第 167 号
平成 30 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

☆来館される場合は、はがきは必要ありません。
（申込用紙に記入していただきます）

▼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＞

《オモテ》

62 円

開催する公民館の住所
○○公民館 講座係

※それぞれの公民館の住所は 中央＝1P 東＝3P 金剛＝4P に掲載しています。

《ウラ》

①講座番号と講座名
（例：中 -00「○○入門」）
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）
③あなたの住所＋市内在勤 在学の人は会社、学校等の名称
④電話番号（携帯可）
⑤年齢（～歳代で可）・性別
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 62 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。

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 檻の中のライオン ～わかりやすく憲法を学ぶ～

憲法月間行事

共催：中央公民館クラブ連絡会

今だからこそ、憲法について考えてみたい！憲法改正論議が話題になっている今、改めて憲法について学んでみませんか？この講座では「檻の中のライオン」という絵本を使って「ライオン＝権力、檻＝憲法」のたとえで、憲法についてわかりやすく解説します。

手話通訳つき

■と　き：5 月 12 日（土）
　　午後 2 時～ 4 時
■定　員：80 人
■講師：棟 大樹（はんどう たいき）弁護士・「檻の中のライオン」著者
☆申し込み：4 月 6 日（金）より、先着順で受付します。
※この講座は電話での申し込みも可
※託児をご希望の方は申し込み時にお申し出ください。

■車での来館はご遠慮ください

中 -02 母の日に花束タルトを贈ろう！

親子教室

りんごやカスタードなどを使って、花束型のタルトを作ります。スイーツの魔法で母の日を彩りましょう！

■と　き：5 月 12 日（土）
■時　間：午後 2 時～ 4 時 15 分
■定　員：12 組
■対　象：小学生以上の子どもとその保護者
■教材費：1,000 円
■持ち物：ふきん、エプロン、三角巾、持ち帰り用の入れ物
■講　師：もりともえ（パティシエ、調理師、お菓子教室 RougeBerry 主宰）
☆申し込み：4 月 21 日（土）までに中央公民館へ

中 -03 ちびがっつの ガッツ人間とガッツ袋 をつくろう！

いらなくなった紙袋とチラシを使って自画像を描くオリジナル紙袋「ガッツ袋」と、ビニールを人型に膨らまして空中に飛ばす「ガッツ人間」という 2 つの作品づくりにチャレンジする、エゴ（自分）でエコな、笑いと感動のワークショップを開催します。

■と　き：5 月 19 日（土）午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
■対　象：4 才以上の子どもとその保護者
※小学校 3 年生以上は子どもだけの参加も可
■定　員：12 組
■教材費：ひとりにつき 300 円
■準備物：いらないチラシ・紙袋、はさみ
■講　師：ちびがっつ（美術家・ダンサー）
☆申し込み：4 月 28 日（土）までに中央公民館へ

アートおどろく こうみんかん

☆各講座の詳細なカリキュラムは、富田林市立公民館ウェブサイトに掲載（富田林市立公民館で検索→ http://www.city.tondabayashi.osaka.jp/public/section/kouminkan/index.html）

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願います。

中 -04 富田林産（とんだばやしもん）でつくろう！ ～旬の果物を使ったスイーツ作り～

富活 とんかつ

富田林で採れる旬の果物を使った料理教室です。小学生から大人までの参加を歓迎します。

■と　き：5 月 26 日（土）午前 10 時～午後 1 時
■内　容：季節の果物を使ったフルーツ大福（3 品）
■対　象：小学生以上 (小学生は保護者同伴)
■定　員：20 人
■教材費：ひとりにつき 500 円
■準備物：ふきん、エプロン、三角巾（バンダナ可）、容器（持ち帰り用）
■講　師：富田林市生活改善クラブ

☆申し込み：5 月 16 日（水）までに中央公民館へ

中 -05 フレスコ画で花を咲かそう！

アートおどろく こうみんかん

関西アートシーンのトップランナーとして国内外で活躍する川田知志さんを講師にお招きして、フレスコ画の技法を使って、花をモチーフにした作品づくりにチャレンジします。フレスコ画は生乾きの漆喰を壁に薄く塗り、それが乾燥しないうちに水で溶いた顔料で描く壁画技法です。（完成した作品は 6/16 ～ 24 まで当館で展示後、参加者にお持ち帰りいただきます）

