又はHPお問い合わせフォームより

郷土の歴史講座

古事記等に登場する河内地方の古代史についての講演です。
 日時:4月12日(日)13:00~15:00
 定員:20名
 場所:旧河澄家
 申込:3月12日(木)9:30~
 電話又はHPお問い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可能)。
 展示期間:4月18日(土)~5月6日(祝・水)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19日(日)予定13:00~15:00
 定員:15名
 場所:旧河澄家
 申込:4月1日(水)9:30~
 電話又はHPお問い合わせフォームより

浮世絵展

浮世絵に描かれた近世住まいと暮らしや、東海道等の宿場を描いた浮世絵から昔の建物と生活を考察します。
 展示期間:5月16日(土)~6月14日(日)9:30~16:30
 場所:旧河澄家

講演 浮世絵に見る風景と暮らし

浮世絵展内容の解説を含め、東海道等の宿場を描いた浮世絵から昔の風景と生活の講演です。
 日時:5月17日(日)13:00~15:00
 定員:20名
 場所:旧河澄家
 申込:4月17日(金)9:30~
 電話又はHPお問い合わせフォームより

講演 郷土の人々

東大阪市出身の講師による郷土ゆかりの人物に関する講演公演です。
 日時:6月21日(日)13:00~14:30
 定員:20名
 場所:旧河澄家
 申込:5月21日(木)9:30~
 電話又はHPお問い合わせフォームより

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:7月5日(日)13:00~15:00
 定員:15名
 場所:旧河澄家
 申込:6月5日(金)9:30~
 電話又はHPお問い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軒をガイド付きで見学後、この時期に近隣で見頃の原始ハスを見学します。
 日時:7月12日(日)10:00~11:30
 13:00~14:30
 定員:25名
 場所:旧河澄家
 申込:6月12日(金)9:30~
 電話又はHPお問い合わせフォームより

河内の古民家御財印めぐり展

御財印が頒布されている河内の古民家についてのパネル展示や、旧河澄家の屋敷絵図、瓦等の資料展示です。
 展示期間:7月25日(土)~8月23日(日)9:30~16:30
 場所:旧河澄家

古民家再生講座

古民家の歴史に関する講演、及び古民家再生事例と技術を紹介いたします。
 日時:7月26日(日)13:00~15:00
 定員:20名
 場所:旧河澄家
 申込:7月1日(水)9:30~
 電話又はHPお問い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史跡に関する講演です。
 日時:9月20日(日)13:00~15:00
 定員:20名
 場所:旧河澄家
 申込:8月20日(木)9:30~
 電話又はHPお問い合わせフォームより

古代体験会
はにわをつくらう!

古代について学芸員による解説を聴いた後、粘土でオリジナルのはにわ作りを体験します。
 日時:9月23日(祝・水)13:00~15:00
 参加費:200円
 定員:20名 場所:旧河澄家
 申込:9月1日(火)9:30~
 電話又はHPお問い合わせフォームより



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

国際識字デー・市民のつどい

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
えるイベントです。
日時:4~5月頃

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:
5~6月頃(第1期)
8~9月頃(第2期)

平和のつどい

戦争や平和をテーマにし
た講演会等を行います。
日時:8月

平和シネマ
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

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(火)
13:30~15:50
場所:男女共同参画センター・
イコーラム

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

よみかききょうしつ

よみかきにふじゆうされているかたの
ためのきょうしつです。

たいしょう:にほんごによるコミュニケー
ションができる東大阪市にすんでいる・
はたらいている15さいいじょうのかた
りょうきん:なし※きょうざいのひょうが
ひつようなばあいあり

といあわせさき:しゃかいきょういくか
TEL 06-4309-3279
FAX 06-4309-3835

きょうしつ	ようび・じかん	ばしょ
あさのきょうしつ	かようび 10:00~12:00	わかえいわたえきまえしみん プラザ
ひるのきょうしつ	もくようび 14:00~16:00	ひがしたいいくかん
よるのきょうしつ	もくようび 19:00~21:00	ひしやにしこうみんぶんかん えいわぶんしつ



