

第 179 号
令和 3 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、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>

63 円

開催する公民館の住所
〇〇公民館 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。

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 + 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）
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 63 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。
- ・抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。



富田林市は SDGs に取り組んでいます。

SDGs（持続可能な開発目標）とは、2015 年 9 月の国連サミットで採択された「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。



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

春のソナタ 太田真澄ヴァイオリン・コンサート



富田林市立公民館では、様々なジャンルの音楽を、公民館ならではの“敷居の低さ、気楽さ”を活かして、老若男女の皆さんが気軽に普段着で足を運んでもらえるコンサートを継続的に開催しています。

今回はヴァイオリニストの太田真澄さんをお迎えして、ベートーヴェンのヴァイオリン・ソナタ第 5 番「春」をメインに据えたプログラムで、コロナ禍においても、束の間の癒しとなるような素敵な演奏会をお届けしたいと思います。

- と き：5 月 8 日（土）
- 時 間：午後 2 時～3 時 40 分頃（1 時 30 分開場）
- ところ：中央公民館 2 階ホール
- 定 員：40 人（要事前申込・先着順）
- 演 奏：太田 真澄（ヴァイオリン）、太田 春愛（ピアノ）

☆申込方法：4 月 6 日（火）から、
中央・東・金剛公民館で入場整理券を
配布します（直接来館願います。電話・
はがき不可）

演奏
曲目

J.S. バッハ／無伴奏ヴァイオリンのためのパルティータ第 3 番

フリードリヒ・クーラウ／序奏とロンド Op.98a

L.V. ベートーヴェン／ヴァイオリン・ソナタ第 5 番「春」、ほか

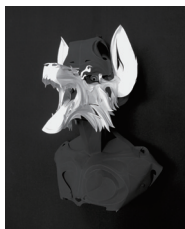


中-02

驚異の世界 クリアファイルで仮面をつくろう！

美術家の中尾純さんは、100 円ショップで売っているようなクリアファイルを素材にし、それを切ったり折ったりして、接着剤も一切使わずにアート作品を制作されています。通常、作品は数か月かけて制作されますが、今回は体験版として、比較的簡易な造形にチャレンジしたいと思います。制作方法を覚えていただければ自宅でも作ることも可能です。見ても不思議、作っても不思議な、驚きのクリアファイルの世界をぜひ体験してみてください。

- と き：5 月 22 日（土）
- 時 間：午後 1 時～4 時
- 対 象：小学生以上（小学 3 年生以下は保護者同伴）
- 定 員：10 人
- 準備物：はさみ、カッターナイフ
- 教材費：100 円
- 講 師：中尾 純（美術家）



アートおどろく
こうみんかん

12 つくる責任
つかう責任



☆申し込み：5 月 13 日（木）までに中央公民館へ

中-03 何ができるかな？ 型とり体験

アートおどろく
こうみんかん



美術家の中村和可さんを講師にお迎えして、シリコンで作った型に石膏を流し込む「铸造」にチャレンジします。型はランダムに選んでもらい、何が出てくるかは完成してからのお楽しみ！最後はストラップをつけてアクセサリにします。型に触れ、石膏を混ぜたりしながら、型とりの体験ができる貴重な機会です。

- と き：5月15日（土）
- 時間：午後1時30分～3時30分
- 対象：4歳～小学6年生（小学3年生以下は保護者同伴）
- 定員：15人
- 準備物：汚れてもよい服装
- 教材費：300円
- 講師：中村和可（美術家）

☆申し込み：5月6日（木）までに中央公民館へ



何ができるかな？



カワイイ！



中-04 あがらない！聴きたくなる！ 話し方講座



「人前だと緊張してしまう」、「用意していたことが頭から飛んでしまう」・・・そんな経験は誰にでもあると思います。この講座では、参加者が一緒に楽しみながら話し方の上達を目指します。話し方の基礎的な部分を伝えるとともに、知的書評合戦「ビブリオバトル」の要素を取り入れるなど、他の「話し方教室」にはない内容と親しみやすさで、より楽しく学びながら、スピーチ力やプレゼン能力の向上にチャレンジしたいと思います。（※必ずしも本を読んでいただく必要はありません）

- と き：① 6/19 ② 6/26 ③ 7/3
④ 7/10 ⑤ 7/17（土曜日・全5回）
- 時間：午後1時30分～3時30分
- 対象：小学4年生以上の方
- 定員：10人
- ナビゲーター：和田浩志（富田林ビブリオ）

- ① 6/19 表現力（発声・表情・ジェスチャー）
- ② 6/26 構成力（話の設計図をつくる）
- ③ 7/3 時間感覚（15秒で自己紹介・他己紹介）
- ④ 7/10 要約力（3分の話をもとに1分でまとめる）
- ⑤ 7/17 説得力（趣味・好きなことを5分で話す）

