

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32号

2025年4月発行

2025年4月 ▶▶▶ 2025年9月

阪神・淡路大震災での阪神高速道路3号神戸線
(東灘区/1995年1月17日)
写真提供: 神戸市

地震対策を 学ぶ

9月1日は「防災の日」

今号では、**地震に関する防災対策**について特集しています。
東大阪市では、「防災講演会」や「普通救命講習」などの防
災にかかるさまざまな講座やイベントが実施されており、防
災について学べる防災学習センターもあります。

本年は**阪神・淡路大震災から30年**、**能登半島地震から1年**
が経った節目の年です。改めて、地震について学び、緊急時
に適切な行動をとるための準備をしておきましょう。

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

・表紙の画像データは、クリエイティブ・コモンズ・ライセンス 表示2.1 日本(CC BY 2.1 JP)のもとに提供されています。
・ライセンスは、<http://creativecommons.org/licenses/by/2.1/jp/legalcode>に確認できます。

地震対策を学ぶ



地震対策を話し合おう!

災害は、突然起こりうるものです。とくに地震については、東大阪市は**生駒断層**を直下に抱えており、また近年ますます**南海トラフ巨大地震**の発生確率も高まっています。

防災意識を高めるため、日頃の防災や災害時の役割分担、避難方法・避難場所、安否確認の手段などを事前に話し合っておきましょう!

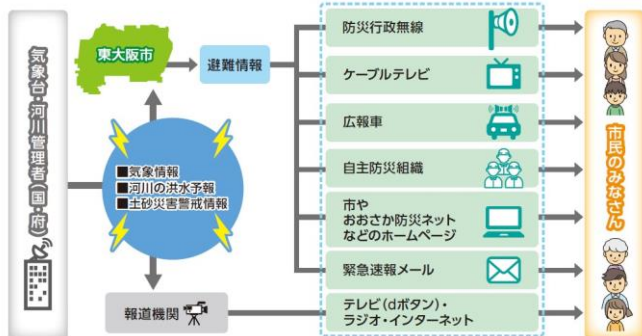
東大阪市と地震

東大阪市は4つの断層帯に囲まれており、北に「有馬高槻断層帯」、西に「上町断層帯」、東に「**生駒断層帯**」、南に「中央構造線断層帯」があります。断層帯は、地震による地盤のずれが複数存在する地域のことです。東大阪市で最も被害が大きいと想定されている地震は、**生駒断層帯地震**です。本市においての最大震度については、南海トラフ巨大地震が**6弱**と想定される一方、生駒断層帯地震は**7**と想定されています。



避難情報の入手手段

災害時、避難情報はいろいろな手段で入手できます。自分が受け取りやすい手段で、情報収集しましょう!



防災行政無線は、24時間以内に**06-4309-3010**に電話をすれば、もう一度同じ内容を聞くことができます。

注意! 災害時は、家屋や電気・ガス・水道の修理・点検や、災害義援金の名目で金品をだましとる**詐欺**に注意しましょう!相手の身分を確認するなどの慎重な判断が大切です。また、インターネットは、正しい情報ばかりではありません。情報の発信元を確認するなど、冷静に判断しましょう!

市公式LINEや府防災アプリなどからも避難に役立つ情報が入手できます! 詳しくは、こちらから



避難の方法

ハザードマップで自宅などの災害リスクを事前に確認しておき、安全が確保できる時は、「**在宅避難**」を行いましょう。

ただし、地震が起きた後は、一見被害がないような建物も、その後の余震で倒壊したりと危険な状態になることがあります。

判断が難しい場合は、避難所などの安全な場所へ移動する「**立退き避難**」を行いましょう。

ポイント! 近くに、安全が確保されている親戚や知人などの住まいがある時は、災害時に避難できるよう、事前をお願いをしておいてもよいでしょう。



避難などで移動する時の注意点

安全の確保

避難時は、建物の電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。外に出る時、ガラスなどが落ちてくるかもしれませんので、必ず周囲を安全確認しましょう。また、近所にも声をかけて安否を確認しましょう。

自宅の防犯

避難などでの外出時、空き巣被害を防ぐため、戸締りを徹底しましょう。防犯対策として、普段から、玄関や窓に補助鍵やセンサーライトを設置してもよいでしょう。

家庭での備蓄

食料品や飲料水など**最低3日分**、できれば**7日分**備蓄しておきましょう! また、最低限必要なものをリュックに詰めておきましょう。

非常持出品の例

- 食料品 □飲料水 □応急医薬品・常備薬
- マスク □アルコール消毒液 □体温計 □上履き
- 固形石鹸 □歯ブラシ □携帯ラジオ □懐中電灯
- 乾電池 □モバイルバッテリー □笛 □衣類
- 生理用品 □赤ちゃん用品 □現金(とくに小銭)
- マイナンバー(保険証の写し) □預貯金通帳
- 印鑑 □ライター □軍手 □ロープ □カイロ
- 食品用ラップ □眼鏡・老眼鏡 □簡易トイレ など

知ってる? ローリングストックとは、レトルト食品などの調理が簡単なものや、缶詰・菓子類などのそのまま食べられるものを、日頃から多めに用意し、使ったら買い足す備蓄方法です。手軽に備蓄を始められ、災害時でも日頃から口にしているものを食べられます。

やってみよう! 普段食べている物の中で、どのような物がローリングストックに向いているか、探してみよう!

普段から**お風呂に水を張っておき**、断水時に困らないための生活用水を確保しておきましょう!



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	 10~11ページ
文化国際・芸術	 11ページ

生涯学習出前講座18~21ページ

趣味	11~12ページ
リージョンセンター	 13ページ
老人センター	 13ページ
前期市民講座	 14ページ
大学	14~16ページ
大阪府立中央図書館	 16ページ
市立図書館	16~17ページ



防災学習センターに行ってみよう!

防災に関する学習・体験ができる施設で、大型地震や、実際に煙から逃げる体験など、学校ではできない体験もたくさん!
消防車型トランポリンなど、未就学児でも楽しめるコンテンツも充実しており、子どもから大人まで楽しみながら防災について学べます!
個人利用の場合でもスタッフが丁寧にご案内いたします。

入館無料 ですので、ぜひお越しください!

※土・日・祝は個人利用も要予約

〒578-0925 東大阪市稲葉1丁目1-9
開館 9:30~17:00
休館日 月曜日(但し祝日にあたる場合は、翌日休館)、12月29日~翌年1月3日
TEL 072-966-9998 FAX 072-966-9990



避難場所や避難所の確認

災害時、離ればなれになり、**連絡がとれなくなった時の集合場所を確認**しておきましょう。また、避難所への避難が必要な時は、開設されている近くの避難所にお越しください。避難所では、たくさんの人手が必要です。市の職員や避難所の管理者だけでなく、全員で協力して助け合いましょう!

避難所の確認

東大阪市には、第1次避難所、第2次避難所、第3次避難所の3種類があります。避難所が開設される時は、まず**第1次避難所**(市立小学校・中学校、教育センター)が開設されます。近くの**第1次避難所の場所や行き方を事前に確認**しておきましょう。避難所は、ハザードマップなどで確認できます。

やってみよう! 近くの第1避難所がどこにあるか、どのように行くか、ハザードマップを見たり、そこまでの経路を実際に歩いたりして、確認しましょう!

避難場所・避難所は市ウェブサイトからも確認できます



地震が起きた時、まずはこれ!

- ・机の下にもぐるなど、まず身の安全を確保!
- ・揺れが収まるまで、棚などの家具から離れて動かないで!
- ・暗いところでは、割れて散らばったガラスなどでけがをしやすいので、注意!
- ・枕元に、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておこう
- ・戸を開けて、出入り口を確保!
- ・あわてて外に出ないで!ガラスなど危険な物が落ちてくるかも

安否確認の手段を確認

災害用伝言ダイヤル171の使用方法など、緊急時の安否確認の手段を確認しましょう!

