

第171号
平成31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

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。

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「〇〇入門」)
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)・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)をお願いします。
- ・抽選の場合、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・電話の記入お忘れなく

中-01 富田林発！ 雅楽器バンドをつくろう！

龍笛

雅楽とは、千四百年前に中国大陸や朝鮮半島から伝わって来た音楽と、日本古来の音楽を統合し、日本の風土、日本人の心に合うように整理され、平安時代に完成された日本最古の音楽です。雅楽のメイン楽器である笙(しょう)、箏(ひちりき)、龍笛(りゅうてき)を習得し、富田林市発の雅楽会を立ち上げましょう。

■と き：①5/16 ②5/30 ③6/6 ④6/27 ⑤7/4 ⑥7/18

⑦8/8 ⑧8/22 ⑨9/5 ⑩9/19 ⑪10/3 (全11回)

毎回木曜日、午後7時～8時45分

※講師都合により講座日が変更になることがあります。

■対 象：中学生以上ならどなたでも

■定 員：18人(申込時に希望の楽器をお伝えください)

※箏(ひちりき)、龍笛(りゅうてき)、笙(しょう)それぞれ6人

■準備物：筆記用具 ※楽器は初回購入

■教材費：楽器購入費(箏5,000円、龍笛6,000円)

※笙はレンタルになります。(レンタル代として9,500円必要)

※別途、各譜面代として2,160円が必要となります。

■講 師：雅楽鳳舞会(代表：松久貴郎)

☆申し込み：5月7日(火)までに中央公民館へ

箏



笙

中-02 フライング・ビッグフットをつくろう！

アートおどろく
こうみんかん

じぶんの足型をベースにしてパラシュート作品をつくります。じぶんの足の形を変形させ、さらに拡大することで、わたしの足がわたしの身体を離れて冒険をはじめます。足型を変形させる際の光と影の面白い効果をいろいろ試したりしてプロセスも楽しみましょう。わたしの足から生まれた“フライング・ビッグフット”をみんなで飛ばしてみよう！

■と き：5月18日(土) 午後1時30分～4時30分

■対 象：4歳以上の子どもとその保護者

(小学4年生以上は子どもだけの参加も可)

■定 員：12人

■準備物：はさみ、カッター

■教材費：700円

■講 師：東明(美術家)

☆申し込み：5月7日(火)までに中央公民館へ(受講決定後のキャンセルはご遠慮ください)



ふくらむ！

とばす！

中-03 記憶おばけをつくろう！

アートおどろく
こうみんかん

大切な誰かを思い浮かべその気持ちや記憶とともに「記憶おばけ」を作ります。大きな紙とクレヨンでこころと身体と描く線とのつながりを体感しよう。手法も画材もシンプルながら、表現する楽しさや発見は盛りたくさん！ワークショップでは大きな記憶おばけと、小さな記憶おばけ絵本を作ります。

■と き：6月1日(土) 午後1時30分～4時

■対 象：4歳以上の子ども

(ただし、小学2年生以下の方は保護者同伴)

■定 員：12人

■準備物：クレヨン、はさみ、のり、汚れてもよい服装

■教材費：300円

■講 師：笠間弥路(美術家)

☆申し込み：5月16日(木)までに中央公民館へ(受講決定後のキャンセルはご遠慮ください)



おばけを作って

最後は本にするよ！

中 -04

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

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参加ください。



- と き：① 5/8 ② 5/22 ③ 6/12 ④ 6/26
⑤ 7/10 ⑥ 7/24 ⑦ 9/11 ⑧ 9/25（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25日（木）までに中央公民館へ

中 -05

とん だ ばやし もん

富田林産でつくろう！

～旬の果物を使ったスイーツ作り～

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11日（土）午前10時～午後1時
■内 容：季節の果物を使ったイチゴ大福（他1品）
■対 象：小学生以上（小学生は保護者同伴）
■定 員：20人

- 教材費：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：4月25日（木）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 -06

認知症の診断から治療まで

～超高齢社会を生き抜くために
認知症をもっと知ろう～

新たに大阪府の難病拠点病院に指定された大阪南地域の基幹総合病院の神経内科専門医が、認知症についてわかりやすく解説いたします。

- と き：5月16日（木）
午後2時～3時30分
■定 員：80人（申し込み先着順）

- 準備物：筆記用具
■講 師：狭間 敬憲（大阪南医療センター 神経内科部長）

共催：国立病院機構
大阪南医療センター

☆申し込み：4月6日（土）より中央公民館にて先着順で受け付けます。（電話も可、24-3333）

中 -07

シルバー健康道場

～格闘技エクササイズで心も体もすっきりシャキッと～

空手・少林寺をはじめ様々な武道や護身術の型を取り入れた健康教室ですが、組手・対戦は一切行いません。男女を問わず未経験者大歓迎です。
型の練習を通して健康づくりと体のキレを養い、護身にも役立ちます。緊張感の中にも笑いの絶えない教室を目指します。

