



第195号
令和7年4月1日
＝編集・発行＝
富田林市立
中央・東・金剛公民館

とんだばやし 公民館だより

中央公民館主催講座
1・2P
東公民館主催講座
3P
金剛公民館主催講座
4P

講座の申し込みは

講座を実施する公民館に通常はがきまたは
直接来館で ※ QR 掲載の講座はネット申込も可能
☆来館される場合は、3館どの講座の申し込みも可能で
す。また、はがきは必要ありません。

▼受付期間：それぞれの講座の締切日までに
主催の各公民館へ（はがき必着）。申込多数
の場合は、抽選となります。

＜開館時間 火～土：午前9時～午後9時
日：午前9時～午後5時 月曜・祝日は休館＞

85円

開催する公民館の住所
〇〇公民館講座係
※それぞれの公民館の住所は
中央11P 東3P 金剛4P
に掲載しています。

①講座番号と講座名
(例：中-00「〇〇入門」)
②あなたの氏名(ふりがな)
+子どもの名前、年齢
(親子教室等)
③あなたの住所+市内在勤
在学の方は会社、学校等の名称
④電話番号(携帯可)
⑤年齢(～歳代で可)
⑥その他
・複数講座に申し込みの場合、優
先順位(「第1希望」等を明記)
(1講座に、はがき1枚が必要)
・託児教室等、申し込みの場合
乳幼児の名前 年齢

- ・はがきの切手は85円分が必要です。
- ・記入はボールペン(消せないもの)でお願いします。
- ・抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

中央公民館の講座

(お問合せ：電話 0721-24-3333、FAX 26-1966)

宛先：〒584-0093 本町16-28
中央公民館 講座係 宛

※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

中-01

憲法月間行事

共催：中央公民館クラブ連絡会

パレスチナ刺繍と女性～ガザ再起への希望～

パレスチナ刺繍はパレスチナの豊かな自然をモチーフして作られる刺繍で、古くから受け継がれてきた伝統文化の一つです。ガザ難民女性たちは伝統を絶やさないため、生きるために紛争下においても刺繍を続けてきました。ようやく停戦が実現し、これから再起がスタートします。この講座では、講師が活動を通して出会った女性や、刺繍がもたらす再起への希望についてお話しいただきます。

■と き：5月24日(土)
午後2時～3時30分

■定 員：50人

■講 師：北村 記世実



□講師プロフィール

パレスチナを支援する医療系 NGO の活動を経て、社会起業を志す。2013年9月、「パレスチナのモノでおしゃれを楽しむ」をコンセプトにパレスチナ・アマルを起業。2023年12月、新たにガザを支援する NGO「Amal for Gaza」を立ち上げ。



☆申し込み締め切り：5月13日(火)



中-02

片づけ力は自立力！～親子で学ぼう！整理収納～

おもちゃや本でちらかった子ども部屋、親が代わりに片づけていませんか？
子どもが自分ですんで片づけたいようになるように、パズルを使って遊びながら学習します。
親子で楽しく部屋も心もスッキリしましょう！

■と き：5月24日(土)、午前10時30分～正午

■対 象：5歳～小学生とその保護者

※講座を受講するご家族の乳幼児の託児あり

■定 員：親子15組

■講 師：野間 和美

(整理収納アドバイザー)



☆申し込み締め切り：5月13日(火)

託児つき



中-03

コミュニケーションスキル UP 講座

相手を尊重しながら、自分の意見を素直に伝える、アサーティブなコミュニケーションを学んでみませんか。

日常業務で大いに活用できるコミュニケーションスキルのヒントがあります。

■と き：5月29日(木)、午後1時30分～3時30分

■定 員：16人

■講 師：井山 里美



☆申し込み締め切り：5月13日(火)



中-04 日本の大道芸 其之巻「南京玉すだれ」

日本の大道芸の代表的な「南京玉すだれ」をセリフと一緒に練習します。日本の伝統芸で笑いと感動を広めましょう。親子での参加大歓迎です。

- と き：① 5/24 ② 5/31 ③ 6/7 ④ 6/14 ⑤ 6/21 ⑥ 6/28 ⑦ 7/5（土曜日・全7回）
- 定 員：15人
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 準備物：動きやすい服装、飲み物、お持ちの方は南京玉すだれ
- 対 象：どなたでも
- 講 師：酔登虎亭 九鼠（よいとこてい きゅうそ）

（ただし小学3年生以下は保護者同伴）

☆申し込み締め切り：5月7日（水）



中-05 ストレッチバレエ + ヨガ

プラス

前回好評だったストレッチバレエにヨガもプラスしてブラッシュアップしました。ストレッチバレエとヨガで、心も体もほぐしましょう！

- と き：① 5/31 ② 6/7 ③ 6/14 ④ 6/21（土曜日・全4回）
- 準備物：動きやすい服装と靴、ヨガマット又はバスタオル、飲み物
- 時 間：午前10時～11時30分
- 講 師：竹安 由美（公民館特技登録者）
- 定 員：20人
- （ヨガ・マットピラティスインストラクター）

