

第151号
平成26年4月1日
＝編集・発行＝
富田林市立
中央・東・金剛公民館

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
3・4P

講座の申し込みは

講座を実施する公民館に往復はがき
または直接来館で（郵便料金が改定さ
れていますのでお気をつけ願います）

- ☆1講座につき1枚のはがきが必要です
- ☆来館される場合は、通常はがきをご持参くだ
さい<来館受付は4月6日(日)から>

▼受付期間

4月19日(土)までに主催の
各公民館へ(はがき必着)

(開館時間 火～土：午前9時～午後9時
日：午前9時～午後5時 月曜日は休館)
※電話での受付は行いません。

<往信表面>

<返信裏面>

<返信表面>

<往信裏面>

往	□□□□□□□□	<p>開催する公民館の住所 ○○公民館講座係</p> <p>※それぞれの公民館の住所は 中央⇨1P 東⇨3P 金剛⇨3P に掲載しています。</p> <p>4月1日以降、投函される場合は 52円の郵送料が必要となります</p>
<p>なにも 書かないで ください</p>		

返	□□□□□□□□	<p>あなたの住所</p> <p>あなたの氏名</p> <p>返信は、4月になりますので 郵送料52円が必要です</p>
<p>①講座番号と講座名 (例：中-00「○○入門」)</p> <p>②あなたの氏名(ふりがな) +子どもの名前、年齢、性別 (親子教室等)</p> <p>③あなたの住所+市内在勤 在学の方は会社、学校等の名称</p> <p>④電話番号(携帯可)</p> <p>⑤年齢(～歳代で可)・性別</p> <p>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</p>		

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・電話の記入お忘れなく

中-01

「私はだいじょうぶ」?

～高齢者にまつわる「振り込め詐欺・投資詐欺」etc……の手口を学ぶ～

連日のように、事件が報道される高齢者を標的とした、お金にまつわる詐欺事
件の数々、「私は用心深いから関係ない」と思っているあなた、本当に大丈夫
ですか? もし自分自身に電話がかかってきたり、誘いの手が伸びてきたとき
に慌てないよう、「悪の手口」の実際について学びましょう。

- と き：5月17日
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後2時～3時
- 回 数：1回
- 定 員：80人(当日先着順受付)
- 講 師：近畿財務局 派遣職員

憲法月間行事



☆この講座は、お申し込み
不要です。
当日、直接会場(中央公
民館・2階ホール)に、開
始10分前までにお越し
ください。

共催：中央公民館クラブ連絡会

中-02

未来を生きるための自分史づくり

市民大学講座



自らの歩んできた足跡をしっかりと見つめ、これから生きる糧とするための「自分史づ
くり」にチャレンジしてみませんか? 自分史づくりの基礎からじっくりと取り組んでい
きますので「文章を書くのはどうも……」という方もぜひご参加ください。講座の最終目
標「自分史集」の完成を目指して頑張りましょう!

- と き：①5/15 ②5/29 ③6/5 ④6/19 ⑤7/3 ⑥7/17 ⑦9/4 ⑧9/18
⑨10/2 ⑩10/16 ⑪11/20 ⑫12/4
- 曜 日：木曜日
- 時 間：午後1時30分～4時
- 回 数：12回
- 定 員：20人
- 教材費：自分史集印刷費(実費)
- 講 師：桑平 真由子(ライター)

☆カリキュラムは、公民館備え付
けのチラシまたは富田林市立公民
館HPをご覧ください

☆講座開講前に「課題」をお送り
します。受講される方は開講日ま
でに提出をお願いします。



開催日時・内容は都合により変更される場合があります。また受講生が少数の場合、開講できないこともありますので予めご了承ください。

中-03

女性のための プレイバックシアター ワークショップ

女性セミナー
(市民企画講座)

プレイバックシアターとは、自分の体験したできごとを語り、それを即興劇として演じる参加型学習で、教育や医療現場などで幅広く取り入れられている手法です。今回は、社会や家族関係の中で、女性がのびのびと生きるための力をつけるワークショップを行ないます。演じるもの、語るもの、観るものが、互いに共感しあいながら、楽しい集いの場としていきましょう！