災害用伝言ダイヤル171

災害時にNTTより提供。ダイヤルサービス開始はテレビ・ラジオ等で通知。

伝言の録音 Record messages

171→1 被災者は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を市外局番からプッシュする。

ガイダンス(説明)がながれます。

伝言を入れる(30秒以内)

伝言の再生 Play back messages

171→2 被災者は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を市外局番からプッシュする。

ガイダンス(説明)がながれます。

伝言を聞く

災害後、緊急でない電話はなるべく控えましょう!

避難所での生活で知っておきたいこと

車を利用した避難

山の斜面や低地、倒壊しそうな建物の近くといった危険な場所であれば、一時的に車の中で過ごすでもいいでしょう。その際は、定期的な運動や換気を心がけましょう。



ペットと避難所

東大阪市では、ペットと一緒に避難所に避難できますが、同室での居住はできません。避難所では、動物が苦手な方や動物アレルギーのある方がいます。それぞれの避難先でのルールに従いましょう。また、避難所にはペット用の備蓄物資はありません。ペット用の非常持出品も、忘れずに準備しておきましょう。



家具の転倒防止

- ・本棚やタンスなどの家具が転倒しないように、L型金具などで固定
- ・寝ている時、家具が倒れたりものが落ちてきたりしないよう、配置を工夫
- ・食器棚などのガラスにはガラス飛散防止フィルムを張る

やってみよう! 家の中で、固定したり配置を変えたりすべき家具等がないか、探してみましょう!



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

- ・(△)10:00~11:00… △曜日の10:00~11:00
- ・第○(△)… 第○週目の△曜日
- ・第○・□(△)… 第○週目及び第□週目の△曜日

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

初心者OK!

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

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

HOS×ライナーズアカデミー

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!

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

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
U8:年長～小学2年生	(月・木)16:00～17:00	各曜日30名
U9:小学1～3年生	(火・金)16:30～17:30	
U12:小学3～6年生	(月・木)16:30～17:50 (火・金)17:00～18:20	

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:2,200円/回
定員:30名
場所:市花園ラグビー場

初心者OK!

はじめてのハワイアンフラ

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

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!

お顔のたるみ・くすみ 改善教室

変顔エクササイズとリンパマッサージで表情筋を鍛えて内側から輝く、キュッとした小顔を目指しましょう。
対象:18歳以上
日時:(火)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!

姿勢改善教室

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

初心者OK!

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

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!

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



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!

**青竹でイキイキ! ハツラツ!
Wの刺激~脳と足裏~**

青竹踏みを使って健康になりませんか!?
対象:18歳以上
日時:(木)13:00~14:00
料金:1,100円/回
定員:20名
場所:市花園ラグビー場

カルチャー教室



初心者OK!

クラシックギターを弾こう

ギターを触ったことがない人でも親切丁寧に教えます!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

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!

第49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25日(日)
(予備日:6月1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



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!

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:30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)

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!

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!

はじめてのヨガ

簡単な動きから始める初心者向けヨガ教室です。
対象:18歳以上
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!

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)

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)



**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!

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)

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~小学生
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!

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:年長~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)

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)

**東体育館
の講座・イベント**

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



初心者OK!

ZUMBA教室

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

初心者OK!

**大人から始める
バレエ教室(初級)**

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

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UP運動で、歩くための筋肉を強化し、疲れにくい体を手に入れましょう。
対象:16歳以上の女性
日時:(火)15:30~16:30
料金:3,960円/月
定員:15名
場所:東体育館

初心者OK!

ボディメイクヨガ教室

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

初心者OK!

はじめてのヨガ教室

ヨガを初めて受講される方におすすめのクラスです。簡単なポーズやリラクセ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!

やさしいヨガ1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)14:00~15:00
料金:3,960円/月
定員:14名
場所:東体育館

初心者OK!

やさしいヨガ2教室

初心者でも体が硬くても大丈夫!!全身の筋肉を動かして柔軟性UP、肩こりや腰痛も緩和されます。体質改善や脂肪燃焼効果で引き締めましょう。
対象:18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!

健康太極拳教室

柔軟な動きと緩やかな呼吸で健康を促進し、リラクセスとエネルギー向上をめざします。
対象:18歳以上
日時:(木)10:00~11:15
料金:3,960円/月
定員:17名
場所:東体育館

初心者OK!

**ジュニア
バントフリンギ教室**

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



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!

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:5歳～小学校低学年
日時:(水)15:00～16:20
料金:6,600円/月
定員:25名
場所:東体育館

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～小学生
日時:(土)10:00～11:00
料金:4,400円/月
定員:10名
場所:市民ふれあいホール

初心者OK!

ジュニアチアダンス教室

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

初心者OK!

はじめてのヨガ教室

初心者大歓迎! 全身の筋肉を動かして柔軟性アップ、肩こりや腰痛も緩和されます。体質改善や脂肪燃焼効果も期待できます。
対象:18歳以上
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!

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。受講後に、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

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、膝痛知らずになりましょう。(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

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1～2年生コース
小学3～6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!

バレエ教室(初心者向け)

初めての方も安心して楽しくバレエを学べ、柔軟性と身体表現を身に付けます。
対象: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:2,640円/月
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)

初めての方も安心できるように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

ものづくり東大阪 ×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し、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

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)
9:30～15:30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

児童文化スポーツセンター(ドリーム21)

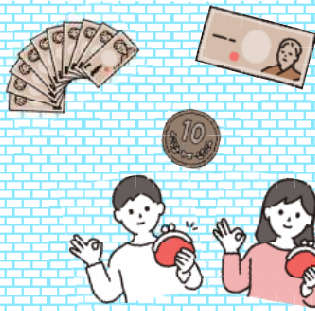
の講座・イベント

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

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:奇数月第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)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



教養・キャリア

初心者OK!

初心者歓迎!! 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2~3日程度、午前と午後で各90分(予定)
定員:各10名程度(申込先着順)
場所:市役所総合庁舎6階OALーム

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



初心者OK!

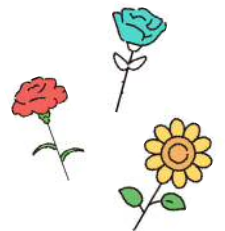
こどもフラワーアレンジメント

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歳以上の子とその保護者1組
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)

問合せ先:総合体育館(東大阪アリーナ)
TEL 06-6726-1995
FAX 06-6726-1994



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

着物の基礎の習得をめざし、講
師が丁寧に指導します。
(全9回)

対象:市内在住・在勤・在学の方
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

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。

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:以下①②を満たす方
①母子家庭の母・父子家庭の父・
寡婦
②初任者研修かヘルパー2級所
持者で、現在介護職に従事して
おり介護福祉士の資格取得を目
指す方
日時:初回7月12日(土)、
7月18日~10月3日の(金)、
最終回11月8日(土)
申込:6月12日(木)締切
料金:15,000円 定員:12名
場所:未来ケアカレッジ難波校、
大阪府立母子・父子福祉セン
ター(初回・最終回)

土曜日コース

介護職員実務者研修(全9回)
対象:以下①②を満たす方
①母子家庭の母・父子家庭の父・
寡婦
②初任者研修かヘルパー2級所
持者で、現在介護職に従事して
おり介護福祉士の資格取得を目
指す方
日時:7月12日~11月8日の(土)
申込:6月12日(木)締切
料金:15,000円 定員:12名
場所:未来ケアカレッジ京橋校、大
阪府立母子・父子福祉センター
(初回・最終回)

障害施策推進課 の講座・イベント

問合せ先:TEL 06-4309-3183 FAX 06-4309-3815

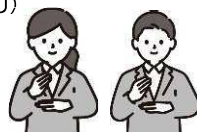
手話奉仕員養成講座

初心者OK! 入門課程

手話通訳者を目指す手話講座
対象:市内在住・在勤・在学で手話
の学習経験がない18歳以上の方
日時:
【夜コース】
7月1日~2月10日の(火)
【朝コース】
7月1日~2月6日の(金)
※7月1日のみ両コースの合同開
講式
料金:無料 ※テキスト代は有料
定員:各コース15名程度
場所:市民多目的センター
(TAMOKU)

基礎課程

手話通訳者を目指す手話講座
対象:入門課程を修了された方
日時:【昼・夜コース】5月13日~
12月16日の(火)
料金:無料 ※テキストは入門課
程と同じもの
定員:各コース15名程度
場所:市民多目的センター
(TAMOKU)



初心者OK!