文化国際・芸術

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

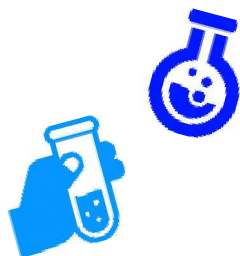
流しそめんと夏の工作

夏の風物詩流しそめんとを古民
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30日(日)
13:00~14:30
参加費:200円
定員:30名 場所:旧河澄家
申込:8月1日(土)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・観察を行います。
対象:小学生以上
日時:8月23日(日)
13:00~15:00
定員:15名
場所:旧河澄家
申込:7月23日(木)9:30~
電話又はHPお問合わせ
フォームより



大人の陶芸教室

地域の女流陶芸家の指導によ
り古民家で土に触れる陶芸体
験をします。(全6回)
日時:4月15日・22日、
5月20日・27日、
6月3日・24日(水)
13:00~15:00
参加費:6000円(6回分)
定員:10名 場所:旧河澄家
申込:3月15日(日)9:30~
電話又はHPお問合わせ
フォームより



陶芸展

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14日(土)~4月12
日(日)9:30~16:30
場所:旧河澄家

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:8月予定
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

【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・ 社会教育課が申込窓口の
一覧はこちらから↓ ものはこちらから申込可↓



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:市内在住・在勤で18歳以上
日時:6月~2月(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:市内在住・在勤で18歳以上
日時:6月~2月(月)
15:00~
18:00~
定員:40名(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:市内在住・在勤で18歳以上
日時:6月~2月の(火)・(木)
18:30~
2コース(曜日)から1つを選択
定員:20名(各日10名ずつ)
場所:荒本人権文化センター

茶道講座

裏千家の流儀について習い、静粛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:市内在住・在勤で18歳以上
日時:6月~2月の(火)(金)
19:00~
定員:20名(各日10名ずつ)
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:市内在住・在勤で18歳以上
日時:6月~2月(金)
18:30~
定員:20名
場所:荒本人権文化センター



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

初心者OK!

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~小学生と保護者
日時:(土)13:30~14:30
料金:1,020円/回
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)

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:1,020円/回
1期間あたり8回予定
別途教材費要
定員:20名
場所:総合体育館(東大阪アリーナ)

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

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:4月8日・15日(水)、
5月20日(水)
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:7月8日・15日・22日・
29日(水)
14:00~15:00
場所:荒本障害者センター

絵手紙教室

講師指導による絵手紙教室を実施します。
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19日・26日(水)
14:00~15:00
場所:荒本障害者センター

折り紙教室

講師指導による折り紙教室を実施します。
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9日・16日(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(金)
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(金)
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

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

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

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

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





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2026

対象:市内在住・在勤・在学の方
日時:10月2日(金)～4日(日)
2日 作品展示(午後)
3日 舞台発表、作品展示 等
4日 昔遊び、木工作、茶道、
鉄道模型、模擬店 等
場所:近江堂リージョンセンター(は
すの広場)

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

グリーンパルみんなで歌おう

アコーディオンの伴奏で懐かしい歌
を歌います。
日時:5月3日(日)、8月2日(日)、11
月1日(日)、令和9年2月7日(日)
14:00～16:30(可能日のみの参加
可)
料金:各回200円(歌集購入時500
円)
定員:40人

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・絵画展

幼稚園児の絵画展や縁日コー
ナー(日のみ)、七夕塗り絵で楽し
もう
日時:7月4日(土)、5日(日)
10:00～16:00
場所:布施駅前リージョンセン
ター(夢広場)

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

ぶらりんのんびりまち歩き

遺跡や歴史的建造物などを訪
ね歩き、楽しく学習します
対象:市内に在住・在勤・在学
の高校生以上
日時:5月16日(土)
9:30～12:00
定員:20人
場所:枚岡神社周辺
集合:近鉄枚岡駅

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

**初心者OK! 井山裕太7冠記念
囲碁教室**

小学生から高齢者までみんなで楽し
く学んでいます。
対象:市内に在住・在勤・在学の方
日時:第2・4(土)13:00～16:00
料金:年会費1,000円
定員:30名

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

こども書道教室

対象:市内こども対象
日時:(土)9:00～
料金:3,300円
定員:若干名
場所:楠根リージョンセンター 2階第
一会議室

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

くすのき寄席

落語、漫才、河内音頭など演芸をた
びり楽しんでいただきます。
対象:市内に在住・在勤の方
日時:6月7日(日)13:30～
料金:1,000円
定員:230名
場所:若江岩田駅前 希来里ビル 6
階 イコーラムホール

