



富田林市はSDGsに取り組んでいます。SDGsは、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標です。

第199号  
令和8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>

〇〇公民館講座係  
開催する公民館の所在地  
※それぞれの公民館の所在地は中央11P 東13P 金剛14P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  
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円分が必要となります。
- ・記入はボールペン（消せないもの）をお願いします。
- ・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 大人のそろばん教室

ゲームとそろばん  
で脳の活性化



いつまでも若々しく元気いっぱいの生活を送るために、数や図形のゲームとそろばん  
で脳の活性化にチャレンジしましょう！「成績」はつきません。数字が苦手な方も気軽  
にご参加下さい。

■と き：① 5/14 ② 5/28 ③ 6/11 ④ 6/25 ⑤ 7/9  
⑥ 7/23 ⑦ 9/10 ⑧ 9/24（木曜日・全8回）

■時 間：午前10時～11時

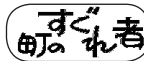
■対 象：60歳以上

■定 員：20人  
■教材費：300円（テキスト代）  
■準備物：そろばん  
■講 師：西優子

（公民館特技登録者・そろばん講師）



☆申し込み締め切り：4月21日（火）



### 中-02 伝えておこう、あなたの大切なこと ～「わたしの人生劇場」を書いてみよう～

健康・医療講演会



自分の歩んできた物語を振り返り、言葉にすることは、自分らしく生きる指針となり、もしもの時に  
周囲があなたを支える力になります。これが「人生会議（アドバンス ケア プランニング：ACP）」の  
核心です。本講座では、冊子「わたしの人生劇場」を使い、これまでの大切な想いやこれからの過  
ごし方を整理します。あなたの物語を一緒に書き留めてみませんか。

■と き：5月21日（木）  
■時 間：午後2時～3時30分

■定 員：40人  
■講 師：川村知裕

※冊子は無料配布いたしますが、既にお手持ちの  
方は、ご自身の冊子をご持参ください。



☆申し込み締め切り：5月7日（木）

（大阪南医療センター緩和ケアセンター部長）

共催：大阪南医療センター

### 中-03 世界の Da・打・ダ 打楽器 シリーズ1 ～韓国の打楽器～

韓国の伝統的な打楽器「プク」「チャング」「チン」「ケンガリ」を使います。  
一緒に楽しく演奏してみましょう。楽器はお貸しします。



「チャング」リード楽器

■と き：① 5/22 ② 5/29 ③ 6/12 ④ 6/26 ⑤ 7/10  
（金曜日・全5回）

■時 間：午後1時30分～3時30分

■対 象：あぐらをかける人（床にあぐらをかいて座ります）

■定 員：15人  
■準備物：ズボン着用  
ヨガマット（バスタオル可）  
■講 師：ポムソリ楽団



☆申し込み締め切り：5月7日（木）

※場合によっては、講座を中止・延期する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 中-04 憲法月間行事 劇場版『荒野に希望の灯をともし』上映会




アフガニスタン・パキスタンで貧しい生活に苦しむ人々に寄り添い、命を救ってきた中村哲医師のドキュメンタリー映画を通じて、命の尊さと平和の大切さを共に考えます。（上映時間 90 分）

■と き：5月23日（土） ■定 員：50人  
 ■時 間：午後2時～（開場午後1時30分）  
 ☆申し込み締め切り：5月12日（火）

■共催：中央公民館クラブ連絡会



©日本電波ニュース








## 中-05 続・日本建築入門 ～日本の住まいの物語～

日本の住まいは、時代と共にどのように移り変わって来たのでしょうか？ 竪穴住居から平安時代の寝殿造、マンション誕生から近代建築の革新的な住居まで、日本人の暮らしと切り離すことのできない『住まい』についてお話していただきます。

■と き：①5/30②6/6（土曜日・全2回） ■定 員：12人  
 ■時 間：午前10時～正午 ■講 師：佐野潤一（公民館特技登録者）  
 ■対 象：小学4年生以上（一級建築士・工学博士）  
 ☆申し込み締め切り：5月12日（火）

■すぐのめ者









竪穴住居

## 中-06 シニアのための簡単・ゆる～いチアダンス

昭和歌謡の曲にあわせた簡単でゆる～いチアダンスです。難しいことや、激しい動きはしません。恥ずかしがらず勇気をだして、みんなで一緒にチアダンスを踊ってみましょう。





■と き：①6/4②6/18（木曜日・全2回） ■定 員：15人  
 ■時 間：午後1時30分～3時 ■準備物：動きやすい服装、靴  
 ■対 象：60歳以上の女性で簡単でゆるい飲み物  
 チアダンスに理解いただいている人 ■講 師：チーム妖怪  
 ☆申し込み締め切り：5月19日（火）