介護職員初任者研修

介護職員初任者研修(全17回)
対象:母子家庭の母・父子家庭
の父・寡婦
日時:6月21日~
11月29日の(土)
申込:5月21日(水)締切
料金:10,000円 定員:20名
場所:未来ケアカレッジ難波校、
大阪府立母子・父子福祉セン
ター(初回・最終回)

初心者OK!

パソコン初級(土曜日コース)

ワードの基礎とエクセル3級(全
8回)
対象:母子家庭の母・父子家庭
の父・寡婦
日時:8月2日(土)~
9月20日の(土)
申込:7月2日(水)締切
料金:8,000円 定員:20名
場所:大阪府立母子・父子福祉セ
ンター



児童文化スポーツセンター(ドリーム21) の講座・イベント 問合せ先:TEL 072-962-0211 FAX 072-962-0810

初心者OK!

**バイオリン教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**キーボード教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**ミュージック教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**水彩アート教室
(初心者向け)**

水彩絵の具を使って題材の絵を描きます。描く手順、塗り方を学び、絵を書くことに自信を持ち、楽しく取り組みます。
(全8回)
対象:小学3～4年生
小学5～6年生
日時:第1・3(土)午前
料金:6,600円(初回徴収・8回分)
定員:10名 場所:ドリーム21

初心者OK!

**囲碁教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**かるた教室
(初心者向け)**

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

絵手紙教室

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

初心者OK!

**色鉛筆アート教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**将棋教室
(初心者向け)**

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。
(全10回)
対象:小学生
日時:第2・4(土)午後
料金:6,600円(初回徴収・10回分)
定員:10名
場所:ドリーム21

初心者OK!

**習字教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**演劇教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**ハンドベル教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**カリンバ教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

**世界のボードゲーム教室
(初心者向け)**

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

初心者OK!

パズル教室

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

初心者OK!

**DJ教室
(初心者向け)**

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

朗読教室

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

初心者OK!

さんすう教室(初心者向け)

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

**サイエンスゲーツ教室
【理科実験実施型教室】**

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

初心者OK!

**どきどき生物教室
(初心者向け)**

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



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

ももっこ運動会

かけっこ・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:就学前乳幼児と保護者
日時:9月 定員:50組
場所:楠根リージョンセンター4Fホール



あそびパーク

公園あそび・バルーンあそび・ボールあそびなど、体を使って遊びます。
対象:1歳6か月～就学前幼児
日時:年4回 定員:25組
場所:楠根リージョンセンター4Fホール



赤ちゃんパーク

スロープやトンネル、ボールプール、親子でふれあい遊びなどをします。
対象:1歳5か月までのハイハイできる乳幼児
日時:年4回 定員:12組
場所:楠根子育て支援センターみかんの部屋



旭町子育て支援センター(あさひっこ) 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ップやママの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:6月17日(火)
9月26日(金)
10:00~11:00
定員:各10組
場所:旭町子育て支援センター

おやこであそぼ う・ふ・ふ

お話やわらべうたの遊びをします。
対象:就学前乳幼児
日時:6月3日(火)
7月1日(火)
9月2日(火)
定員:各10組
場所:旭町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

子育てふれあいまつり

わなげ、魚つり、ボール投げ等、親子で遊べる楽しいお店が待っています。赤ちゃんから参加できる年1度のお祭りです。
対象:就学前乳幼児とその兄弟
日時:6月1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:保育所園舎内)

七夕まつり

体操、制作、歌、出し物等、七夕にちなんだイベントが盛りだくさんです。親子でまったり七夕を楽しみましょう。
対象:就学前乳幼児
日時:7月初旬
場所:長瀬子育て支援センター

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

産後ヨガ

親子で楽しく身体を動かそう!

産後ヨガ・ベビーマッサージなど親子で触れ合いリフレッシュしましょう。
対象:首のすわった未歩行児
日時:年4~5回 定員:10組
場所:鴻池子育て支援センター

子育てふれあいまつり

手作りおもちゃコーナーや遊びコーナーなど、親子でお祭り気分を楽しみましょう。
対象:就学前乳幼児
日時:6月 定員:70組
場所:鴻池子育て支援センター

音楽で楽しくあそぼう

色んな楽器を使って身体を動かしたり、親子で触れ合って遊びます。
対象:就学前乳幼児
日時:年4~5回 定員:10組
場所:鴻池子育て支援センター

布施子育て支援センター(ゆめっこ) の講座・イベント
問合せ先:TEL 06-6748-0210 FAX 06-6748-0257

つくってあそぼう

簡単な制作を親子で楽しめます。
対象:就学前乳幼児
日時:毎月不定期
場所:布施子育て支援センター

おやこ広場

年齢別の子ども達が集まって5回連続講座で楽しい取り組みをします。
対象:0・1・2歳児
日時:年4回 定員:各7組
場所:布施子育て支援センター

子育てふれあいまつり

手作りコーナーやわなげ、手作りのワニワニパニックなど親子で遊べる楽しいおまつりです。
対象:就学前乳幼児と保護者
日時:6月1日(日)
9:50~12:00
場所:石切子育て支援センター
問合せ先:石切子育て支援センター(そらっこ)
TEL 072-940-7009
FAX 072-940-7014

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:6月18日・25日、7月2日・9日・16日、9月10日(水)
定員:6名程度
場所:市役所総合庁舎
問合せ先:地域支援課
TEL 06-4309-3252
FAX 06-4309-3818

消費生活センターの講座・イベント

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

消費者問題講演会

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

くらしの情報セミナー

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

初心者OK!

耐震診断セミナー

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します。

日時:6月28日(土)
10:00~12:00
定員:約30名(5月から予約受付)
場所:市役所総合庁舎22F 会議室

問合せ先:建築安全課
TEL 06-4309-3245
FAX 06-4309-3829



健康体操講座

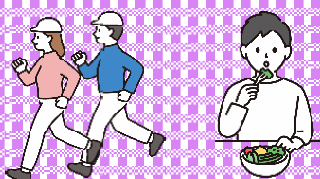
ウォーキング・ストレッチなど音楽に乗せて体操を行います。(全20回)

対象:市内在住・在勤で18歳以上の方
日時:6月~令和8年2月の(月)19:00~ 定員:15名
場所:荒本人権文化センター

問合せ先:
荒本人権文化センター
TEL 06-6788-7424
FAX 06-6788-2456

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



カラダによい食べ方 & 運動講座

いつまでも健康で元気に過ごすための栄養や運動などについて学びます。筋肉量のチェックもあります!(全2回)
対象:65歳以上
日時:4月7日(月)、14(月)
13:30~15:00
定員:15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の話、運動実習などを学び、自分に合った改善方法を見つけます。個別相談もあります!(全3回)
対象:血糖値が高めの方やその家族
日時:5月12日・26日、6月2日の(月)
13:30~15:30
定員:12名(予約制)
場所:東保健センター

糖尿病食クッキング

糖尿病食の調理実習です。無理なく野菜を取り入れる工夫や栄養バランス等を学びます。
対象:血糖値が高めの方やその家族
日時:7月9日(水)
10:30~13:30
料金:700円(食材料費)
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



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。(全3回)
対象:血糖値が高めの方とその家族
日時:7月8日・15日・29日(火)
13:30~15:30
定員:12名(予約制)
場所:中保健センター

糖尿病食クッキング

やさしいつっぱりで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:9月2日(火)
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

からだによい食べ方 & 運動講座~フレイル予防~

60歳からの健康づくりとしてフレイル予防の食事と自宅のできる筋トレ等の運動について学習します。(全2回)
対象:市内在住で60歳以上の方
日時:6月11日(水)・25日(水)
定員:12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

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歳以上の方
日時:第1(木)9:20~10:45
定員:10名(予約制)
場所:中保健センター



カラダ改善 リフレッシュダイエット

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。カラダの改善をめざしましょう。
対象:市内在住で40歳以上73歳以下の方
日時:第3(木)13:30~
定員:15名
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、健康の保持増進と親睦を深める活動を行います。
対象:市内在住の方
日時: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

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:7月30日(水)、11月21日(金)
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:6月5日(木)・16日(月)・23日(月)
定員:12名(予約制)
場所:西保健センター

60代からのカラダに良い 食べ方 & 運動講座

60歳からの健康づくりとしてフレイル予防の食事と自宅でできる運動について学びます。(全2回)
対象:60歳以上の方
日時:4月21日、5月19日(月)
定員:20名(予約制)
場所:西保健センター

60代以上男性のための 自炊入門教室

調理実習を通して自炊の基礎を学びます。(全3回)
対象:60歳以上の男性
日時:8月13日・27日、
9月10日(水)
料金:500円/回
定員:12名
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

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歳以上の方
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

初心者OK!