希来里ファミリーまつり

みんな集まれ! 人形劇や戦隊ショー、
ヨーヨーつりなど、親子そろって楽し
める夏休みのイベントです。
対象:市内に在住・在勤の方
日時:8月9日(日)10:00～
定員:800名
場所:若江岩田駅前リージョンセン
ター(くすのきプラザ)

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。)

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:市内在住で60歳以上
日時:9月頃
定員:50名
場所:五条老人センター

第40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:市内在住で60歳以上
日時:11月頃(①舞台発表②お茶席③作品展)
場所:五条老人センター

荒本老人センター
TEL 06-6788-2214

初心者OK! 民謡教室

お腹から声を出すことにより、健
康を促進します。
対象:市内在住で60歳以上
日時:第2(水)13:30～15:00
(※4月は休み)
料金:教材は実費
定員:15名
場所:荒本老人センター

長瀬老人センター
TEL 06-6720-5653

**健康麻雀、カラオケ、
囲碁将棋、卓球、eスポーツ**

特定の日に健康麻雀、カラオケ、囲
碁将棋、卓球、eスポーツをお楽し
みいただけます。
対象:市内在住で60歳以上
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

**みんなで歌おう! 笑おう!
「歌カツ」**

講師と一緒にボーカルトレーニ
ングとお口の体操を行います。
課題曲は開催毎に変わります。
対象:市内在住で60歳以上
場所:長瀬老人センター
時間:10:00～11:00
日程:毎月不定期開催。詳しい日程
はお問合せください。

詩吟教室

講師指導による詩吟教室を実施
します。講師と一緒に漢詩をリス
ムに合わせて朗読します。
対象:市内在住で60歳以上
日時:第1・3(水)
13:30～15:00
定員:16名
場所:長瀬老人センター

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・フラダンス・フォークダ
ンス・河内音頭等の舞台発表です。
日時:7月29日(水)・30日(木)
10:00～12:00
13:00～16:00
場所:八戸の里老人センター
電話:06-6724-6220

フラダンス教室

千穂モアニレファ森先生
によるハワイアンミュージックに合
わせたフラダンス教室を実施しま
す。
対象:市内在住で60歳以上
日時:第1・3(木)
10:00～11:30
定員:20名
場所:長瀬老人センター

手芸クラフト教室

押絵豆色紙、キーホルダー、
ブロック折り紙、お花バベストリー、
ジュートバックetc...
手芸を学びながら作成します。開
催直前には完成品を展示していま
す。
対象:市内在住で60歳以上
場所:長瀬老人センター
料金:各製作物の材料費
定員、日時、製作物はお問合せく
ださい。

朝活! 健康ウォーキング

東大阪市近郊の街中を早めの
ペースで5km程歩きます。時期
によって行き先は変わります。
対象:市内在住で60歳以上
料金:交通費+保険代50円
定員、場所、日時はお問合せくだ
さい。

高井田老人センター
TEL 06-6789-3751

**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:市内在住で60歳以上
日時:第2(水)13:00～14:00
※8月休み
定員:10名※申込先着順
場所:高井田老人センター

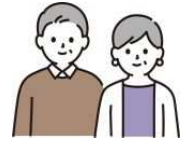


老人センター

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。)

角田総合老人センター
TEL 072-962-8011



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域で認知症の人を支えていくための講座です。対象:市内在住の方

日時:第4(水)13:30～15:00
定員:15名(申込先着順)
場所:ながせのながや

日時:4月9日(木)、5月14日(木)、
6月28日(日)、7月9日(木)、
8月13日(木)、9月10日(木)
14:00～15:30
定員:20名(申込先着順)
場所:神田会館