- と き：5/9～7/25
- 定 員：20人
- 曜 日：毎週金曜日
- 準備物：動きやすい服装
- 時 間：午前10時～正午
- 講 師：渡辺 美佐子 (Art of Life 研究所)
- ☆カリキュラムは、公民館備え付けのチラシまたは富田林市立公民館 HP をご覧ください
- 回 数：12回

☆このページの講座は中央公民館で開催します

中-04

ふるさとの魅力を再発見！ 富田林百景

市民大学講座

参加者自らが、富田林とその周辺地域の魅力の情報発信者となって活躍していただく講座です。昨年度からのブログづくりを一層充実し、平成版「河内名所図会」の完成を目指すとともに、「南河内おすすめウォーキングコース」づくりにチャレンジします。【富田林百景ブログ：blog.goo.ne.jp/omorotondabayashi】

- と き：館内学習 ① 5/14 ② 6/11 ③ 7/9 ④ 9/10 ⑤ 10/ 8 ⑥ 11/12 ⑦ 1/14 ⑧ 2/18 ⑨ 3/11
館外学習 ① 5/28 ② 6/25 ③ 7/23 ④ 9/24 ⑤ 10/22 ⑥ 11/26 ⑦ 1/28 ⑧ 3/25
- 曜 日：水曜日
- 時 間：館内学習：午後7時～9時 ☆館外学習の内容・場所は、講座中に受講者により決定します。
館外学習：主に午前10時～午後4時 ☆館外学習の歩行距離は1回につき5～7km程度です。
- 回 数：17回 ☆館外学習の交通費・拝観料等は受講者負担となります。
- 定 員：30人
- 講 師：玉城 幸男 (地域史研究者)
林 保夫 (地域史研究者)



中-05

親子で楽しむ！ てづくり工作教室

青少年教室

～外でもあそべるおもちゃを中心に～

身近な材料や道具をつかって、楽しいおもちゃづくりにチャレンジしましょう。今回は、屋外でもあそべるおもちゃづくりを中心におこないます。保護者の方も一緒に工作を楽しみましょう（小学校4年生以上は、こどもだけの参加もできます）

- 対 象：小学校1年生以上のこどもと保護者
- 回 数：3回
- と き：① 5/10 ② 6/14 ③ 7/12
- 定 員：15組
- 曜 日：第2土曜日
- 教材費：300円（3回分）
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 講 師：谷口 佳照・谷 宏・村木 弘則 (公民館特技登録者)



①5月の教室はクルクルまわりながらとぶ「ゴムロケット」

中-06

親子 de ワクワク運動教室

家庭教育学級

土曜日の朝、楽しい遊具をつかった運動でおもいきり体を動かしてみませんか？ 親子の体力とコミュニケーションアップやこどもさん同士の新しいお友だちづくりの場としても最適。お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんの参加も歓迎です。こどもさんと一緒に楽しく汗をかいてみましょう。

- 対 象：3・4歳児（今年度）と保護者
- と き：① 5/10 ② 5/24 ③ 6/14 ④ 6/28 ⑤ 7/12
- 曜 日：第2・4土曜日
- 時 間：午前10時～11時
- 回 数：5回
- 定 員：12組
- 講 師：幼児体育指導員資格取得者

※託児教室設置
参加される幼児のほかに乳幼児のお子様がいる方のため、教室を開設します。利用を希望される方は、はがきの講座記入欄（往信裏面）に「託児教室希望」と明記し、お子様の名前・年齢（申請時に◎歳○ヶ月）を記入してください。
定員：5人 協力：育自&育児ぽっかぽか（公民館クラブ）

中-07

大人のそろばん教室

高齢者教室

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」はつけません。数字が苦手な方も気軽にご参加ください。

- 対 象：満60歳以上の人（今年度）
- 回 数：8回
- 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
- 定 員：30人
- 曜 日：第2・4水曜日
- 教材費：300円（テキスト代）
- 時 間：午前10時～11時
- 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）ほか





