



第201号
令和8年9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
2・3P
金剛公民館主催講座
3・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、直接来館、
またはQRコードからのネット申し込みで

☆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。抽選の場合は、
市内在住・在勤・在学の方を優先します。

85円

開催する公民館の所在地

〇〇公民館講座係

※それぞれの公民館の所在地は
中央1P 東2P 金剛3P
に掲載しています。

《オモテ》

①講座名

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は、
はがき1枚にまとめて記入して
ください。

《ウラ》

・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）をお願いします。

3館の開館時間 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

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

※講座名・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

中-01 かぎ針編み入門『円座を編もう！』



丸い座布団のことを『円座』と呼びます。かぎ針で、くるくる規則的に編んでいくので、
編み物に初めて挑戦したい男性の方にもおすすめです。出来上がりが楽しみです。

■と き：① 10/2 ② 10/30 ③ 11/6 ④ 11/20
⑤ 11/27（金曜日・全5回）

■時 間：午後1時～3時

■定 員：10人

■準備物：並太アクリル毛糸3色を2玉ずつ、
かぎ針8号、はさみ、筆記用具、
老眼鏡（必要な方のみ）

■講 師：山口 紘
（公益財団法人日本手芸普及協会会員指導員）

☆申し込み締め切り：9月15日（火）午後5時

（中央公民館クラブ『ひまわりの会』講師）



中-02 『ことわざおもしろ楽習帳』



普段、何気なく使っていることわざ。ことわざのおもしろさを実感して頂く為に、
よく知られたことわざを用いた比較（海外のことわざとの比較、類似ことわざなど）
だけでなく、ことわざパロディーや創作ことわざなど、新しいことわざの事例も
お話しさせていただきます。

■と き：① 10/14 ② 10/28（水曜日・全2回）

■時 間：午後2時～4時

■対 象：18才以上

■定 員：20人

■準備物：筆記用具

■講 師：辻本 雄次

（日本ことわざ文化学会会員）

（公民館特技登録者）

☆申し込み締め切り：9月29日（火）午後5時



中-03 中国茶講座



美味しいお茶を飲みながら、中国六大茶類の中の緑茶、紅茶、
烏龍茶の3つについて、健康効果や違いを学んでみませんか。

■と き：① 11/20 ② 11/27 ③ 12/4（金曜日・全3回）

■時 間：午前10時～正午

■対 象：3回すべて参加できる人

☆申し込み締め切り：11月4日（水）午後5時

■定 員：16人

■教材費：2,400円（3回分）（試飲・茶菓子付き）

■準備物：筆記用具

■講 師：角高 めい（中国茶専門店代表）



中-04 ミニチュア粘土教室 『干支の置き物をつくろう』



来年の干支（ひつじ）を粘土で作ってみませんか。
かわいい置き物を作って新年を楽しく迎えましょう！

- と き：12月9日（水）
- 時 間：午前10時～11時30分
- 定 員：10人
- 教材費：1,000円
- 準備物：ウェットティッシュ
持ち帰り用袋または箱
- 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：11月25日（水）午後5時

中-05 将来に向けて知っておきたいお金の話



金融リテラシー、生活設計、資産形成、金融トラブルについて学んでいきます。
12月からのiDeCoの改正点も学びます。

- と き：12月12日（土）
- 時 間：午後2時～4時
- 定 員：20人
- 講 師：J-FLEC 認定アドバイザー・
金融経済教育推進機構講師



☆申し込み締め切り：11月25日（水）午後5時

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）※講座名・住所・氏名・電話の記入をお忘れなく

東-01 スター★ペアレンティング講座 ～叩かず・甘やかさず・子育てする方法～



子育てや子どもとの向き合い方について悩んでいる事はありませんか？

『親とはこうあるべきもの』という枠にはめた考え方ではなく、居心地の良い親子関係を築くためにワーク
ショップを交えながら具体的な方法を学べる講座です。

- と き：① 9/24 ② 10/1 ③ 10/8 ④ 10/15 ⑤ 10/22（木曜日・全5回）
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 対 象：子育て世代の保護者
※託児教室を併設、定員5人。託児教室の利用を希望される方は、申込時に「託児希望」
と明記し、お子様のお名前・年齢（月齢）をお書きください。

- 定 員：15人
- 準備物：筆記用具
- 講 師：井山 里美（NPO法人女性と子どものエンパワメント関西事務局長）

☆申し込み締め切り：9月15日（火）午後5時



東-02

健康・医療講演会

『脳卒中について知りましょう～脳梗塞を中心に～』

日本人の死因第4位の脳卒中は、要介護となる原因のダントツ1位であり、患者さん自身のみならず、
周囲の方にも少なからず負担を強いる厄介な病気です。

脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血がありますが、脳梗塞はその中でも約70%を占めています。
どうして脳梗塞になるの？予防法は？もしなってしまったら、どんな治療をするの？脳の病気について、
皆さんにより知ってもらうためのお話をします。