日時:未定(年4回開催予定)
定員:10名(申込先着順)
場所:地域包括支援センター 福寿
苑

日時:4月17日(金)
定員:20名(申込先着順)
場所:日本基督教団 枚岡教会

オレンジメンバー養成講座

認知症の人の見守りや話し相手、認知症カフェや介護予防教室等のお手伝い等を行うボランティア講座です。

対象:認知症サポーター養成講座を修了された方

日時:未定(年3回開催予定)
定員:20名(申込先着順)
場所:未定

ワンコイン生活サポーター養成講座

介護保険等の制度で対応できない、ちょっとした困りごとをお手伝いするボランティア講座です。

対象:市内在住・在勤・在学の方
日時:未定(年4回開催予定)
料金:500円(登録料)
場所:未定

令和8年度シニア地域活動実践塾「悠友塾」

健康でより豊かな生きがいのある生活を送られるよう、「楽しく集い・学び・語らい・行動する」を目標とした講座です。

対象:市内在住で60歳以上
日時:未定(5月以降開催予定)
料金:有料(詳細は未定)
定員:未定
場所:角田総合老人センター等

和楽コンサート

春の訪れを感じさせる和を基調とした数々の楽器演奏等が楽しめます。

対象:市内在住で60歳以上
日時:4月18日(土)午後
定員:40名
場所:角田総合老人センター

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。24時間いつでも無料で電子書籍を読むことができます。

※電子図書館で読める電子書籍は、図書館の所蔵内容とは異なります。

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済みの方。

利用登録の方法

各市立図書館窓口などのほかに、市の電子申請システムを使って、図書館で「利用カード」を受け取らずに登録することも可能です。



利用ルール

貸出点数	ひとり3点まで
貸出期間	14日間 (貸出期間を過ぎると自動返却されます)
貸出延長	1回のみ 14日間 ※次の予約者がいない場合のみ可能



いつでもどこでも本を読もう。



老人センター

ひがしおおさか電子図書館

前期市民講座(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
やさしいキックボクササイズ	音楽にあわせてリズムカルに全身を使って、パンチ!!キック!!汗を流し、ストレス発散しましょうー!! 初めての方でも大丈夫です。 定員:20名	6月18日・25日、 7月2日・9日 (木)10:30~11:30	
旅人が語る謎の世界(大阪編)	・大阪城の意外と知らない世界 ・淀川改修、淀川治水工事と付替え工事の歴史 ・太閤秀吉を支えた多田銀銅鉱山と奈良大仏建立を実現させた長登銅鉱山、世界に名をとどろかせた石見銀山 定員:15名	6月19日・26日、 7月3日 (金)13:30~15:00	
イキイキ小顔体操	お顔のたるみ、くすみが気になる方必見! 足先から頭まで揉む、さする、伸ばし、全身の血流を巡らせリンパを流します。さらに表情筋を刺激しセルフマッサージで内側から輝く透明感のある赤ちゃん肌とキュッと締まった小顔を目指しましょう。 定員:15名	6月23日・30日、 7月7日・14日 (火)13:30~14:30	申込期日: 4月20日(月)~ 5月7日(木)
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、深い呼吸と共に自律神経の乱れの改善も期待できます。 定員:15名(予定)	6月25日、 7月2日・9日・23日 (木)13:30~14:30	
~姿勢からマイナス5歳を目指す! ~ アンチエイジングピラティス	初心者さん歓迎! ピラティスをベースにヨガストレッチを交えた講座で、夏の暑さで乱れやすい自律神経と筋肉のこわばりを優しく整えます。また、「正しい姿勢や重心を意識した運動」を初歩から行いながら、無理なく動ける本来の体のバランスを体感してみましよう。これからの健康のために、姿勢から“マイナス5歳”の体づくり、一緒に目指しませんか? 定員:15名(予定)	7月1日・8日・15日・22日 (水)13:30~14:30	