このマークのある講座は、手話通訳が可能です。申し込みの際に「手話通訳必要」と明記をお願いします。

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・電話の記入お忘れなく

東-01

ながらストレッチ体操

高齢者教室

運動の苦手な方も大丈夫。テレビを見ながら、家事をしながら、友達とおしゃべりしながら…出来るストレッチ体操を学び、健康な日常生活をおくりましょう。



- と き：5/14~7/16
- 曜 日：毎週水曜日
- 時 間：午前10時~11時30分
- 対 象：60歳以上の人

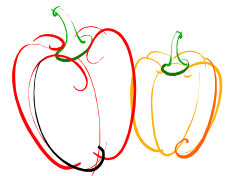
- 回 数：10回
- 定 員：20人
- 準備物：動きやすい服装
ヨガマット (バスタオル可)
- 講 師：松元 美穂 (健康運動指導士)

東-02

えんぴつのデッサン

デッサンの基礎から応用までを楽しく学びましょう。

- と き：① 5/17 ② 5/31 ③ 6/7 ④ 6/21
⑤ 7/5 ⑥ 7/19
- 曜 日：土曜日
- 時 間：午後1時~3時
- 回 数：6回
- 定 員：16人
- 教材費：2,000円 (クロッキー帳、鉛筆等)
- 講 師：樋口 晃史 (画家)



東-03

かわいい羊毛フェルト入門

羊毛フェルトを使って、季節のものや動物を作ってみませんか。かわいい作品に魅了されますよ。

- と き：① 5/20 ② 6/3 ③ 6/17
④ 7/1 ⑤ 7/8
- 曜 日：火曜日
- 時 間：午前10時~正午
- 回 数：5回
- 定 員：16人
- 教材費：2,700円
- 準備物：筆記用具、はさみ
- 講 師：原田 若菜 (羊毛フェルト講師)



東-04

~和をまなぶ~ ふろしきの魅力



日本の伝統品として、また、究極のエコ用品として現在も使用されている“ふろしき”。この講座では、色々な包み方は基より、災害時等で役立つ方法も学びます。



- と き：5/30~6/13
- 曜 日：毎週金曜日
- 時 間：午後1時30分~3時
- 回 数：3回
- 定 員：20人
- 教材費：300円
- 準備物：筆記用具
- 講 師：森田 知都子 (ふろしき研究会)

↓ここからは金剛公民館の講座です↓

↓ここからは金剛公民館の講座です↓

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・電話の記入お忘れなく

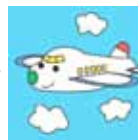
金-01

あなたの知らない海外事情パート2



~青年海外協力隊シニア海外ボランティアに聞く~

地球上には、大小合わせると200近い国と地域が存在し、中には民族紛争や飢餓・貧困に苦しむ国も少なくありません。この講座では、地元から青年海外協力隊やシニア海外ボランティアに参加された方のお話を通して、新聞やテレビなどではあまり報じられていない海外の現状を学びます。昨年のマダガスカル・ウズベキスタン・エルサルバドルに続く第2弾です。



- と き：5/15~5/29
- 曜 日：毎週木曜日
- 時 間：午後7時~8時30分
- 回 数：3回
- 定 員：35人
- 準備物：筆記用具
- 講 師：海外青年協力隊およびシニア海外ボランティア経験者

金 -02

基礎からの点字

～みんなで学ぼう楽しい点字～

写真の「・」の突起は为什么呢？

(洗濯機の操作ボタン)

これは目の不自由な方が指先で触れて読む文字「点字」です。

なんて書いてあるか知りたくありませんか？

最近では日常の生活用品にもたくさん点字標記が見られるようになりました。この講座で点字を読み、理解できるきっかけを作りませんか？



入門講座

- と き：① 5/17 ② 5/31 ③ 6/14 ④ 6/28 ⑤ 7/12

- 曜 日：隔週土曜日
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 回 数：5回
- 定 員：15人
- 準備物：筆記用具
- 講 師：点訳サークル「モラモラ」