健康ウォーキングやまぶみ会

生駒山系や奈良方面などの多様なコースを楽しむ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

健康づくり課 の講座・イベント

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

第3回 食育フェスタ

「6月食育月間」に食育を知る、学ぶ、体験できるイベントを開催します。各コーナーに楽しく参加して景品をゲットしましょう。子どもから高齢者まで、どなたでも無料でご参加いただけます。
日時:6月22日(日)
10:00~16:00
場所:ニトリモール東大阪



初心者OK!

水中ウォーキング 同好会

水中を歩くことで、普段使わない筋肉を効率よく動かします。泳げなくても大丈夫!血流改善や生活習慣病の予防にも効果があります。
対象: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



消防局警防部救急課 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

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びます。
対象:市内在住の小学生(要保護者同伴)
日時:8月2日(土)
10:00~11:30
定員:10組程度(1組あたり小学生2名・保護者1名程度)
場所:消防局防災学習センター

初心者OK!

普通救命講習Ⅲ

乳幼児、小児に対する心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去などの応急手当を学びます。
対象:市内在住・在勤・在学で原則中学生以上の方
日時:8月2日(土)
13:00~16:00
定員:20名程度
場所:消防局防災学習センター

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びます。
対象:市内在住・在勤・在学で原則中学生以上の方 定員:各回30名程度

中消防署

日時:
4月13日(日)
9:00~12:00
7月13日(日)
13:00~16:00
場所:消防局防災学習センター
問合せ先:中消防署
TEL 072-966-0119
FAX 072-966-6465

西消防署

日時:
5月10日(土)
13:00~16:00
8月30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:
6月15日(日)
9:00~12:00
9月15日(祝・月)
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

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ます。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

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 棲鶴楼
申込:随時受付

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13日(日)
13:00~15:00
定員:20名
場所:旧河澄家
申込:3月13日(木)9:30~
電話又はHPお問合わせ
フォームより

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

歴史講座

歴史研究家による地域の歴史と史跡に関する講演です。

日時:9月21日(日)

13:00~15:00

定員:20名

場所:旧河澄家

申込:8月21日(木)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軒をガイド付で見学した後、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6日(日)

第一部 10:00~11:30

第二部 13:00~14:30

定員:各20名

場所:旧河澄家

申込:6月6日(金)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づくりを体験します。

日時:7月27日(日)

13:00~15:00

参加費:100円 定員:20名

場所:旧河澄家

申込:6月27日(金)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、中山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9日(金)~6月8日(日)

9:30~16:30

場所:旧河澄家

講演 浮世絵に見る近世住まいと暮らし

浮世絵展内容の解説を含め、中山道等の宿場を描いた浮世絵にみる昔の建物と生活についての講演です。

日時:5月11日(日)

13:00~15:00

定員:20名 場所:旧河澄家

申込:4月11日(金)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

むかしの道具展

江戸時代を通じて代々庄屋を務めた当家に伝わる数々の昔の道具を江戸時代の土蔵の中で展示公開します。

展示期間:5月17日(土)~

9月23日(火・祝)

9:30~16:30

場所:旧河澄家

朗読劇 雨月物語

劇団による当家喻かりの人物上田秋成著の怪異小説『雨月物語』の朗読劇公演です。

日時:5月17日(土)

13:00~15:00

定員:20名

場所:旧河澄家

申込:4月17日(木)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

講談 郷土の人々

東大阪市出身の講談師による郷土ゆかりの人物に関する講談公演です。

日時:6月22日(日)

13:00~14:30

定員:20名

場所:旧河澄家

申込:5月22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:6月29日(日)

13:00~15:00

定員:15名

場所:旧河澄家

申込:5月29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も可能です。

展示期間:4月19日(土)~

5月6日(火・祝)

9:30~16:30

場所:旧河澄家

端午の節句工作体験とコンサート

地域の大学生指導による端午の節句にちなんだ工作体験を行った後にコンサートを鑑賞します。

日時:4月20日(日)

13:00~15:00

定員:15名

場所:旧河澄家

申込:4月1日(火)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

旧河澄家の茶道具展

旧河澄家に江戸時代から伝わる煎茶道具等の展示です。

展示期間:8月22日(金)~

9月23日(火・祝)

9:30~16:30

場所:旧河澄家

春季ハイキング

一日下周辺春日三社を巡るコース:旧河澄家から池之端春日神社、善根寺春日神社、布市春日神社を巡ります(約4km)

対象:中学生以上

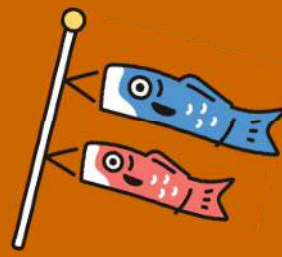
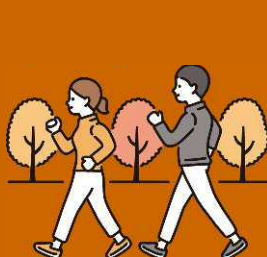
日時:4月6日(日)

9:30~12:30

場所:旧河澄家(9:30集合)

定員:20名

申込:3月6日(木)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより



人権・平和・男女共同参画

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

憲法週間
市民のつどい

憲法の保障する基本的人権の尊重について考えるイベントです。
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:6月(第1期)

9月(第2期)

平和のつどい

戦争や平和をテーマにした講演会等を展示します。
日時:8月

平和アニメ
フェスティバル

戦争や平和をテーマにした映画を上映します。
日時:8月

平和資料展

戦争や平和をテーマにした資料等を展示します。
日時:8月

国際識字デー・市民のつどい

識字に対する理解と認識を深め、市民と識字学習生との交流の場とするため講演会等を開催します。

日時:9月8日(月)

13:30~15:50

場所:布施駅前市民プラザ

問合せ先:社会教育課

TEL 06-4309-3279

FAX 06-4309-3835

人権・平和・男女共同参画

よみかきょうしつ

よみかきにふじゅ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 えいわばんしつ



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

陶芸展

地域の女流陶芸家と生徒による
茶碗の陶芸作品の展示です。
展示期間:
3月14日(金)~4月13日(日)
場所:旧河澄家

花の切り絵展

切り絵作家による花をモチーフ
にした切り絵作品の展示です。
展示期間:
6月13日(金)~7月13日(日)
場所:旧河澄家 入館無料

大人の陶芸教室

地域の女流陶芸家指導より古民
家で土に触れる陶芸を体験しま
す。(全6回)
日時:4月16日、5月7日
5月21日、6月4日
6月18日、7月2日の(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18日(火)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

花の切り絵体験会

カッターナイフで花の切り絵作品
をつくります。
日時:6月15日(日)
13:00~15:00
参加費:300円
定員:15名 場所:旧河澄家
申込:5月15日(木)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

理科モノづくり教室

大学教授指導による科学実験器
具づくりとそれらを使って実験・
観察を行う体験です。
日時:8月24日(日)
13:00~15:00
定員:15名 場所:旧河澄家
申込:7月3日(木)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

竹細工展

竹細工作家と生徒による竹細
工作品の展示です。
展示期間:
7月18日(金)~8月17日(日)
場所:旧河澄家



竹細工ワークショップ

竹細工作家の指導により竹細
工の作品を作ります。
日時:7月20日(日)
13:00~15:00
参加費:300円
定員:10名
場所:旧河澄家
申込:6月20日(金)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

カマドで炊き込みご飯

古民家のカマドで炊き込みご飯
を作り、昔の暮らしを体験します。
日時:5月18日(日)
13:00~15:00
参加費:100円
定員:20名
場所:旧河澄家
申込:4月18日(金)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

流しそうめんと夏の工作

夏の風物詩流しそうめんを古民
家の庭で楽しんだ後に、大学生
指導で夏の工作を体験します。
日時:8月17日(日)
13:00~15:00
参加費:100円
定員:40名
場所:旧河澄家
申込:7月17日(木)9:30~
電話又はHPお問い合わせ
フォームより

防災講演会&コンサート

「防災」をテーマとした講演会とコンサートです。
災害に強いまちづくりに取り組むため、防災に
ついて改めて考えましょう。
対象:市内在住・在勤・在学の方
日時:7月予定 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



趣味

初心者OK!