☆申し込み
5月27日（木）
までに
中央公民館へ



中-05 足の健康とノルディック・ウォーキング ～生涯自分の足で歩くために～



ノルディック・ウォークは北欧からやってきた、2本のポールを使う新しいスポーツで、歩行を補助し誰でも簡単にできますが、綺麗で正しいウォーキングスタイルを学ぶことで、より良い効果を得ることができます。コロナ禍での運動不足をノルディック・ウォークで楽しく解消しましょう。

- と き：① 5/13 ② 5/20 ③ 5/27（木曜日・全3回）
- 時間：午後2時～午後4時
- ところ：中央公民館及び公民館の周辺（5/20、27）
- 定員：20人
- 準備物：リュックサック、飲み物、筆記用具、動きやすい服装及び歩きやすい靴
- 教材費：60円（保険代）

■講師：池川成子（全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認講師）

ノルディック・ウォーキングで期待される効果

- ・血流がよくなるので、肩こり解消やリラックス効果
- ・背筋が伸び、歩幅が広がると気分も変わり、歩行距離も伸びるので、健康効果が広がる

☆申し込み：5月6日（木）までに中央公民館へ



中-06 『片付けられない自分』とサヨナラするために



何度も片づけようとしたけれど、挫折してばかり・・・なぜ片付けられないのかと自己嫌悪に陥る。そんなあなたのための講座です。

- と き：① 5月15日講演「片付け方は生き方」
- ② 5月22日ワークショップ「別れられないモノとの別れ方」
- ③ 6月5日ワークショップ「片づけられる自分を実感」（土曜日・全3回）
- 時間：午前10時～正午
- 対象：必ず3回受講できる方
- 定員：12人
- 準備物：筆記用具
- 講師：ゆるづめまきこ（収納アドバイザー）

☆申し込み：4月22日（木）までに中央公民館へ

中-07 大人のそろばん教室 そろばんと数字ゲームで脳をリフレッシュ！



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 5/12 ② 5/26 ③ 6/9 ④ 6/23
⑤ 7/14 ⑥ 7/28 ⑦ 9/8 ⑧ 9/22（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：16人
- 教材費：300円（テキスト代）
- 準備物：そろばん、色鉛筆
- 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22日（木）までに中央公民館へ



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

石川自然
再発見

石川野鳥ウォッチング 春編

東西南北市民交流講座

この講座では、季節ごとに見られる野鳥を紹介し実際に石川で観察会を行います。日頃からよく見かける鳥から、珍しい渡り鳥まで、観察会を通して石川の自然の豊かさを再発見しませんか？

■と き：① 5/8(土) 午前9時30分～11時30分

東公民館で学習

② 5/22(土) 午前9時～正午

石川フィールドワーク

■定 員：15人

■講 師：日本野鳥の会大阪支部

■準備物：筆記用具・双眼鏡・動きやすい服装

■教材費：60円(保険代)

☆申し込み：4月22日(木) までに東公民館へ



東-02

ピラティスで姿勢改善・健康増進

ピラティスは、医学的根拠に基づいたリハビリから生まれたエクササイズです。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく身体の不調もおこしやすい時期です。正しい姿勢とストレスに強くすっきりとした脳を育てましょう。

■と き：5/13～7/8(6/24を除く)

午後1時30分～2時45分

■定 員：20人

■準備物：運動のできる服装、上靴、飲み物

ヨガマット(又はタオルケット)

■曜 日：毎週木曜日

■回 数：全8回

■講 師：岡田 直樹(理学療法士・ピラティスインストラクター)

■対 象：6回以上出席可能な人

☆申し込み：4月22日(木) までに東公民館へ



東-03

暮らしに役立つアロマセラピー PART II

アロマセラピーとは、香り豊かな植物の精油(アロマオイル)を用いてストレスを和らげ心身を健康に導く自然療法です。精油の選び方や正しい使い方を学び、香りと共に豊かな生活を楽しみましょう！

■と き：① 5/18 ② 5/25 ③ 6/8 ④ 6/15

午前10時～11時30分

■準備物：筆記用具

■教材費：2,000円(4回分)

■講 師：濱村 貴子(助産師・メディカルアロマセラピスト)

■曜 日：火曜日

■回 数：全4回

■定 員：12人

☆申し込み：4月22日(木) までに東公民館へ



東-04

はじめての韓国語講座

韓流ドラマや韓国旅行・グルメが好き。興味はあるけど、どう始めていいかわからない方。みんなで楽しく発音や文法など基礎の基礎から学びましょう！

■と き：前半 5/19～7/21、後半 9/8～11/24

午前10時～11時30分(11/3・10除く)

■準備物：筆記用具

■教材費：3,200円(テキスト代)

■講 師：申 美恵

■曜 日：毎週水曜日(全20回)