☆このページの講座は金剛公民館で開催します

金 -03

けん玉であそぼう！

～あなたもけん玉の達人になろう～

「けん玉なんて簡単」と思っていますか？実際にやってみると、簡単な技から難しい技まで、数え切れないほどたくさんの技があります。大人と子どもと一緒に楽しむこともできます。

リズムとバランスと集中力を養って、有段者を目指しましょう！

■対 象：5歳～大人（小学3年生以下は保護者同伴）



- と き：① 5/17 ② 5/31 ③ 6/14 ④ 6/28 ⑤ 7/12

- 曜 日：隔週土曜日
- 時 間：午前10時～正午
- 回 数：5回 ■定 員：30人
- 準備物：けん玉（共同購入可）
- 講 師：矢野博幸（日本けん玉協会 公認指導員）

金 -04

土づくりから始める家庭菜園

家庭菜園、始めてみると最初はなかなか思ったようには育ってくれませんね。

この講座で、土づくりから基本を学び、健康野菜を育て、あなたの菜園生活を充実させましょう。



- と き：① 5/13 ② 5/27 ③ 6/10 ④ 6/24

- 曜 日：隔週火曜日
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 回 数：4回
- 定 員：30人
- 準備物：筆記用具
- 講 師：大阪府立食とみどり 技術センター 職員

金 -05

月一健康体操

高齢者教室

～ロコモティブシンドローム予防講座～

健康で積極的な人生を送るためにロコモティブシンドロームに対する正しい知識と「ロコモ」予防体操を学んでみませんか？

「続けるのが苦手」というあなた、一人ではなかなかだけど、みんなと一緒にゲームをしながら心も体もリフレッシュしませんか？

■対 象：満65歳以上の人（昨年受講された方はご遠慮ください）



- と き：① 5/7 ② 6/13 ③ 7/11 ④ 9/12 ⑤ 10/10 ⑥ 11/14 ⑦ 12/12 ⑧ 27年1/9 ⑨ 2/13 ⑩ 3/13

- 曜 日：初回のみ水曜日（1時30分～）6月以降、毎月第2金曜日（8月は休み）
- 時 間：午後1時～2時30分
- 回 数：10回 ■定 員：30人
- 準備物：ヨガマットまたはタオルケット
- 講 師：宮田重樹（医師・5/7のみ）

☆このページの講座は金剛公民館で開催します

金 -06

私のシニア安心ノート

～自分らしい最終章を迎えるために～

自分らしい平穏死を迎えるために、伝えておきたいこと、遺しておきたいこと、整理しておきたいことなどについて、みんなで話し合ってみませんか？※詳細は、広報5月号および公民館のホームページでお知らせします。



- と き：5/21、6/18、7/16、8/20
 - 曜 日：毎月第3水曜日
 - 時 間：午後2時～4時
 - 回 数：4回 ■定 員：30人
 - 講 師：木村 慶次（NPOシニア生き甲斐ネット理事長）
- ※この講座の締切りは5/11(日)です

金剛公民館・2階ホール平日の利用区分が変わります

5月1日(木)より火～土曜日のホールの利用が、朝(9時～12時)・昼①(12時～15時)・昼②(15時～18時)・夜(18時～21時)の4区分に変更になります。(日曜およびホール以外の部屋の利用区分は従来どおりです)ご利用には下記「団体登録」が必要です。詳細は、金剛公民館へお問い合わせください。

公民館施設使用団体登録が始まります

5月1日(木)より、中央・東・金剛公民館、中央公民館喜志分館の各公民館施設をご利用いただく際に、事前に団体登録をしていただく「施設使用団体登録」が実施されます。登録申請書は各公民館(分館)で4月1日(火)より配布いたします。事前の審査に日数を要しますので、5月以降公民館施設を使用される団体は、早めに申請書の提出をお願いいたします。詳細につきましては各公民館にお問い合わせください。ただし中央公民館喜志分館につきましては、中央公民館(24-3333)にご連絡ください。

☆各講座の詳細なカリキュラムは、富田林市立公民館ホームページに掲載(富田林市立公民館で検索→http://www.city.tondabayashi.osaka.jp/public/section/kouninakan/index.html)