☆申し込み締め切り：5月13日（火）

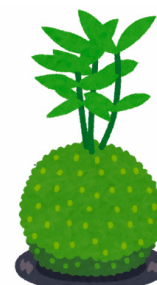
すぐれ者



中-06 緑と暮らす～苔玉を作って育てて楽しむ～

苔玉は植物が植えられている土部分を苔で覆い、丸い形に成形したものです。この講座では苔玉を観葉植物と合わせて作り、育て方や楽しみ方を学びます。緑のある暮らし、始めませんか。

- と き：6月17日（火）、午後1時30分～3時
- 対 象：どなたでも（小学3年生以下は保護者同伴）
- 定 員：16人
- 教材費：990円
- 準備物：飲み物、汚れても良い服装、手袋（フィットタイプのビニル手袋）
- 講 師：一般財団法人 富田林市公園緑化協会 職員



☆申し込み締め切り：6月3日（火）

中-07 音楽療法士による癒しのミニコンサート

音楽にはストレスを発散したり、思い出の箱を開ける鍵になったり、リラックスを促したりと、さまざまな力があります。ピアノの音に包まれて、からだも心もほぐしましょう♪ ゆっくりと寝転がって生演奏を聞きませんか。

- と き：6月22日（日）、午後1時30分～3時
- 定 員：20人
- 準備物：寝転んでも良い服装と飲み物、ヨガマット又はバスタオル
- 講 師：下村 晶子（音楽療法士）（介護福祉士）（ピアノ講師）

☆申し込み締め切り：6月10日（火）



中-08 ハラスメントを考える

～ハッキリ言える、なのに相手も自分も傷つかない！？令和の会話法を試してみませんか～

職場の上司部下に関わらず、様々な人間関係でハラスメントは起きます。

この講座では、ハラスメントの背景にどのような上下関係が考えられるのか、どのような言動が一般的に相手に不快感を与えやすいのか、また、自分の主張や意見を相手に伝えつつ、気持ちの良い会話をするための心がけ（アサーティブコミュニケーションの概要）をグループワーク形式も取り入れて学びます。

- と き：6月27日（金）、午後1時30分～3時30分
- 定 員：30人
- 講 師：阪井 遼子（公民館特技登録者）（弁護士）

☆申し込み締め切り：6月10日（火）



東公民館の講座

宛先：〒584-0045 山中田町 1-5-50

東公民館 講座係 宛

(お問合せ：電話 0721-25-1772、FAX 26-1977) ※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

東-01 やさしい日本語で外国人と話そう！

(共催：(特活)とんだばやし国際交流協会)

外国語は話せないけど、外国人と交流したい。災害時や日常生活で困ってる外国人をサポートしたい。「やさしい日本語」とは、外国人につたわりやすい簡単な日本語のことです。最終日には地域の外国人市民と「やさしい日本語」で交流します。

■と き：① 5/14 ② 5/21 ③ 5/28 ④ 6/4 ⑤ 6/11
(水曜日・全5回)

■時 間：午前10時～11時30分

■ところ：①～④東公民館⑤中央公民館

☆申し込み締め切り：4月30日(水)

■対 象：原則3回以上参加できる方

■定 員：16人

■準備物：筆記用具

■講 師：澤田 幸子ほか



東-02 プチ自給自足生活 『プランターで夏野菜を育てよう』

春植えのきゅうりとミニトマトの栽培にチャレンジしませんか？プランターでの育て方を学びます。初めて家庭菜園をしようという方におススメの講座です。夏の収穫が楽しみです。

■と き：5月15日(木)

■時 間：午前10時～11時30分

■内 容：夏野菜の栽培指導(座学)

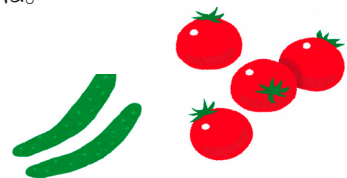
■定 員：16人

☆申し込み締め切り：4月22日(火)

■教材費：600円(苗代)

■準備物：飲み物、筆記用具

■講 師：JA大阪南宮農指導課



東-03 日本建築入門～ここを見れば時代がわかる！～

初詣や七五三、入学祈願や観光と、お寺や神社は私たちの身近な建築であり日本建築の代表です。この講座では、お寺や神社の建築の時代が一目で分かるお話をさせていただきます。近くの錦織神社や観心寺を建物として見る楽しみも増えるかもしれません。

■と き：① 5/24 ② 5/31(土曜日・全2回)

■時 間：午前10時～正午

■定 員：12人

■準備物：飲み物、筆記用具

■講 師：佐野 潤一

(公民館特技登録者)(一級建築士・工学博士)

☆申し込み締め切り：4月30日(水)