- と き：5月23日～7月11日（毎週木曜日）
午後1時～2時30分
■回 数：8回
■定 員：30人

- 準備物：動きやすい服装と運動靴・
ヨガマットまたはタオルケット・お茶等
■講 師：シルバー健康武道会

☆申し込み：5月9日（木）までに中央公民館へ



中 -08

豊かな老後のためのロコモ・メタボ予防教室

大阪大谷大学 連携協力事業

～やさしくレクチャー健康習慣（医学、栄養、運動）～

ロコモティブシンドロームは足腰の衰えを、メタボリックシンドロームは肥満予防を意識した対策がポイントです。今回は、大阪大谷大学が公開講座として
約10年間にわたり実践指導に取り組んできた内容を紹介しながら、医学、栄養、運動のスペシャリストが予防対策をわかりやすくレクチャーします。

- と き：6月8日（土）
■時 間：午前9時30分～12時30分
■定 員：80人

◆実践トレーニングを6～11月に大学内で実施[定員10人]：受講希望の方は06-6615-8460（火～土、10～19時）[5/20締切]

- 講 師：大阪大谷大学人間社会学部スポーツ健康学科
児玉 公正（教授）・吉川 眞由美（教授・医師）・池田 香代（講師）

☆申し込み：4月16日（火）より中央公民館にて先着順で受け付けます。（電話も可、24-3333）

中 -09

防災料理 ～いざという時、誰でも簡単に作れる～

ビニール袋でご飯を炊く、備蓄していた缶詰を使ってできる料理など。災害時にこそ、温かく美味しい料理が前向きな力
を与えてくれるのではないのでしょうか？もしものときの、限られた食材・熱源・調理器具を使った料理教室です。

- と き：6月15日（土）
午前10時～午後1時30分
■内 容：①ビニール袋を使ってご飯を炊こう
②備蓄していた魚の缶詰を使ってトマト煮
③溶けてしまったアイスクリームでデザート、など

- 定 員：親子12組（小学生以上の子供とその保護者）
■準備物：ふきん2枚、エプロン、三角巾、飲み物
■教材費：親子で1,000円（2人分）
■講 師：とんだばやし地域活動栄養士会



☆申し込み：5月30日（木）までに中央公民館へ

憲法月間行事

いのちを食べて、人は生きる

共催：中央公民館クラブ連絡会

映画「ある精肉店のはなし」上映と講演

今年の憲法月間行事はドキュメンタリー映画「ある精肉店のはなし」の上映と登場人物の北出氏から
実際の屠場の作業についてお話を伺い、命の尊厳・命をいただくということについて学びます。

- と き：5月25日（土）
■時 間：午後2時～4時30分

- 講 師：北出 昭
■定 員：40人



☆申し込み：4月6日（土）より中央公民館にて先着順で受け付けます。（電話も可、24-3333）

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 四季を感じる 近郊の自然散策～春編

野鳥観察を通じて、日本の四季を感じてみませんか。

■と き：① 4/20 (土) <館内学習>
② 4/27 (土) <館外学習>

■ところ：①東公民館 ②柏原周辺

■時 間：①午前9時30分～11時30分
②午前9時～正午(現地集合・解散)

■定 員：16人

■保険代：30円

■準備物：筆記用具・双眼鏡・現地までの交通費

■講 師：日本野鳥の会大阪支部

☆申し込み：4月6日(土)より東公民館にて先着順で受け付けます。
(電話も可、25-1772)



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 4/25 ② 5/9 ③ 5/23 ④ 5/30 ⑤ 6/6 ⑥ 6/13
⑦ 6/20 ⑧ 6/27 ⑨ 7/4 ⑩ 7/11 (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)

※公民館等のヨガクラブ・サークルに所属されている方
及び昨年度受講された方はご遠慮いただく場合があります。

☆申し込み：4月18日(木)までに東公民館へ



東-03 学びなおしの英会話

海外旅行が好き、昔英会話を習っていたけどしばらく使ってないなど、時間にゆとりができた今、もう一度基礎から英会話を学びたい人のための講座です。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 5/11 ② 5/18 ③ 5/25 ④ 6/1 ⑤ 6/8 ⑥ 6/15
⑦ 6/22 ⑧ 6/29 ⑨ 7/6 ⑩ 7/13 (全10回)

■曜 日：土曜日

■時 間：午前10時～11時

■対 象：満50歳以上

■定 員：16人

■準備物：筆記用具

■講 師：ネイティブ英会話講師

☆申し込み：4月18日(木)までに東公民館へ



東-04 ながらストレッチ体操

〇〇しながら行えるストレッチ体操を学び、運動不足やストレス解消しましょう。

■と き：5月17日～7月19日(6/14除く)

■曜 日：金曜日(全9回)

■時 間：午後7時～8時

■定 員：20人

■準備物：上履き、運動のできる服装、

飲み物、タオル

■講 師：松元 美穂(健康運動指導士)

☆申し込み：4月25日(木)までに東公民館へ



東-05 笑い文字入門

笑い文字の基礎知識を学び、コミュニケーションツールとして活用しましょう。

■と き：5月26日(日)

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します。

■教材費：3,240円

■講 師：山本 和代(笑い文字普及協会認定上級講師)