目からウロコの写真術

初心者から一眼レフを使いこな
したい方まで参加できる教室で
す。
対象:16歳以上
日時:(土)13:30~15:30
料金:1,530円/回
1期間あたり4回予定
定員:10名
場所:総合体育館(東大阪アリー
ナ)

初心者OK!

四柱推命

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

初心者OK!

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
ながら手作りでできます。編み方やデザ
インを学んで、オリジナル作品を作り
ましょう。対象:16歳以上の方
日時:第3(火)10:00~12:00
料金:2,200円/月 定員:20名
場所:市民ふれあいホール
問合せ先:市民ふれあいホール
TEL 072-982-6563
FAX 072-982-6563

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

東体育館 の講座・イベント

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

初心者OK!

筆文字アート教室

筆文字アートは、上手下手は関係なく個性です。筆ペンを使って温かみを持たせ、絵が描けなくても大丈夫。あなたの文字をアートへ変身させます。

対象:18歳以上
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

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歳以上の方

日時:6月~令和8年2月の(月) 19:00~

定員:10名
場所:荒本人権文化センター

カラオケ講座

受講生一人ひとりに講師が懇切丁寧な指導を行います。

(全20回)

対象:市内在住・在勤で18歳以上の方

日時:6月~令和8年2月の(月)

①15:00~ ②19:00~

2コースから1つを選択

定員:各時間20名ずつ

場所:荒本人権文化センター

編み物講座

講師の懇切丁寧な指導によりアットホームで暖かな雰囲気の中での自由な作品づくりを行います。(全20回)

対象:市内在住・在勤で18歳以上の方

日時:6月~令和8年2月の

(火)(木)18:30~

定員:各日20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、静か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歳以上の方

日時:6月~令和8年2月の(火)

19:00~

定員:10名

場所:荒本人権文化センター

書道講座

講師の手本をもとに、真剣な表情で楽しく筆を運ばせています。(全20回)

対象:市内在住・在勤で18歳以上の方

日時:6月~令和8年2月の(金)

19:00~

定員:20名

場所:荒本人権文化センター

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

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・7・9月の(水)

14:00~15:00

場所:荒本障害者センター

パッチワーク教室

講師指導によるパッチワーク教室を実施します。

対象:18歳以上65歳未満で身体障害者手帳をお持ちの方(利用契約あり)

日時:4・5月の(金)

14:00~15:00

場所:荒本障害者センター

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

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

えてがみ教室

講師指導によるえてがみ教室を実施します。

対象:18歳以上65歳未満で身体障害者手帳をお持ちの方(利用契約あり)

日時:8月の(水)

14:00~15:00

場所:荒本障害者センター

フェルトマスコット教室

それぞれ好きなキャラクターを作成するフェルトマスコット教室を実施します。

対象:18歳以上65歳未満で身体障害者手帳をお持ちの方(利用契約あり)

日時:8月の(水)

14:00~15:00

場所:荒本障害者センター

長瀬障害者センター
の講座・イベント

問合せ先:

TEL 06-6720-5382

FAX 06-6720-5700



絵画教室

絵を描きます。(講師あり、スタッフの補助あり)

対象:18歳以上で身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方

日時:(月)10:00~11:30

場所:長瀬障害者センター

書道教室

筆で字を書きます。(講師あり、スタッフの補助あり)

対象:18歳以上で身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方

日時:第1・3(木)

10:00~11:30

場所:長瀬障害者センター

レザークラフト教室

課題作品を作ります。(講師あり、スタッフの補助あり)

対象:18歳以上で身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方

日時:第2・4(月)

13:30~15:00

料金:材料費の一部負担
場所:長瀬障害者センター



リージョンセンター 企画運営委員会

日下リージョンセンター
休館日:第2・4(木)、年末年始
(12月29日～翌年1月3日)
TEL 072-986-9293

こどもワクワクランド

鉄道ジオラマや雪遊び、夏休み工
作など楽しいイベントがいっぱい!
対象:中学生以下と保護者
日時:7月27日(日)
12:00～16:00
定員:100名
場所:日下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

ぶらりのんびり町あるき

大和川の付け替えで消えた幻の
吉田川!! 今も残る堤跡の高低差
を歩きます(約4km)。
日時:5月17日(土)
9:30～12:30
定員:20名
場所:近鉄「吉田駅」集合
近鉄「河内花園駅」解散

中鴻池リージョンセンター
休館日:第1・3(木)、年末年始
(12月29日～翌年1月3日)
TEL 06-6744-2748

水彩色鉛筆教室

水彩色鉛筆を使って絵手紙や楽
しい作品を作ります。
日時:5月、6月、10月、11月の
(金)13:30～15:30(月1回)
料金:200円/回 定員:24人
場所:中鴻池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

希来里ファミリーまつり

家族そろって楽しめる夏休みの楽
しいイベントです。
日時:8月17日(日)
10:00～13:00
定員:800名
場所:若江岩田駅前リージョンセ
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

ノルデックウオーキング講座

地域公用地等でのフィールドワー
クです。
対象:市内在住で成人の方
日時:第2(月)13:00
定員:50名
場所:楠根リージョンセンターの4
階多目的ホールを拠点として
フィールドワークをします。

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

七夕に願いを込めて♪
七夕飾りづくりや、幼稚園児の絵
画展、縁日ごっこ等を行います。
日時:7月5日(土)、6日(日)
10:00～16:00
場所:布施駅前リージョンセンター

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

七夕飾りと七夕まつり

【七夕飾り】短冊に願いごとを書き
ましょう!
日時:6月7日(土)～7月26日(土)
【七夕まつり】昔遊び、木工、コン
サート、模擬店等を行います。
日時:7月6日(日)10:00～15:30
場所:近江堂リージョンセンター

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。)

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歳以上の方
日時:9月
定員:50名
場所:五条老人センター

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(舞台発表・お茶
席・作品展示)。
対象:市内在住で60歳以上の方
日時:11月
場所:五条老人センター

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スポーツが できます!

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歳以上の方
日時:利用可能日はお問合せくだ
さい。
場所:長瀬老人センター

八戸の里老人センター
TEL 06-6724-6220

八戸の里老人センター 納涼大会

詩吟・民謡・オカリナ・大正琴・カラ
オケ・社交ダンス・フォークダン
ス・フラダンス等の舞台発表です
(利用証不要)。
日時:8月6日(水)、7日(木)
10:00～12:00
13:00～16:00
場所:八戸の里老人センター

荒本老人センター
TEL 06-6788-2214

元気体操教室

簡単な運動で体を動かす教室で
す。
対象:市内在住で60歳以上の方
日時:第3(土)13:30～15:00
※4月・8月休み
料金:道具は実費 定員:20名
場所:荒本老人センター

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歳以上の方
日時:毎月第2(水)(8月休み)
13:00～14:00
定員:10名 ※申込先着順
場所:高井田老人センター

角田総合老人センター
TEL 072-962-8011

初心者OK! 楽しくトライ体操

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からだ
づくりをめざします。
対象:市内在住で60歳以上の方
日時:4月～9月の第3(金)
10:00～11:00
定員:35名 ※抽選
場所:角田総合老人センター

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、ダンスを取り入れた体
操をします。
対象:市内在住で60歳以上の方
日時:5月・7月・9月の第1(金)
14:00～15:30
定員:35名 ※抽選
場所:角田総合老人センター

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
ゲームを皆で楽しく学びま
す。
対象:市内在住で60歳以上
の方
日時:4月・6月・8月の
第4(金)13:30～15:00
定員:20名 ※抽選
場所:角田総合老人センター

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:市内在住で60歳以上
の方
日時:第1(水)
10:00～11:30
定員:25名 ※申込先着順
場所:角田総合老人センター

初心者OK!