- と き：10月20日（火）
午後2時～3時30分
- 定 員：50人
- 講 師：山田 與徳
（大阪南医療センター脳卒中センター部長）



☆申し込み締め切り：10月6日（火）午後5時

共催：大阪南医療センター

東 -03 『魅力的に見せる配色テクニックを学ぼう！』

配色を少し工夫するだけで、あなたの印象はぐっと魅力的に変わります。年代や性別を問わず、毎日の装いにすぐ役立つ色彩とファッションのコツを楽しく学びましょう。

- と き：10月3日（土）
午前10時～正午
- 定 員：16人
- 準備物：手鏡、筆記用具
- 講 師：太田 佳似
(カラーコーディネーター1級)



☆申し込み締め切り：9月15日（火）午後5時

東 -04 わたしと家族の『そうぞく』講座

「相続」が「争族」にならないための準備をはじめましょう！
よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。
※希望者の方には健康チェックとして血管年齢測定などにご参加いただけます。

- と き：①12/1 ②12/8 ③12/15（火曜日・全3回）
- 時 間：午後1時30分～2時30分
- 定 員：15人
- 準備物：筆記用具
- 講 師：岡本 陽子（生命保険相互会社）



☆申し込み締め切り：11月17日（火）午後5時

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

※講座名・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ください。



金 -01 音曲漫才『オジョウサンズ参上！』

～笑って唄って、心スッカリ！～



三味線、アコーディオン、ウクレレが奏でるハーモニー。
三人の絶妙なトークと音楽でアツという間のひとときをお届けします。
落語あり、三味線あり、ものまねあり、そして音曲漫才ありの
楽しい一日を！

Have a wonderful time

- と き：9月30日（水）
- 時 間：午後2時開演
(午後1時30分開場)
- 定 員：100人
- 出 演：内海 英華（女道楽）
桂 あやめ（落語家）
めぐまりこ（タレント）



☆申し込み：9月18日（金）10時より金剛公民館で入場整理券を配布します
(おひとり2枚まで)

金-02 月一健康体操 2～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 10/21 ② 11/18 ③ 12/16 ④ 1/20
⑤ 2/17 (水曜日・全5回)
■時 間：午後1時～2時30分
■対 象：65歳以上で立位での運動が可能な人

- 定 員：25人
■準備物：動きやすい服装、運動靴、飲み物
■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：9月30日(水) 午後5時

※定員を超えた場合、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 伝統工芸士と一緒に DIY ! ～アンティーク風木箱を作ろう～

経済産業大臣指定の伝統的工芸品の製造に従事されている技術者の中から、高度の技術・技法を保持する人を「伝統工芸士」として認定されています。伝統工芸士と一緒に桐の箱を作って、アンティーク風木箱づくりにチャレンジしませんか！



- と き：① 10/21 ② 11/4 ③ 11/18
(水曜日・全3回)
■時 間：午後1時30分～3時30分
■定 員：5人
■教材費：2,000円

- 準備物：シャープペンシル
2B ぐらいの濃い鉛筆
持ち帰り用袋
■講 師：中井 健一 (伝統工芸士)
小瀧 千佳代 (ペイントアドバイザー)



☆申し込み締め切り：9月30日(水) 午後5時

金-04 特殊詐欺防止講座 ～だまされないために、今できること～

「自分は大丈夫」と思っている、特殊詐欺の被害は身近に起こっています。最新の詐欺の手口や、不審な電話・SNS への対応方法をわかりやすく学び、ご自身と大切なご家族を守るための知識を身につけましょう。



- と き：10月28日(水)
午後1時30分～2時30分
■定 員：60人

- 講 師：大阪府警本部 生活安全指導班
富田林警察署 生活安全課 防犯係

☆申し込み締め切り：10月14日(水) 午後5時

金-05 人権週間映画 『老後の資金がありません！』 上映会

日本 / 115分 / 日本語字幕あり

ストーリー

共催：金剛公民館クラブ連絡会

- と き：12月12日(土)
午後2時～4時
■定 員：50人

いまや「人生100年時代」と言われる日本。年金や貯蓄だけで老後の生活は大丈夫なのだろうか。「老後の資金は2000万円必要」ともいわれる中、どんな備えが必要なのか？家庭の切実な課題、もとい現代社会が抱える最大の問題に普通の主婦が立ち向かう！痛快！お金のコメディ・エンターテインメント！



☆申し込み：11月28日(土) 10時より金剛公民館で入場整理券を配布します。
(おひとり2枚まで)

金-06 公民館ミステリー講座ツアー

好奇心をくすぐる体験型の講座です。ひらめきと発見が待つクリスマス前の特別な一日。講座の内容は当日発表します。

※アレルギーのある方は申し込み時にご相談ください。

- と き：12月23日(水)
午前10時～午後3時30分
■対 象：小学生以上どなたでも
(小学3年生以下は保護者同伴)
■定 員：50人

- 教材費：800円
■準備物：筆記用具、エプロン、三角巾、軽食、飲み物、持ち帰り用小さな袋
■講 師：公民館登録団体



☆申し込み締め切り：12月1日(火) 午後5時