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・JRおおさか東線「JR河内永和」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
Kid's English Let's enjoy English(10回連続講座)	児童教育学科 Tony Minotti 准教授	①5月9日 ②5月16日 ③5月23日 ④5月30日 ⑤6月6日 ⑥6月13日 ⑦6月20日 ⑧6月27日 ⑨7月4日 ⑩7月11日 (土)13:00~14:30	受講料:各回1,200円 全10回一括申込10,000円 申込締切: 各回講座日時の5日前まで 全10回一括申込5月4日(月)
心理学の世界パートXI/消費者の心理を理解する(全5回) ①消費者の心理と行動-企業のマーケティング戦略からみた消費者- ②商品購買における認知判断-その判断、「合理的」ですか?- ③「推し活」の心理-なぜ推しにお金を使ってしまうのか?- ④広告と音楽心理-CMソングが持つ力- ⑤「賢い消費者」になるためには?-消費者保護の観点から-	心理学科 ①永野 光朗 教授 ②川上 正浩 教授 ③坂田 浩之 教授 ④山崎 昇男 教授 ⑤永野 光朗 教授	①5月16日(土) ②5月23日(土) ③5月28日(木) ④5月30日(土) ⑤6月6日(土) ①~②、 ④~⑤10:40~12:10 ③18:00~19:30	受講料:各回1,200円 全5回一括申込5,000円 申込締切: ①・全5回一括申込 5月11日(月) ②5月18日(月) ③5月24日(日) ④5月25日(月) ⑤6月1日(月)
光で彩るメーキャップ / 大学院化粧品ファッション学専攻・化粧品ファッション学科スペシャル講座2026	化粧品ファッション学科 高田 定樹 教授	5月9日(土) 10:30~12:00	申込締切:5月6日(水・祝)
日本のきものは、花もよう -日本の感性が育んだ服飾美-/ファッションセミナー2026	河上 繁樹 氏(大阪学院大学 教授)	6月20日(土) 14:00~16:00	申込締切:6月17日(水)

大阪樟蔭女子大学(つづき)

講座名	講師	日時	備考
化粧品と脳科学／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 アル講座 2026	化粧ファッション学科 高田 定樹 教授	7月4日(土) 10:30～12:00	申込締切:7月1日(水)
SHOIN子育てカレッジ2026	児童教育学科 教員・学生等	7月5日(日) 10:00～13:00	申込締切:6月29日(月)
中高生から始める女性の健康づくり ～作って学ぼう! 未来のための栄養講座 ～	健康栄養学科 鈴木朋子 教授 廣岡咲 助教	9月5日(土) 14:00～16:30	受講料:500円 (※中学生・高校生は無料) 申込締切:8月21日(金) ※保護者同伴でご来場くださ い。

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) 学術研究事務室
【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】 「地域社会と中小企業」	①藤原 泰三 氏(藤原産業株式会社 総務部 部長) ②地引 俊為 氏(株式会社ロブテックス 代表取締役 社長) ③久野 智寛 氏(向島ドック株式会社 代表取締役社 長) ④佐藤 緑 氏(株式会社ハーストリープラス 代表 取締役) ⑤中村 訓康 氏(株式会社中村商店 代表取締役社 長) ⑥宮川 光太郎 氏(こと京都株式会社 番頭・執行役 員) ⑦小曾根 知晃 氏(株式会社オゾネ) ⑧河野 貴司 氏(一般社団法人 兵庫県中小企業家 同友会 理事・事務局長) ⑨澤田 脩一 氏(サワダ精密株式会社 取締役会長)	①4月16日 ②5月7日 ③5月14日 ④5月21日 ⑤6月11日 ⑥6月18日 ⑦6月25日 ⑧7月2日 ⑨7月9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。
【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)、健康・運動(ヨガ/ 姿勢ビューティー/リンパケアストレッチ)、特別講座(スパイス講座/ボサノ ヴァ・ジャズ講座・演奏)	各講座専門の講師	5月から開講(各講座週1回) 各講座 全3～13回程度 ※特別講座は1回のみ	※受講料・日程等詳細は、HP をご覧ください。 ※無料講座もあります。
【頭脳スポーツ講座】 囲碁講座[①無料講座:一から始める囲 碁入門/②1日講座:実戦(対局)から学 ぶことで囲碁が強くなる/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)	5月から開講(各講座120 分) ①②は、1回のみ ③④は、全10回	※受講料・日程等詳細は、HP をご覧ください。 ※無料講座もあります。
【頭脳スポーツ講座】 将棋講座[①無料講座:駒の動かし方か ら始める超入門/②1日講座:プロ棋士 から学ぶ! 将棋上達への道/③入門～ 初級/④レベルアップ/⑤詰将棋を楽し んで解こう]	①③⑤寺谷 睦 氏(日本将棋連盟公認将棋指導員) ②④増田 裕司 氏(日本将棋連盟棋士七段)	5月から開講(各講座120 分) ①②は、1回のみ ③⑤は、全5回 ④は、全10回	※受講料・日程等詳細は、HP をご覧ください。 ※無料講座もあります。