## 中-07 ティッシュで作る簡単ミニブーケ

簡単で可愛いティッシュのミニブーケを作りましょう。親子での参加大歓迎！




■と き：6月6日（土） ■定 員：10人  
 ■時 間：午後1時30分～3時 ■教材費：1作品につき300円  
 ■対 象：どなたでも ■準備物：はさみ、筆記用具  
 （小学3年生以下は保護者同伴） ■講 師：ままん  
 ☆申し込み締め切り：5月19日（火）

## 中-08 理想の住まいを考える～鴨長明『方丈記』からの提案～

『方丈記』は鎌倉時代のはじめに鴨長明（かものちょうめい）が書いた随筆として広く知られていますが、実は理想の住居とは何かというテーマに取り組んだ本でもあります。本講座では、長明の生きた時代の社会的背景や彼の住居論に影響を与えた書物を参考にしつつ、理想の住居とは何かという今でも話題になるテーマについて理解を深めます。

■と き：6月13日（土） ■定 員：30人  
 ■時 間：午後1時30分～3時 ■講 師：横田隆志  
 （大阪大谷大学文学部教授）  
 ☆申し込み締め切り：6月2日（火）









【大阪大谷大学文学部教授】  
 天阪天谷大学連携講座

## 中-09 星のきらめきコンサート 『銀河鉄道の夜のしらべ～星とピアノと口笛と～』

文豪・宮沢賢治は、大変なクラシック愛好家でもありました。代表作『銀河鉄道の夜』には、自身が作詞・作曲した『星めぐりの歌』が登場します。ピアノと口笛が奏でる美しい旋律に合わせて、星空の画像と共に楽しいひと時を過ごしませんか？

■と き：7月4日（土） ■定 員：25人  
 ■時 間：午後1時～2時30分 ■講 師：井阪あゆみ  
 ■対 象：小学生以上（ピアニスト・NPO法人星のソムリエ機構理事）  
 （小学3年生以下は保護者同伴）（ふるさと富田林応援団アンバサダー）  
 ☆申し込み締め切り：6月16日（火）

井間 太久実  
 （口笛奏者）（ふるさと富田林応援団アンバサダー）

# 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 50代からの断捨離講座

### ～これからの暮らしを心地よく整える～



50、60代は、これからの暮らしを見直す大切な時期です。断捨離の考え方を通して、モノと向き合いながら心地よい住まいと暮らしを整えるヒントを学びます。

- と き：① 5/21 ② 6/4 ③ 6/18 (木曜日・全3回)
- 準備物：筆記用具、飲み物
- 時 間：午前10時～11時30分
- 講 師：今川芳美 (断捨離トレーナー)
- 対 象：50、60代で全3回参加できる人
- (公民館特技登録者)
- 定 員：16人

☆申し込み締め切り：5月7日 (木)

すぐ  
の  
お  
し  
り



## 東-02 声から始めるアンチエイジング『健康声磨き』



声がかすれたり、小さくなったりと、のどの不調や声の衰えが気になりませんか。呼吸法や発声法が改善されるだけでなく、顔のたるみや歪み、姿勢の改善、誤えん性肺炎の予防や気分のリフレッシュなど、心と身体の健康に効果が期待できます。のどと声を鍛えていきいき元気になりましょう！

- と き：5月27日 (水)
- 定 員：20人
- 時 間：午後1時30分～3時
- 準備物：筆記用具、飲み物
- ☆申し込み締め切り：5月12日 (火)
- 講 師：(一社) 日本声磨き普及協会



## 東-03 ミニチュア粘土教室 『美味しいいちご大福をつくろう！』



粘土で本物そっくりのいちご大福をつくります。

- と き：6月3日 (水)
- 準備物：タオル、エプロン、持ち帰り用袋または箱
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 講 師：奥村 加世詔 (ミニチュア粘土アート講師)
- 定 員：8人
- 教材費：1,000円

☆申し込み締め切り：5月19日 (火)



## 東-04 ♥『自己肯定感の育て方』講座 ♥



今の自分の状況を少し変えたいと思っているのに、なかなか新しい一歩が踏み出せない。一生懸命頑張っているのに、何だか生きづらい、前に進めない。それらは、もしかしたらあなたの自己肯定感と関係があるのかもしれない。自分のことを肯定して、信じる事が前に進む力になります。今からでも大丈夫。自己肯定感を育んでみましょう。

- と き：① 6/11 ② 6/18 ③ 6/25 (木曜日・全3回)
- 定 員：16人 (全3回参加できる人)
- 時 間：午後1時30分～3時
- 準備物：筆記用具、飲み物
- ☆申し込み締め切り：5月26日 (火)
- 講 師：井山里美