■と　き：6 月 16 日（土）
■時　間：午後 1 時 30 分～ 4 時 30 分
■対　象：小学 4 年生以上ならどなたでも
■定　員：15 人
■教材費：500 円
■準備物：汚れてもよい服装、タオル
■講　師：川田 知志（美術家）

☆申し込み：5 月 24 日（木）までに中央公民館へ

中 -06 大人のそろばん教室 ゲームとそろばんで脳の活性化

高齢者教室

手話通訳

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。

■と　き：① 5/9 ② 5/23 ③ 6/13 ④ 6/27 ⑤ 7/11 ⑥ 7/25 ⑦ 9/12 ⑧ 9/26（全 8 回）
■曜　日：第 2 ・ 4 水曜日
■時　間：午前 10 時～ 11 時
■対　象：満 60 歳以上の人（今年度）
■定　員：30 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）ほか

☆申し込み：4 月 21 日（土）までに中央公民館へ

☆このページの講座は中央公民館で開催します

中 -07 簡単ストレッチ教室 ～転倒予防とストレッチ～

共催：大阪大谷大学

あなたはストレッチを行うとき、どこの筋肉を伸ばしているのか意識されていますか？
どこを伸ばすと何に良いのかご存知ですか？この講座では呼吸法と手軽に楽しくできる効果的なストレッチのやり方を学び、硬くなった体を柔らかくし、つまずきや転倒の予防に繋げます。

■と　き：6 月 29 日（金）
　　午後 2 時～ 3 時 30 分
■定　員：30 人
■準備物：ヨガマットまたはタオルケット
■講　師：松原　裕一
　　（人間社会学部スポーツ健康学科　講師）

☆申し込み：5 月 16 日（水）までに中央公民館へ

中 -08 健康・医療講演会 動脈硬化のお話 ～虚血性心疾患を中心に～

共催：国立病院機構 大阪南医療センター

動脈硬化という言葉を耳にしたことがあると思います。食生活の欧米化に伴い心筋梗塞が増加するなど動脈硬化が関連する死因ががんとほぼ肩を並べています。動脈硬化は早期診断、治療はもちろん、予防が何より重要な疾患です。この講座では虚血性心疾患である狭心症や心筋梗塞、および末梢動脈疾患の予防、治療について詳しく説明いたします。

■と　き：6 月 7 日 (木)
　　午後 3 時～ 4 時
■定　員：80 人
■講　師：安岡　良典
　　（大阪南医療センター　循環器疾患センター部長）

☆申し込み：4 月 6 日 (金) より中央公民館で先着順で受け付けます。
（この講座は、電話申し込みも可）

※申込多数で抽選となった場合は、原則として締切日の翌開館日の午前10時より、順次公開抽選を行います。

☆各講座の詳細なカリキュラムは、富田林市立公民館ウェブサイトに掲載 (富田林市立公民館で検索→ http://www.city.tondabayashi.osaka.jp/public/section/kouminkan/index.html)

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 人生を豊かにするお片づけ講座

女性セミナー

いつかは片づけたい！その〈いつか〉は決断しないといつまでもやってきません。たくさんのモノや散らかった部屋は心や身体にも影響を及ぼします。５回の講座で快適・癒し・生き甲斐を感じられる我が家にしませんか？

■と　き：① 5/9 ② 5/16 ③ 5/30 ④ 6/13 ⑤ 6/27（全 5 回）
■曜　日：水曜日
■時　間：午後 1 時～ 2 時 30 分
■定　員：16 人
■教材費：500 円（資料代）
■準備物：筆記用具
■講　師：おち あやこ
（美しい人生の仕舞い方プロデューサー・タレント）

日	テーマ
5/9	頭と心のお片づけ
5/16	空間のお片づけ
5/30	人間関係を良くするためのお片づけ
6/13	思い出のお片づけ
6/27	悔いのない人生を送るためのお片づけ