大阪産業大学

〒574-8530 大東市中垣内3-1-1
JR住道駅南側<徒歩4分>からシャトルバスが運行

申込・問合せ先 産業研究所事務室【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。

申込方法の
詳細は
こちらから



講座名	講師	日時	備考
洋楽の楽しみ方 —英語のリズムと韻—	国際学部 国際学科 准教授 ダニエル テューバー	5月9日(土)第1回 9:45～10:45	大阪産業大学 本館3階 0302教室
「教養」という思想—ゲーテ『ヴィルヘル ム・マイスターの修業時代』を読む	国際学部 国際学科 講師 山本 鉄平	5月9日(土)第2回 11:00～12:00	
始まりの経営学から考える人のマネジメ ント	経営学部 経営学科 教授 堀上 明	5月16日(土)第1回 9:45～10:45	

大阪産業大学(つづき)

講座名	講師	日時	備考
中小企業における人的資本経営	経営学部 経営学科 教授 田中 宏昌	5月16日(土)第2回 11:00~12:00	大阪産業大学 本館3階 0302教室
「近代の超克」座談会をめぐって	経済学部 経済学科 准教授 渡辺 恭彦	5月23日(土)第1回 9:45~10:45	
戦後知識人の社会参加 ー60年安保闘争から大学闘争へ	経済学部 経済学科 准教授 渡辺 恭彦	5月23日(土)第2回 11:00~12:00	
足が速い人は“ある筋肉”が大きい!?	スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 教授 仲田 秀臣	5月30日(土)第1回 9:45~10:45	
さわれる宇宙	全学教育機構 高等教育センター 准教授 大村 知美	5月30日(土)第2回 11:00~12:00	
大東市の自然災害と、私たちの防災	建築・環境デザイン学部 建築・環境デザイン学科 教授 小田 和広	6月6日(土)第1回 9:45~10:45	
デザインツールと空間の変遷について	建築・環境デザイン学部 建築・環境デザイン学科 教授 足田 訓之	6月6日(土)第2回 11:00~12:00	
身の回りのセンサとAIを組み合わせると こんなことが分かります。	システム工学部 システム工学科 教授 熊澤 宏之	6月13日(土)第1回 9:45~10:45	
レーザーが生み出す未来のものづくり ー私たちの生活を変える微細加工技術ー	システム工学部 システム工学科 教授 草場 光博	6月13日(土)第2回 11:00~12:00	
レーザーカッター・3Dプリンターで広がる デジタルものづくりの世界	情報デザイン学部 情報システム学科 講師 藤本 雄紀	6月20日(土)第1回 9:45~10:45	

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8年度 連続講演会 「シルクロードに悠久の夢とロマンを馳せて」	山田 勝久 氏 (大阪教育大学名誉教授)	5月28日、6月25日 9月3日、10月29日 11月26日 (木)14:00~15:30	定員70名・事前申込 ※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8年度 連続講演会 「大和川の洪水と付け替え運動」	安村 俊史 氏 (柏原市立歴史資料館特別館長)	5月17日、6月21日 9月6日、10月18日 11月15日 (日)14:00~15:30	定員70名・事前申込 ※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

市立図書館
HP



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
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・手遊びなど	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	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・読み聞かせ・わらべうた	10名	第4(土)11:00~11:30
戦争の本展・おはなし会	戦争に関する本の展示と読み聞かせ	15名	展示期間:7月18日(土)~8月31日(月) おはなし会:8月1日(土)14:00~14:30

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	第4(土)15:00~16:00 ※7月、8月休み
書庫見学ツアー(OSAKA PAGE ONE)	書庫内の見学	5名	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 ※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	第1(土)10:30~11:00

花園図書館(つづき)