☆申し込み：4月25日(木)までに東公民館へ



東-06 手作り布ぞうり講座

家庭にある不要な布・Tシャツを使い「布ぞうり」を作ります。

柔らかい布でつくるのでふかふかして履き心地がよく、足裏も刺激されます。

■と き：6月27日(木)

午後1時～3時30分

■定 員：16人

■教材費：500円(鼻緒、ロープ、型紙レジメ代)

■準備物：不要なTシャツ大人用3～4枚、
洗濯ばさみ(小)3個、工作はさみ

■講 師：小豆 美佐(Beans代表)

☆申し込み：5月23日(木)までに東公民館へ



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

こどもの救命救急(実習) ☆託児教室併設



家庭教育学級

家の中で、屋外で、こどもが成長するに従い様々な危険も増えてきます。この講座では、赤ちゃんから児童までのこどもを守るために保護者として身につけておくべき救命救急の知識と行動について実践的に学びます。もちろん、地域で子育てをサポートをしている方などの参加も大歓迎です

■と き：4月25日(木)

■定 員：16人(申し込み先着順)

■時 間：午後1時～3時

■指 導：富田林消防本部スタッフ

☆申し込み：この講座は、4月6日(土)から金剛公民館で先着順受け付け[電話も可(28)1121]

☆☆託児教室☆☆

◇対 象 受講生の乳幼児

◇定 員 5人

◇申し込み 受講申請時に「託児希望」とお伝えください(口頭・はがきで)

金-02

家庭教育学級

こどもに明るく「性」を伝える秘訣 ☆託児教室併設

「性」を知ること、命や人の心の大切さを知ること。こどもの成長とともに生じる悩みに親として寄り添うためのヒントを、ワークショップ形式を取り入れながら学びましょう

■と き：①5月23日 ②30日(木曜日・全2回)

■定 員：16人

■時 間：午前10時～正午

■講 師：林 祐子(助産師・こうのとり倶楽部代表)

☆申し込み：4月25日(木)までに金剛公民館へ

金-03

月一健康体操'19 ☆申し込み：4月25日(木)までに金剛公民館へ

高齢者教室

健康で楽しいシルバーエイジを！ 月一回、健康生活のポイントをしっかりと学びましょう

■対 象 今年度満65歳以上の人(お申し込み多数の場合、過去に本講座を複数回受講されている方は受講をご遠慮いただく場合があります)

■曜 日：金曜日(開催月最終週)

■時 間：午後1時～2時30分

■定 員：30人

■と き：①5月31日 ②6月28日 ③7月26日

■準備物：ヨガマットまたはバスタオル

④8月30日 ⑤9月27日 ⑥10月25日

■教材費：300円(全10回分)

⑦11月29日 ⑧12月27日 ⑨1月31日

■講 師：梅田 福子(マスター上級体操指導員)

⑩2月28日(全10回)

都司 晴海(健康運動実践指導者)

金-04

歴史を楽しむために ～考古学基礎セミナー～

市民大学講座

富田林はもちろん、近畿地方は歴史の宝庫。考古学調査の現場も身近な存在です。考古学ではどのようなことを研究するのか？なぜ地層の調査や遺物の破片でいろいろなことが分かるのか？歴史をより深く楽しむために考古学を基本から学んでみましょう

■と き：①5月18日②6月15日③7月20日

■時 間：午後1時30分～3時

④9月21日⑤10月19日⑥11月16日

■教材費：無料

⑦12月21日⑧1月18日⑨2月15日

■定 員：30人

⑩3月21日(全10回)

■講 師：栗田 薫(文学博士[考古学])

■曜 日：土曜日(開催月第3週)

☆申し込み：4月25日(木)までに金剛公民館へ

金-05

風呂敷を学ぼう！～日本のエコ文化再発見～

生活技術講座

ものを包むだけでなく、彩を加えてくれる風呂敷の用い方を学んでみませんか？

先人たちの知恵が詰まったその歴史や柄の由来についてなどにも触れる楽しい「風呂敷学」教室です

■と き：①6月7日②21日(金曜日・全2回)

■定 員：16人

■時 間：午後1時30分～3時30分

■講 師：風呂敷スタイリスト 安田 幸子

■教材費：1600円(実習用風呂敷ほか)

☆申し込み：4月25日(木)までに金剛公民館へ

金-06

IT考現学 ～10年後の暮らしと社会を考える～

市民大学講座

この10年間、スマートフォンの急激な普及でインターネットは「持ち歩ける」ものとなりました。そしてS.N.Sや電子決済などは生活の中に入り込み、否応なく私たちの生活を変えようとしています。IT(情報工学)の歴史を振り返り、10年後のあり方について考えてみませんか？



■と き：①5月15日 ②6月19日 ③7月17日

■定 員：16人

④8月21日 ⑤9月18日(全5回)

■講 師：伝達工学研究所代表 楠 喜博

■曜 日：水曜日(開催月第3週)

☆申し込み：4月25日(木)までに金剛公民館へ

■時 間：午後1時30分～3時

お知らせ：公民館カフェ(春) 4月20日(土)午後2時～[予定] ※内容等、詳細は金剛公民館まで