すくろ
めろ



東-04 大阪芸術大学デッサン部の学生さんから学ぶ 『はじめての石膏デザイン体験』

絵を描く上で欠かせないスキル、石膏デッサンの基本を学びます。石膏デッサンは人間の顔や体の面や形を正確に捉えることができ、人物デッサンにも生かすことができます。絵を初めて描く方や絵の基本をしっかりと学びたい方におすすめの講座です。

■と き：6月15日(日)、午後1時～4時

■対 象：小学5年生以上～どなたでも

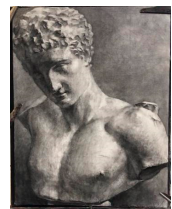
■定 員：8人

■教材費：500円

■準備物：鉛筆B～10B(あれば6B前後)

■講 師：大阪芸術大学デッサン部のみなさん

☆申し込み締め切り：6月3日(火)



東-05 ミニチュア粘土教室 『たこ焼きのストラップと置き物をつくろう！』

粘土で本物そっくりのたこやきのストラップと可愛いミニチュア置き物の2つをつくります。

■と き：6月19日(木)

■時 間：午前10時～11時30分

■定 員：8人

■教材費：1,000円

■準備物：タオル、エプロン

■講 師：奥村 加世詔(ミニチュア粘土アート講師)

☆申し込み締め切り：6月3日(火)



金剛公民館の講座

(お問合せ：電話 0721-28-1121、FAX 29-5900)

宛先：〒584-0072 高辺台 2-1-2

金剛公民館 講座係宛

※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

金-01 ミニ盆栽講座 ～「花鳥風月」を盆栽で楽しもう!～



これから盆栽を始めようと思っている方、興味がある方、手軽に楽しめるミニ盆栽を鉢植えから育て方までマスターし、盆栽で季節を感じよう!

- と き：5月20日(火) 午後2時30分～4時
- 教材費：2,850円(苗木と鉢代)
- 準備物：作業用手袋
- 定員：10人
- 講師：清水 健太(園芸家)



☆申し込み締め切り：5月7日(水)

金-02 月一健康体操～高齢者のための筋力UP&ストレッチ～



いつまでも元気で生き生きと日々活動できるように、高齢期にも必要な筋力と柔軟性をアップさせる体操を学びます。月に一回体操のコツを学び、毎日の習慣に取り入れましょう。

- と き：①5/21 ②6/18 ③7/16 ④8/20 ⑤9/17 (水曜日・全5回)
- 準備物：ヨガマット(バスタオル可) 運動靴、お茶など
- 時間：午後1時～2時30分
- 講師：梅田 福子(体操コーチ2マスター) 都司 晴海(健康運動実践指導者)
- 対象：65歳以上で立位での運動が可能な人
- 定員：25人



☆申し込み締め切り：4月30日(水)

※応募者多数の場合は昨年度同講座を受講された方のお申し込みをご遠慮いただくことがあります。

金-03 スマホ講座 ～すごく便利 Google アプリを使いこなそう～



Google アプリって簡単! 便利! Google レンズで目の前にあるものを調べる。Google マップでもう道には迷いません、簡単に世界に移動出来ます。

- と き：①5/24 ②5/31 ③6/14 ④6/28 (土曜日・全4回)
- 定員：各10人
- 準備物：スマートフォン、筆記用具
- 時間：・iPhoneの方 午前10時～11時30分
- 講師：佐藤 尚貴(公民館特技登録者) 佐藤 静香
- ・Androidの方 午後1時30分～3時



すぐれ者

☆申し込み締め切り：5月7日(水)

金-04 からだで感じる『津軽三味線』 ～津軽の夏がやってきた～



北の国津軽の風に乗れ、雪を溶かし、海を越え・花の吹雪が舞うような音色。 悲しい音、楽しい音、悔しい音、頑張る音、様々な音を奏でる津軽三味線をお楽しみ下さい。

- と き：6月1日(日) 午後2時～(1時30分開場)
- 出演：シーナ&ケーコ(津軽三味線『笑風会』) マイスカイ(ごったん三味線)
- 定員：100人



☆申し込み：5月1日(木)10時より各公民館で入場整理券を配布します。(おひとり2枚まで)

金-05 心と体のリラクゼーション2 ～懐かしの歌をアコーディオンの伴奏で～



アコーディオンの伴奏に合わせて、懐かしい歌をみんなで一緒に口ずさみながら、楽しい時間を過ごしていただく「癒し系音楽レクリエーション」です。前回好評につき2回目の開催となりました。音楽に合わせた、楽しい脳トレや軽い手足の運動を体験しましょう!

- と き：6月12日(木) 午後1時～2時30分
- 定員：30人
- 講師：奥部 真二(公民館特技登録者)(音楽健康士)
- 対象：60歳以上(6/12時点で)



☆申し込み締め切り：5月27日(火)

すぐれ者