■定 員：12人

☆申し込み：4月22日(木) までに東公民館へ



東-05

全てを点で描く宇宙 点描曼荼羅(マンドラ)入門

曼荼羅は、アートとしても面白い素材ですが、集中して描くことで自律神経を整え、心の平穏や癒しにも繋がると言われています。あなたも無心になって描いてみませんか？

■と き：5/28、6/4、6/11

■曜 日：金曜日

■回 数：全3回

■準備物：コンパス・物差し・筆記用具等

※詳細は、受講ハガキにてお知らせします

■時 間：① 午前10時～11時30分

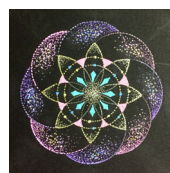
② 午後1時30分～3時

■教材費：1,100円(ペン+紙代)

■講 師：福田 彩子(アーシャ)

■定 員：各12人

☆申し込み：①②の何れかを明記の上 5月13日(木) までに東公民館へ



※作品の一例です。3回で1～2点オリジナル作品を作ります。

東-06

雲を追いかけて 雲の種類と天気予報

この講座では、雲の出来方やお天気との関係、富田林周辺で見られる雲の種類や特徴、上手な写真の撮り方などを学びます。

■と き：6/12、6/19

■曜 日：土曜日

■時 間：午後2時～4時

■定 員：15人

① 6/12「雲を見れば天気の変化が分かる」

② 6/19「富田林周辺でよく見かける雲の特徴」



■講 師：日本気象予報士会関西支部
上田 博康・太田 佳似

☆申し込み：5月20日(木) までに東公民館へ



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・電話の記入をお忘れなく

※受講の申し込みは、通常はがき、または公民館に来館にて。詳細は1面をご覧ください

金-01 心に灯そう・竹灯(たけあかり)

かつて南河内の地場産業だった竹工芸。地元の竹を活かしたバンブーランタン(竹灯)づくりにチャレンジしましょう

■と き：5月8日(土) 午後1時30分～5時

■定 員：10人

■教材費：200円

■指 導：千早赤阪村を愛する会 派遣講師

☆申し込み：4月22日(木)

までに金剛公民館へ



金-02 おしゃれなウェルカムボード(表札)づくり

木工プレートを表札に。季節の花を飾るだけでいろいろな趣を楽しめます

■と き：①5月19日 ②26日(全2回) ともに水曜日、午後1時30分～4時

■定 員：16人

■教材費：400円

■講 師：太田 豊(木工芸家)

☆申し込み：4月22日(木)までに

金剛公民館へ



金-03 50歳からの中学レベル英会話

いつか……、と思いつつなかなかチャンスがなかった英会話。50歳以上の方を対象に、基礎の基礎から学び直す、英会話再チャレンジの助走となる教室です。

■対 象：50歳以上の人

■と き：5月11日～10月26日 毎月第2・4火曜日(8月は休講 全10回)

■時 間：午前10時～11時30分

■定 員：16人

■教材費：実費(2,000円程度)

■講 師：鎌田 美樹(公民館英会話クラブ講師)

☆申し込み：4月22日(木)までに

金剛公民館へ



金-04 考古学基礎セミナー～身近な発掘成果を題材に

毎年多くの成果を挙げている考古学。身近な近畿地方の発掘成果を中心に考古学とはどのような学問なのか? なぜいろいろなことが確認できるのか? その基礎的なことを学びます。

■と き：5月20日～令和4年3月17日 毎月第3木曜日(8月は休講 全10回)

■時 間：午後7時～8時30分

■定 員：30人

■講 師：粟田 薫(元大学非常勤講師)

☆申し込み：4月22日(木)までに金剛公民館へ



金-05 月一健康体操～高齢者のための筋力UP&ストレッチ

生き生きと高齢期を楽しむために必要な、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。

■対 象：65歳以上で立位での運動が可能な人

■と き：5月11日～令和4年3月8日 毎月第2火曜日

■時 間：午後3時30分～5時 (8月は休講、1月は別日 全10回)

■定 員：20人

■準備物：ヨガマットまたはバスタオル

■講 師：梅田 福子(マスター上級体操指導員)・都司 晴海(健康体操実践指導者)

☆申し込み：4月22日(木)までに金剛公民館へ

※昨年度受講された方には再受講をご遠慮いただく場合があります。



金-06 ナイトヨガ～アフター7のリフレッシュタイム

お仕事帰りに「ちょうどいい」時間帯に始まるヨガ教室です。ゆっくりと心とカラダを整えましょう。

■と き：6月2日～7月7日

(毎週水曜日 全6回)

■準備物：ヨガマット

■教材費：600円(予定)

■時 間：午後7時～8時

■講 師：長谷川 香奈子

■定 員：15人

(ヨガ講師)

☆申し込み：5月13日(木)

までに金剛公民館へ



大阪大谷大学連携協力事業「豊かな老後のためのロコモ・メタボ予防教室」

6月5日(土) 午前9時30分～12時30分

応募方法等詳細は、市広報5月号に掲載します