ユッキーズダンス教室

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:市内在住で60歳以上
の方
日時:4月、8月(予定)
定員:30名 ※抽選
場所:角田総合老人センター

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:市内在住で60歳以上
の方
日時:第4(金)
10:00～11:30
定員:25名 ※申込先着順
場所:角田総合老人センター

初心者OK!

和楽コンサート

日本舞踊、大正琴など披露
していただきコミュニケーション
づくりを推進していく。
対象:市内在住で60歳以上
の方
日時:4月(予定)
定員:40名 ※抽選
場所:角田総合老人センター



前期市民講座(主催:社会教育センター)

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
申込・問合せ先 東大阪市立社会教育センター TEL 06-6789-4100 FAX 06-6789-5212
※各講座の申し込み方法や詳細は、下記ホームページをご確認ください。
<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000031613.html>

講座・イベント	内容【対象】	日時	備考
知られざる東大阪市の歴史	歴史の授業で習ったことや、通説・定説と言われている事柄も、新しい資料が見つかること、新たな視点で見るとあらためて気づかされることがあります。 受講料:無料(交通費・拝観料他実費) 定員:25名	5月22日、29日、6月5日、12日 (木)13:30~15:30	申込期日: 令和7年4月21日(月)~ 5月5日(月)
コアリラックス ~ストレッチポールを使って~	ストレッチポールは脊柱起立筋の緊張を和らげ、リラクゼーション効果や、関節の可動域の拡大、胸郭の可動性を改善し、深い呼吸も期待できます。 受講料:無料 定員:15名(初心者OK)	7月10日、24日、31日、8月7日 (木)13:30~14:30	
アンチエイジングピラティス ~姿勢からマイナス5歳を目指す!~	初心者さん歓迎!ピラティスにヨガストレッチを交えたレッスンで、夏の寒暖差で乱れやすい自立神経と筋肉のこわばりを整えます。また、女性に多い”反り腰・お腹ぽっこり姿勢”に注目し、腰痛緩和や体の負担軽減にもアプローチ。姿勢から一緒に”体年齢マイナス5歳”を目指しませんか? 受講料:無料 定員:15名(初心者OK)	6月18日、25日、7月2日、9日 (水)13:30~14:30	
メンズヨガ(男性限定)	膝が曲がっていても、肘が伸びなくてもOK!!日常生活にはない動きやポーズをすることで、普段使わない筋肉を動かし、脳を活性化します。そうすることで、身体がほぐれ、表情が豊かになり、心がリフレッシュされます。呼吸と動きを連動させて自律神経も整えていきましょう! 受講料:無料 定員:10名	6月4日、11日、18日、25日 (水)10:30~11:30	
旅人が語る謎の世界(大阪編)	世界遺産古市にある巨大古墳の謎に迫る~なぜ古墳は曲線分布しているのか。江戸時代の大坂の天文学はすごかった~日本の暦はいかにして完成していったか。など、知らない世界に足を踏み入れてみましょう。 受講料:無料 定員:15名	6月13日、20日、27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、伸ばす。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あかちゃん肌とキュッと締まった小顔を目指しましょう。 受講料:無料 定員:15名	6月2日、9日、16日、23日 (月)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」駅下車 徒歩4分

くすのき地域協創センター 【E-mail】k-kusunoki@osaka-shoin.ac.jp
申込・問合せ先 【申込先 大学ホームページ】<https://www.osaka-shoin.ac.jp/univ/event/>
※各講座の申込方法や詳細は、上記の大学ホームページをご確認ください。

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10日(土) ②5月17日(土) ③5月24日(土) ④5月31日(土) ⑤6月 7日(土) ⑥6月14日(土) ⑦6月21日(土) ⑧6月28日(土) ⑨7月5日(土) ⑩7月12日(土) すべて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:①、①~⑩全申込: 5月5日(月) ②:5月12日(月)③:5月19日(月) ④:5月26日(月)⑤:6月2日(月) ⑥:6月9日(月) ⑦:6月16日(月)⑧:6月23日(月) ⑨:6月30日(月)⑩: 7月7日(月)

大阪樟蔭女子大学つづき

講座・イベント	講師	日時	備考
心理学の世界パートX: 「心理学と社会」(全5回)	心理学科 ①永野 光朗 教授 ②佐久田 祐子 教授 ③加藤 奈奈子 准教授 ④川上 正浩 教授 ⑤長谷川 章子 准教授	①5月17日(土) ②5月24日(土) ③5月29日(木) ④5月31日(土) ⑤6月7日(土) ①～②、④～⑤ 10:40～12:10 ③のみ18:00～19:30	受講料:各回1,200円 (全5回一括申込 5,000円) 申込締切:①、①～⑤全申込: 5月12日(月) ②5月19日(月) ③5月24日(土) ④5月26日(月) ⑤6月2日(月)
服は何からできているか / 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	化粧ファッション学科 小林 政司 教授	6月14日(土) 10:30～12:00	申込締切:6月11日(水)
オートクチュールの世界—パリ・モード産業の現場とその裏側— / ファッションセミナー	滝澤 愛 氏(実践女子大学准教授)	7月26日(土) 14:00～16:00	申込締切:7月23日(水)
学館連携事業におけるアールヌーヴォー時代の髪型の再現とその意義—マネキン用の紙製カツラの制作を通じた美容分野の研究紹介—	化粧ファッション学科 真殿 由加里 講師	9月13日(土) 10:30～12:00	申込締切:9月10日(水)
中高生のための栄養レッスン ～栄養の基礎から調理実習までおいしく学ぼう！～	健康栄養学科 赤尾 正 准教授 菊田 千景 准教授	9月6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22日(金) ※保護者同伴でご来場ください。
【児童学リカレント講座】赤ちゃんに絵本！？何をどう読む？ ～絵本、読み聞かせのコツ、教えます！	児童教育学科 神村 朋佳 講師	9月20日(土) 13:30～15:30	受講料:1,200円 (児童学会会員無料) 申込締切:9月15日(月)

大阪商業大学

〒577-8505 東大阪市御厨栄町4-1-10
近鉄奈良線「河内小阪」駅下車 徒歩5分

(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
 申込・問合せ先 【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

講座名	講師	日時	備考
【公開講座】 「地域社会と中小企業」	①山田 岳人 氏(株式会社 大都 代表取締役) ②友安 啓則 氏(株式会社 友安製作所 代表取締役社長) ③梶浦 昇 氏(株式会社 カジテック 代表取締役社長) ④高本 隆彦 氏(大興印刷 株式会社 代表取締役社長) ⑤衣笠 美幸 氏(株式会社 From ViVi 代表取締役社長) ⑥藤岡 翔義 氏(株式会社 イーエス プランニング 取締役) ⑦大野 範子 氏(株式会社 マックス 代表取締役社長) ⑧浜口 緑 氏(株式会社 リシュラ 代表取締役社長) ⑨峠 ひかり 氏(Marche KANON 代表)	①4月17日 ②4月24日 ③5月29日 ④6月5日 ⑤6月12日 ⑥6月19日 ⑦7月3日 ⑧7月10日 ⑨7月17日 (全9回) (木)14:40～16:10	(申込み締切) 各受講日の2日前まで ※各回申込み可 (会場) 大阪商業大学 ユニバーシティホール蒼天 申込み方法ほか詳細は、お問い合わせください。
【カルチャー講座】 語学(英会話/韓国語)、趣味・教養(朗読/筆ペン/スパイス講座/クラフト制作/ジャズ講座・演奏)、健康・運動(ヨガ教室/リンパケアストレッチ/腰掛タップダンス)など	各講座専門の講師	5月から開講(各講座週1回) 各講座全2～10回程度	※受講料・日程等詳細は、お問い合わせください。 ※無料体験もあります。
【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)	5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、お問い合わせください。 ※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どうがつしょうぎ & ななろのご]	①③⑤寺谷 睦(日本将棋連盟公認将棋指導員) ②④増田 裕司(日本将棋連盟棋士七段) ⑥古作 登(大阪商業大学 アミューズメント産業研究所主任研究員)	5月から開講(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、お問い合わせください。 ※無料体験もあります。