☆申し込み：4 月 21 日（土）までに東公民館へ

東 -02 女性のためのカラダ整えヨガ

キレイと健康を目指すと共に、体を動かし、セルフケアを学ぶ講座です。

■と　き：① 5/10 ② 5/17 ③ 5/24 ④ 5/31 ⑤ 6/7 ⑥ 6/14 ⑦ 6/21 ⑧ 6/28 ⑨ 7/5 ⑩ 7/12（全 10 回）
■曜　日：木曜日
■時　間：午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分
■定　員：16 人
■準備物：運動の出来る服装、ヨガマット (バスタオル可)、飲み物
■講　師：光永 みづほ（ヨガインストラクター、整体師）
※公民館等のクラブ・サークルに所属されている方はご遠慮ください。

☆申し込み：4 月 21 日（土）までに東公民館へ

東 -03 初めてのトラベルイングリッシュ

英会話は初めてという方を対象に、海外旅行では外せないお買い物やレストランのシーンなどを学べます。日本語も話せる先生なので安心して楽しく学べます。

■と　き：① 5/12 ② 5/19 ③ 5/26 ④ 6/2 ⑤ 6/9 ⑥ 6/16 ⑦ 6/23 ⑧ 6/30 ⑨ 7/7 ⑩ 7/14（全 10 回）
■曜　日：土曜日
■時　間：午前 10 時～ 11 時
■定　員：16 人
■準備物：筆記用具
■対　象：高校生以上
■講　師：ネイティブ英会話講師

☆申し込み：4 月 21 日（土）までに東公民館へ

東 -04 機能改善体操

中高年セミナー

身の回りにあるものを使って、体の歪みやコリを取り除く簡単な体操です。

■と　き：① 5/15 ② 5/22 ③ 5/29 ④ 6/5 ⑤ 6/12（全 5 回）
■曜　日：火曜日
■時　間：午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分
■定　員：20 人
■対　象：中高年
■準備物：運動の出来る服装、スポーツタオル、上履き、飲み物
■講　師：梅本 道代（NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事、健康運動指導士）

☆申し込み：4 月 21 日（土）までに東公民館へ

東 -05 金剛山での自然散策 ～春編

大阪府の最高峰・金剛山山頂周辺で自然を満喫しながら、美しい声で鳴く鳥たちの声を楽しみましょう。

■と　き：5 月 19 日（土）
■ところ：金剛山山頂周辺
■時　間：午前 9 時 40 分～午後 4 時 45 分（現地集合・解散）
■定　員：16 人
■準備物：受講決定時お知らせします。
■講　師：日本野鳥の会大阪支部

☆申し込み：4 月 21 日（土）までに東公民館へ

東 -06 たのしいボールペンイラスト

イラストの基本を学び、可愛いカードをつくります。

■と　き：6 月 12 日（火）
■時　間：午後 3 時～ 5 時
■定　員：16 人
■教材費：300 円
■準備物：受講決定時お知らせします。
■講　師：田中 かよ（イラストレーター）

☆申し込み：4 月 21 日（土）までに東公民館へ

手話通訳

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。

お申込み多数の場合は抽選となります。受付締切日に定員に達しなかった講座は、以後先着順でお申込みを受け付けます（都合により定員に達する前に締め切る場合があります）

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・電話の記入お忘れなく

金 -01 月一健康体操（前期）

高齢者教室

☆後期は 11 月～ 3 月の水曜日午後開催の予定

月に 1 回、心身のリフレッシュ！今年は前期後期の 2 回開催します。（ 2 期連続の受講は原則不可 ）

■対　象：満 65 歳以上の人 (昨年度受講された方はご遠慮いただく場合があります）
■と　き：① 5/17 ② 6/21 ③ 7/19 ④ 9/20 ⑤ 10/18
■曜　日：木曜日
■時　間：午前 10 時～ 11 時 30 分
■定　員：30 人
■準備物：ヨガマットまたはバスタオル
■教材費：200 円 (5 回分)
■講　師：梅田　福子 (日体協公認スポーツ指導員）
　　都司　晴海 (健康運動実践指導者)