名称	内容	定員	日時
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	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
こわいおはなし会	絵本の読み聞かせ等	30名	7月(予定)
戦争の本展・おはなし会	戦争に関する本の展示、おはなし会	30名	7月(予定)
夏の工作	簡単な工作	30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임	小さな子どもと保護者のための図書館開放時間(時間内でベビーマッサージやおはなし会を実施)	-	第2・4(水)9:00~12:00
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	10名	第4(水)10:30~11:00 ※8月休み
四条ワークショップ	工作や折り紙、役立つ講座など、大人向け・子ども向けワークショップを月替わりで実施	15名	第2(日)14:00~15:30
お話大好きおむすびころりん	絵本の読み聞かせ、手話、紙芝居、手遊びなど	15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)	15名	第2(土)10:30~11:00 ※8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)	15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	10名	第2(金)15:30~16:00
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	10名	第3(木)14:00~14:30
科学の絵本で遊ぼう	動物や昆虫、植物のことなど、楽しく学べるおはなし会。折り紙やミニ工作も	15名	第3(日)10:30~11:00

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	第1(土)10:30~11:00
おはなしのへや		10名	第4(土)14:30~15:00
おおはす図書館であそぼ	科学工作	10名	4月18日(土)10:30~11:30
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16日(土)10:30~11:00
工作教室	工作	10名	6月20日(土)10:30~11:00
えほんとおりがみ	絵本の読み聞かせ・おりがみ	10名	7月18日(土)10:30~11:00

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 ※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、ミニ工作など	15名	第2(水)15:00~15:30

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

名称	内容	定員	日時
春のとくべつおはなし会	絵本の読み聞かせ	10名	大和公園4月16日(木)14:20~14:40、花園西町公園4月22日(水)13:30~13:50、新喜多公園4月28日(火)15:40~16:00

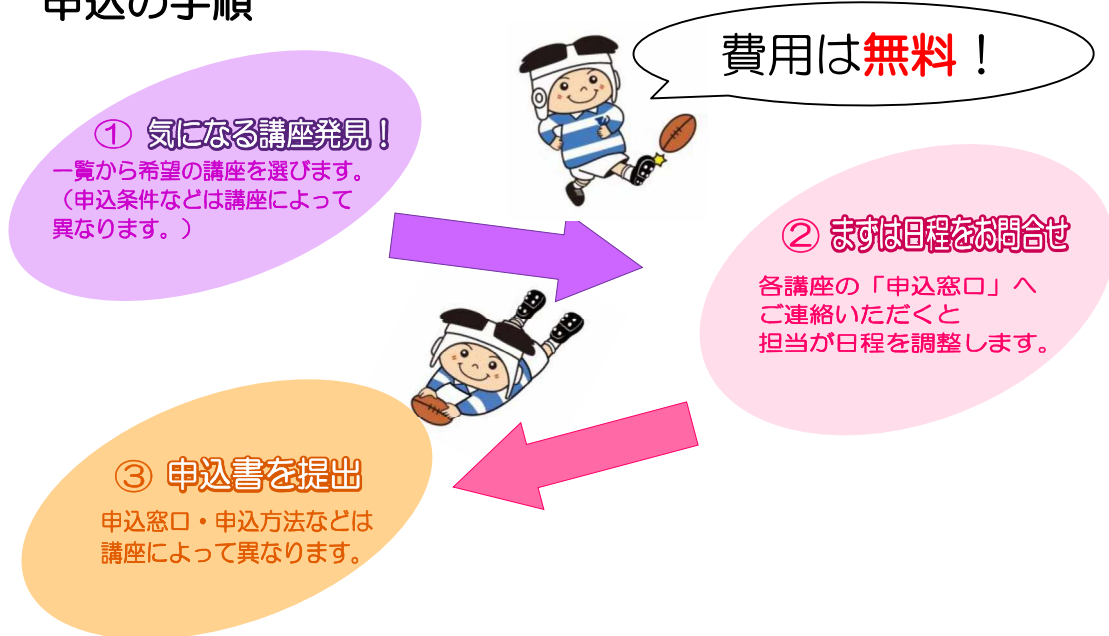
『生涯学習出前講座』とは・・・

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8年度 生涯学習出前講座

《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
R8-101	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】	企業等の団体・大学生 その他	スポーツ用車いすの基本操作や車いすバスケットボールのドリブル、シュートを一通り体験いただけます。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
R8-102	FC大阪の選手による「夢授業」 【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
R8-103	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
R8-104	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
R8-201	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
R8-202	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
R8-203	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
R8-204	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
R8-205	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