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

産業研究所事務局【ホームページ】<https://www.osaka-sandai.ac.jp/research/society/le.html>
【TEL】072-875-3001【FAX】072-875-6551【E-mail】shi-kouza@cnt.osaka-sandai.ac.jp
※お申込方法の詳細は、ホームページをご確認ください。

講座名	講師	日時	備考
現代日本語の特色	国際学部 国際学科 教授 中山英治	5月10日(土)第1回 9:45～10:45	大阪産業大学 本館3階 0302教室
変わりゆく日本語教育の世界	国際学部 国際学科 准教授 春口淳一	5月10日(土)第2回 11:00～12:00	
地域公共交通のイマ・ミライ	経営学部 商学科 教授 西澤宏員	5月17日(土)第1回 9:45～10:45	
観光列車のイマ・ミライ	経営学部 商学科 講師 日下恭輔	5月17日(土)第2回 11:00～12:00	
戦後日本経済と雇用の歴史	経済学部 経済学科 講師 田中喜行	5月24日(土)第1回 9:45～10:45	
AIと雇用の未来		5月24日(土)第2回 11:00～12:00	
足は健康のパロメーター	スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 准教授 露口亮太	5月31日(土)第1回 9:45～10:45	
数学を使って金融リテラシーを身につけよう	全学教育機構 高等教育センター 准教授 川嶋克利	5月31日(土)第2回 11:00～12:00	
公園はまちの資源になりうるか！？ ー健康と福祉の視点から	建築・環境デザイン学部 建築・環境デザイン学科 准教授 竹田和真	6月7日(土)第1回 9:45～10:45	
インテリアとかけまして、愛犬と解きます。 その心は？	建築・環境デザイン学部 建築・環境デザイン学科 教授 松田奈緒子	6月7日(土)第2回 11:00～12:00	
AI・ロボットの歩みと、産業用ロボットから更に広がる適用事例	システム工学部 システム工学科 教授 西田吉晴	6月14日(土)第1回 9:45～10:45	
目にもとまらぬ早ワザ、超音波がもたらす不思議な力	システム工学部 システム工学科 教授 和田明浩	6月14日(土)第2回 11:00～12:00	
匠の技のデザイン思考 (大学で学ぶこと、体験セミナー)	情報デザイン学部 情報システム学科 教授 西本博之	6月21日(土)第1回 9:45～10:45	

大阪府立中央図書館

〒577-0011 東大阪市荒北1-2-1
近鉄けいはんな線「荒北」駅下車 徒歩7分

申込・問合せ先 【TEL】06-6745-0170(代表)【FAX】06-6745-0262

講座名	講師	日時	備考
令和7年度前期連続講演会	山田 勝久氏 (大阪教育大学名誉教授)	①6月5日 ②7月31日 ③8月7日 ④9月4日 (全4回) (木)14:00～15:30	定員:70名・事前申込 ※申込多数の場合は抽選。 ※詳しくは当館HPをご覧ください。
令和7年度前期連続講演会	児島 建次郎氏 (元NHKアナウンサー・白鳳短期大学名誉教授)	①5月17日 ②6月21日 ③7月19日 ④8月9日 ⑤9月20日 (全5回) (土)14:00～15:30	定員:70名・事前申込 ※申込多数の場合は抽選。 ※詳しくは当館HPをご覧ください。

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～
親子でたのしむえほんとならべうた	おはなし・絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべうた	10名	第1(水)11:00～
えいごのえほんでたのしくあそぼう	英語の絵本の読み聞かせ	10名	第3(日)11:00～
おはなしパーティ	パネルシアター・ペープサート・おはなし・絵本の読み聞かせ・紙芝居	10名	第3(日)14:30～

永和図書館(つづき)

名称	内容	定員	日時
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～
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	4月19日(土)14:00～

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ようび	紙芝居・絵本の読み聞かせ・本の紹介・工作等	30名	毎月第4(土)15:00～ ※7月、8月休み
書庫見学ツアー(OSAKA PAGE ONE)	書庫内の見学	5名	毎月第1(土)14:30～
おやこであそぼ う・ふ・ふ	絵本の読み聞かせ・手遊び	15名	毎月第2(金)10:30～ ※8月休み
おはなしのへや	ストーリーテリング・絵本の読み聞かせ	15名	毎月第1(土)10:30～
そらとぶじゅうたんおはなし会	絵本の読み聞かせ・紙芝居	15名	毎月第1・3(水)15:30～
えほんだいすき！でんでん太鼓		15名	毎月第2・4(水)10:30～
えほんであそぼうきらりっこ		15名	毎月第3(木)11:00～
紙芝居会		15名	毎月第1(日)14:30～
怖いおはなし会	こわい絵本や紙芝居の読み聞かせ	30名	7月(予定)
戦争の本展	戦争に関する本の展示。おはなし会	30名	7月(予定)
夏休み工作教室	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
ベビータイム	小さな子どもと保護者のための図書館開放時間	—	毎月第2・4(水)9:00～12:00/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	毎月第2(水)10:30～
おはなしのとびら0・1・2	0～2歳向け絵本の読み聞かせ、手遊び	30名	毎月第4(水)10:30～ ※8月休み
四条ワークショップ	大人向け、子ども向け、折り紙教室(月替わり)	15名	毎月第3(水)15:00～
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	毎週第3(日)14:00～
おはなしのへや	絵本の読み聞かせ、わらべうた、ストーリーテリング(語り聞かせ)	30名	毎月第4(土)10:30～ ※8月休み
キューたんおはなし会	絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、ストーリーテリング(語り聞かせ)	30名	毎月第1(土)14:30～
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	毎月第2(金)15:00～
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。	15名	毎月第3(木)14:00～

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

名称	内容	定員	日時
えほんでわくわく	絵本の読み聞かせ、手遊びなど	10名	毎月第1(土)10:30～
おはなしのへや	絵本の読み聞かせ、手遊びなど	10名	毎月第4(土)14:30～
花と緑いっぱいになあれ	野菜・花の植え付け体験	10名	5月10日(土)10:30～
工作教室	工作	10名	7月19日(土)10:30～