☆申し込み：4 月 21 日 (土) までに金剛公民館へ

金 -02「気づき」から「築き」へ ～やわらかな心を育むワークショップ～

手話通訳つき

■と　き：① 5/24 ② 5/31 ③ 6/7
■曜　日：木曜日
■時　間：午前 10 時～ 11 時 30 分
■定　員：20 人
■準備物：筆記用具
■講　師：えんぱわめんと堺スタッフ
　（代表理事　北野　真由美 ほか）

「女だから、男だから」「自分なんて」「ウチの子だけどうして？」etc……、「カチカチの心」が親子や周囲の人との関係をギクシャクさせる原因になっていることはありませんか？
「気づき」から始まり、柔らかな感性で人間関係をスムーズにするワークショップを体験してみましょう。

☆この講座には託児教室が併設されます。対象は乳幼児で定員は 5 人。詳細は金剛公民館までお問い合わせください。

☆申し込み：4 月 21 日 (土) までに金剛公民館へ

金 -03 癒しのハーバリウム

色彩プログラム - 1

手話通訳つき

■と　き：5 月 10 日 (木)
■時　間：午前 9 時 30 分～正午
■定　員：16 人
■準備物：受講決定時にお知らせ
■教材費：1,000 円程度

ハーバリウムとは、ガラス容器に植物と専用オイルを入れてつくるインテリア。仕上がった作品から、心が表現したいことを読み解きます。

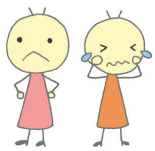
☆申し込み：4 月 21 日 (土) までに金剛公民館へ

託児教室併設
金 03 と金 04 の講座には託児教室が併設されます。いずれも対象は乳幼児、定員は各 5 人です。詳細は金剛公民館まで

金 -04 こどものお絵かきから発達段階を知る

色彩プログラム - 2　家庭教育学級

手話通訳つき



■対　象：主に幼児・児童がいる人
■と　き：6 月 14 日 (木)
■時　間：午前 10 時～ 11 時 30 分
■定　員：10 人
■準備物：受講決定時にお知らせ

こどもの発達段階を、描いた絵から理解してみましょう！客観的にこどもの成長を見守り、子育てを楽しむ余裕を生むための学習です。

☆申し込み：4 月 21 日 (土) までに金剛公民館へ

金 -05 本当の私って何色？

色彩プログラム - 3

手話通訳つき

■と　き：7 月 12 日 (木)
■時　間：午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
■定　員：16 人
■準備物：受講決定時にお知らせ

あなたの好きな色から心の状態を知ることができます。
ストレスに晒されることが多い今、心のコントロールに役立ちますよ！

色彩プログラム 1 ～ 3 講師：野邑　浩子 (上級心理カウンセラー)

☆申し込み：5 月 31 日 (木) までに金剛公民館へ

金 -06 くらしに緑を～やさしい苔玉づくり～

手話通訳つき

■と　き：5 月 30 日 (水)
■時　間：午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
■定　員：16 人
■準備物：軍手・ピンセットなど
■教材費：1,500 円
■講　師：岡崎　伸昭 (園芸家)

夏には涼しさを、冬には温かみを演出してくれる苔 (こけ) 玉をつくってみませんか？
洋にも和にも合う、素敵なインテリアになりますよ。

☆申し込み：4 月 21 日 (土) までに金剛公民館へ

予告 集まれ！木工女子

～糸ノコとトールペイントでマイ表札をつくろう！～

木工編：6/29・7/6　トールペイント編：7/27・8/3・8/24・9/7 の予定　詳細は市広報「とんだばやし」5 月号に掲載
木工編講師：内田　積　　トールペイント編講師：川瀬　美雪 (ともに公民館特技登録者)

※詳しい申し込み方法は 1 面に記載しています。対象が記載されていない講座は、義務教育終了年齢以上の方に年齢・性別を問わず受講いただけます

お申込み多数の場合は抽選となります。受付締切日に定員に達しなかった講座は、以後先着順でお申込みを受け付けます（都合により定員に達する前に締め切る場合があります）