※講座実施課の名称は変更されている可能性があります。

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
R8-301	児童虐待について 【はぐくむおこどもセンター※】	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
R8-302	市が取り組んでいるヤングケアラーに関すること 【はぐくむおこどもセンター※】	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
R8-303	第3期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)	第3期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「東大阪市が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
R8-304	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
R8-305	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
R8-306	P T A 人権研修 【人権教育室】	P T A 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
R8-307	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
R8-308	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
R8-309	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
R8-310	図書館の案内 【社会教育課】	小・中学生	小・中学校に出向き、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
R8-311	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・中学校に出向き、児童に対して絵本のみよみ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
R8-312	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	市内の公共施設へ出向き、親子の触れ合いを大切にしながら、みんな楽しく手遊びを行います。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-313	調べ学習の進め方 【社会教育課】	小・中学生	小・中学校に出向き、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

令和8年度 生涯学習出前講座

《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
R8-314	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しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-315	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

※講座実施課の名称は変更されている可能性があります。

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
R8-401	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します。	危機管理室 ①06-4309-3130 ②06-4309-3858
R8-402	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、何もな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します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-403	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します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-404	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します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-405	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します。また、本庁舎内の施設を案内しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-406	～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についてお話ししします。また、消毒や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
R8-407	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、他団体の例をふまえて紹介しします。	地域活動支援室 ①06-4309-3161 ②06-4309-3812
R8-408	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
R8-409	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、悪質商法の手法や消費者被害の未然防止方法等を紹介しします。	消費生活センター ①072-965-6002 ②072-962-9385
R8-410	健診活用術について 【保険管理課】	一般 (18歳以上)	特定健診の受診の仕方や結果の見方をはじめ、生活習慣の改善方法を提案しします。（講義のみです。運動などはありません。）	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-411	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します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-412	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)	税金の種類や収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します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-413	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
R8-414	C SW（コミュニティソーシャルワーカー）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、C SWの役割についてお話ししします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-415	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
R8-416	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
R8-417	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時間程度学んでいただきます。	社会福祉協議会 ①072-962-8011 ②072-963-2020
R8-418	ひとり親家庭の方への支援について 【こどもまんなか政策課※】	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します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-419	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します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R8-420	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
R8-421	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お話ししします。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821

令和8年度 生涯学習出前講座

《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
R8-422	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、個人に応じ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
R8-423	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
R8-424	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
R8-425	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力トレーニングなど、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
R8-426	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
R8-427	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
R8-428	みんなでつくる地域まちづくり【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
R8-429	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
R8-430	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などの役割や重要性、また東大阪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
R8-431	耐震セミナー【建築安全課】	自治会等のグループ	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
R8-432	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
R8-433	救命講習【消防局救急課、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」「予防救急（救急事故対策）」など、実技を交えながら説明します。	消防局救急課 ①072-966-9100 ②072-966-9669 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
R8-434	火災から高齢者を守るための火災予防講習会【消防局予防課】	市内在住または在勤の18歳以上の方	高齢者宅で多く発生している火災原因の事例及び火災予防対策を紹介します。	消防局予防課 ①072-966-9663 ②072-966-9669
R8-435	東大阪市の水道について【水道経営企画課】	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
R8-436	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
R8-437	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
R8-438	いつまでも元気であるために（のばそう健康寿命）【市民スポーツ支援課】	60歳以上（医師から運動を許可されている方、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
R8-439	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

令和8年度 生涯学習出前講座

《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
R8-501	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
R8-502	鴻池新田会所について 【文化財課】	一般 (18歳以上)	江戸時代に豪商鴻池善右衛門宗利が新田開発を行うための施設としてつくられた国重要文化財である鴻池新田会所について、わかりやすく紹介します。	鴻池新田会所 ①06-6745-6409 ②06-6745-6409


《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
R8-601	男女共同参画センター事業 【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 コラム ①072-960-9201 ②072-960-9207
R8-602	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します。（市内のみ）	人権啓発課 ①06-4309-3156 ②06-4309-3823
R8-603	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
R8-701	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
R8-702	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

 **【各講座の申込やお問合せ】**
 各講座の問合せ先（申込窓口）へご連絡ください。※講座一覧に記載

 **【出前講座全体に関するお問合せ先】**
 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