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

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

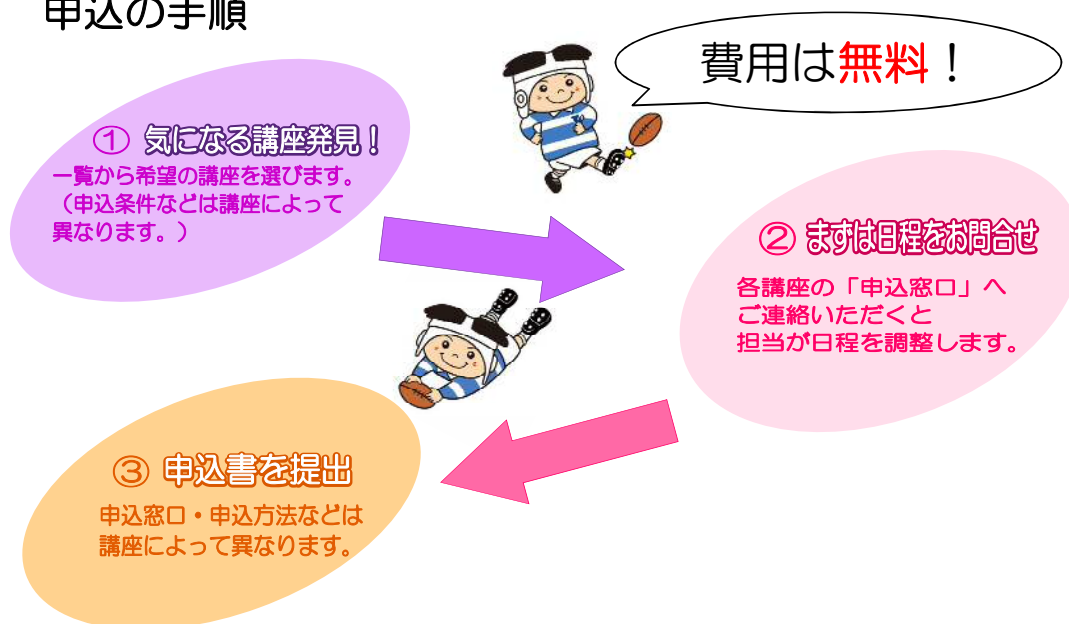
『生涯学習出前講座』とは・・・

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7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
R7-101	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スポーツを体験をします。内容や対象者についてはご相談ください。	花園・スポーツビジネス戦略課 ①06-4309-3019 ②06-4309-3849
R7-102	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
R7-103	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
R7-104	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
R7-201	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
R7-202	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します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-203	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
R7-204	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
R7-205	介護の仕事でみんなが笑顔に 【高齢介護課】	小・中学生 高校生	実際に介護現場で働いている施設の職員が学校等に出向いて、介護の仕事のやりがいや魅力などをお伝えします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835

《ジャンル》3. 教育・子育て

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R7-301	児童虐待について 【子ども相談課】	どなたでも	児童虐待の現状・防止に関すること等についてお話をします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-302	市が取り組んでいるヤングケアラーに 関すること 【子ども相談課】	どなたでも	ヤングケアラーに気づく視点や、市が行っている支援事業についてお話をします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-303	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
R7-304	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
R7-305	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
R7-306	PTA人権研修 【人権教育室】	PTA会員	希望に応じた内容で人権問題についてお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-307	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
R7-308	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
R7-309	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
R7-310	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
R7-311	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
R7-312	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、みんなで楽しく手遊びを行います。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-313	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
R7-314	ブックトーク 【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
R7-315	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

令和7年度 生涯学習出前講座

《ジャンル》4. くらし・健康

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R7-401	防災講演会 【危機管理室】	自治会等	災害（地震、風水害、土砂災害）の特徴と災害発生時における準備や避難行動等について説明します。	危機管理室 ①06-4309-3130 ②06-4309-3858
R7-402	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ます。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-403	東大阪市の総合計画 【企画課】	中学生以上	東大阪市の施策を総合的、体系的に示した市政の基本的な計画である総合計画について説明します。また、それらに基づき取り組んでいる市の事業を紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-404	地方自治体と法の関係 【法務文書課】	高校生以上	条例、規則の意義や法律等との関係、条例の効力等の基本的な事柄を紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-405	東大阪市役所本庁舎の概要について 【管理課】	小学生以上	本庁舎のさまざまな魅力を紹介し、役割や機能についてお話しします。また、本庁舎内の施設を案内します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-406	～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
R7-407	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ます。	地域活動支援室 ①06-4309-3161 ②06-4309-3812
R7-408	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
R7-409	消費生活出張講座 【消費生活センター】	一般 (18歳以上)	多く寄せられている消費生活相談事例等を交えながら、悪質商法の手口や消費者被害の未然防止方法等を紹介しします。	消費生活センター ①072-965-6002 ②072-962-9385
R7-410	健診活用術について 【保険管理課】	一般 (18歳以上)	特定健診、特定保健指導の意義や健診結果の見方、生活習慣病の重症化を防ぐため、日常生活の改善方法や国保のデータに基づく地域の健康づくりについてお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-411	20歳になったら国民年金 【国民年金課】	20歳を目前に控えた大学生の方	国民年金制度の仕組み、国民年金保険料や学生納付特例、免除・猶予制度などの基本的な内容について説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-412	市税の概要について 【税制課・市民税課・固定資産税課・納税課】	一般 (18歳以上)	税金の種類や税金といった市税の概要や個人市民税、固定資産税のあらましをお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-413	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
R7-414	CSW（コミュニティ・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、CSWの役割についてお話しします。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-415	はじめての成年後見制度 【地域福祉課】	どなたでも	成年後見制度の概要、制度利用にかかる費用、手続きの方法などについて説明します。	東大阪市成年後見サポートセンター ①06-4309-7589 ②06-4309-7582
R7-416	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
R7-417	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
R7-418	ひとり親家庭の方への支援について 【子ども家庭課】	どなたでも	市が実施しているひとり親家庭の方への各種支援制度について紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-419	献血セミナー 【地域健康企画課】	小学生以上	スライドや映像放映を利用し、献血に関連するさまざまな事柄を紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-420	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
R7-421	アルコール健康教育出前講座 【健康づくり課】	市内在住、在勤又は在学者（高校生以上）	アルコール関連問題について学習をしてもらい、アルコール依存症という病気の治療や回復についてもお話しします。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R7-422	社員食堂での食育啓発イベント 【健康づくり課】	事業所の就労者	生活習慣病予防や健康づくりを考え、個人に合った栄養バランスの良い食べ方を取得するお話をセルフチェックを行います。	健康づくり課 ①072-960-3802 ②072-970-5821
R7-423	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
R7-424	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
R7-425	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
R7-426	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
R7-427	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

令和7年度 生涯学習出前講座

《ジャンル》4. くらし・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
R7-428	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
R7-429	東大阪の都市づくり 【都市計画室】	中学生以上	東大阪市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
R7-430	まちとひとをつなぐ公共交通 【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、また東大阪市における公共交通について説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-431	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
R7-432	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
R7-433	救命講習 【消防局東消防署・中消防署・西消防署】	市内在住・在勤・在学の方	「人工呼吸と胸骨圧迫の方法」「止血法」「AEDの使用方法」など、実技を交えながら説明します。	東消防署 ①072-983-0119 ②072-985-6503 中消防署 ①072-966-0119 ②072-966-6465 西消防署 ①06-6788-0119 ②06-6788-1374
R7-434	東大阪市の水道について 【水道経営室 企画課】	小学4年生	パワーポイント及びDVDを使用して水の循環（水道水がどのように作られるか）の説明や市の水道事業の概要を説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-435	下水道について 【計画課】	小学4年生	台所、お風呂やトイレから出る汚水や降ってくる雨がどこに流れていくのか、下水道の役割について紹介します。	計画課 ①06-4309-3253 ②06-4309-3827
R7-436	楽々筋力アップ教室（脱ロコモティブシンドローム） 【市民スポーツ支援課】	65歳以上 (医師から運動を許可されている方、介助等必要でない方)	ロコモティブシンドロームについて学び、ストレッチや椅子に座って行える簡単運動、筋力アップができる運動を行います。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-437	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
R7-438	いつまでも元気でいるために(のぼそ健康寿命) 【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
R7-439	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します。	循環社会推進課 ①06-4309-3199 ②06-4309-3829

《ジャンル》5. 歴史・文学

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R7-501	旧河澄家について 【文化財課】	小学生以上	旧河澄家の由縁やゆかりのある人物、周辺の史跡について紙芝居等によりわかりやすく紹介します。（体験授業も出来ます。）	旧河澄家 ①072-984-1640 ②072-984-1640

《ジャンル》6. 人権・平和・男女共同参画

講座番号	講座名【講座実施課】	対象者	講座内容（ひと言紹介） ※詳細はウェブサイトをご覧ください。	問合せ先（申込窓口） ①TEL ②FAX
R7-601	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・イコラーム ①072-960-9201 ②072-960-9207
R7-602	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
R7-603	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
R7-701	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紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-702	文化創造館の市民サポーターって何？ 【文化のまち推進課】	一般 (18歳以上)	文化創造館の運営サポーターになりたい市民を対象に、運営業務への参画に関する内容を説明します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835
R7-703	東大阪市の文化政策 【文化のまち推進課】	一般 (18歳以上)	東大阪市の文化の現状と課題や、文化芸術の振興に関する基本方針について、文化政策ビジョンを紹介します。	社会教育課 ①06-4309-3279 ②06-4309-3835