## 東-05 石川自然再発見！ 東西・南北 市民交流講座 石川野鳥ウォッチング～初夏編～



富田林市の母なる川・石川の周辺に生息する野鳥を観察します。今回は、長年に渡ってサギの仲間が「コロニー」を形成している汐ノ宮駅南側の森にて、子育てしている様子を観察します。

- また、周辺の農耕地や河川敷に暮らす野鳥の様子も観察します。
- 保険代：60円
- と き：① 6/20 ② 6/27 (土曜日・全2回)
- 準備物：筆記用具、双眼鏡、動きやすい服装、飲み物
- 時 間：午前9時30分～正午
- 講 師：日本野鳥の会 大阪支部
- ところ：① 東公民館 (館内・館外学習)
- ② 館外フィールドワーク (近鉄汐ノ宮駅集合・解散)
- 対 象：小学生以上 (小学3年生以下は保護者同伴)
- 定 員：18人 (両日参加できる人)

☆申し込み締め切り：6月2日 (火)



公民館講座は手話通訳が可能です。手話をご希望の方は、申し込みの際に「手話通訳必要」と明記をお願いします。

窓口にて申し込みされる場合は、中央・東・金剛、どの講座も申し込みすることができます。また、その際に、はがきはありません。

# 金剛公民館の講座

宛先：〒584-0072 高辺台 2-1-2

金剛公民館 講座係宛

(お問合せ：電話 0721-28-1121、FAX 29-5900)

※講座番号・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

金剛公民館で開催されるすべての講座はネット申し込みができます。掲載のQRコードを使ってご利用下さい。



## 金-01 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：① 5/20 ② 6/17 ③ 7/15 ④ 8/19 ⑤ 9/16  
(水曜日・全5回)

■定員：25人

■時間：午後1時～2時30分

■準備物：ヨガマット (バスタオル可)

■対象：65歳以上で立位での運動が可能で3回以上参加できる人

動きやすい服装、運動靴、お茶

■講師：梅田 福子 (体操コーチ2マスター)

都司 晴海 (健康体操実践指導者)



☆申し込み締め切り：4月28日(火)

※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。秋期に同講座を開催します。

## 金-02 ウクレレでロックを奏でよう!

今回は初級者を対象にした講座です。「ウクレレを始めたが、途中でやめてしまった。」「なぜか家にウクレレはあるが弾けない」「持っていないが、買おうと思っている」など。ウクレレをお持ちの方、購入予定のある方(2回目以降は持参)を対象にした講座です。とにかく1曲弾いてみよう!



■と き：① 5/22 ② 6/12 ③ 6/26 ④ 7/10 ⑤ 7/24  
⑥ 8/14 ⑦ 8/28 ⑧ 9/11 ⑨ 9/25 ⑩ 10/9  
(金曜日・全10回)

■時間：午後6時～7時30分

■定員：10人

■教材費：1,000円

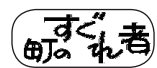
■講師：アキューボ (公民館登録団体)



☆申し込み締め切り：4月28日(火)

## 金-03 伝統をやさしく水引でつくる小さな華

日本の伝統「水引」を基礎から学び、お花や飾り結びの可愛い作品を作ります。暮らしにそっと寄り添う水引作品を作ってみませんか。



■と き：① 6/6 ② 7/4 ③ 8/1 ④ 9/5  
⑤ 10/3 ⑥ 11/7 (土曜日・全6回)

■教材費：2,500円

■時間：午前10時～正午

■準備物：はさみ・ピンセット・ボンド

■定員：16人

ニッパー・平ヤットコ

(お持ちであればご持参下さい)

☆申し込み締め切り：5月12日(火)

■講師：細田 さと子 (公民館特技登録者)



## 金-04 スパイス料理～手軽に楽しむグリーンカレー

スパイス料理は難しそう…とっていませんか?今回は身近な材料で手軽に作れるグリーンカレーに挑戦します。香り豊かなスパイスの世界を体験してみませんか?



■と き：6月10日(水)

■準備物：エプロン・三角巾・おしぼり

■時間：午前10時～午後1時

飲み物・マスク

■定員：16人

■材料費：1,200円

■講師：木谷 すみれ

☆申し込み締め切り：5月12日(火)

注意：アレルギーのある方は申込時にご相談ください。



## 金-05 やさしい音色のウクレレコンサート

小さな4本の弦から奏でる、やわらかな音色。懐かしい歌や親しみのある曲をお届けします。音楽の時間を一緒にいかがでしょうか。



■と き：6月24日(水)

■定員：100人

■時間：午後2時～3時(午後1時30分開場)

■出演：アキューボ

☆申し込み締め切り：6月2日(火)

(公民館登録団体)

