

第 185 号
令和 4 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
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

〇〇〇〇〇〇

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11P 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)でお願いします。
- ・抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 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 走る×拾う！プロギングを始めよう！

プロギングとは、ジョギング(ウォーキング)とごみ拾いを組み合わせた、スウェーデン発祥のSDGsフィットネスです。ジョギングよりも高いダイエット効果に加えて、初対面でも自然と仲良くなれる不思議。初めてのプロギングでも講師が人数や体力に合わせてサポートします。環境にもやさしいプロギングのポジティブな力で、足元から地域を変えてみませんか？

■と き：11月26日(土)
午前8時30分～10時30分
※雨天時は12月3日(土)に延期

■対 象：2～3kmを完走できる方
■定 員：20人
■教材費：100円(教材費、保険代)
■講 師：三吉純平(プロギングジャパン認定リーダー)

☆申し込み：11月9日(水)までに中央公民館へ

※参加者にはバッグと軍手をお渡しします。
※プロギングは1時間程度になります。



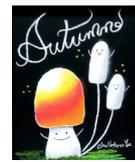
中-02 消えないチョークアート～秋を感じよう～

通常のチョークとは成分の異なるものを使い、秋を感じるものを書いてみませんか。同じ絵でも塗り方一つで全く違うものになるのがチョークアートの面白みです。完成したものはコーティング塗装してお持ち帰りできます。

■と き：①10/14 ②10/28(金曜日・全2回) ■準備物：汚れても良い服装
■時 間：午後2時～4時 ■教材費：500円
■定 員：10人 ■講 師：板倉陽子

☆申し込み：10月5日(水)までに中央公民館へ

※あらかじめ下書きしたものを用意しますので、絵が苦手な方や初心者の方も気軽にご参加ください。



中-03 筆文字アートで年賀状を描こう

筆文字アートを使っていつもの年賀状に変化をつけてみましょう。受け取った人にも喜ばれること確実です。

■と き：12月10日(土) ■定 員：①8組 ②16人
①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 ■教材費：400円
■対 象：①小学・中学生の親子 ■準備物：筆ペン、ウエットティッシュ
②高校生以上の方ならどなたでも ■講 師：久岡奈々(筆文字セラピスト)

☆申し込み：11月30日(水)までに①午前②午後いずれか明記の上、中央公民館へ



他者への思いやりと文化・芸術の尊重。富田林市立公民館はコロナ禍でも出来ることを問い続け、様々な講座づくりに取り組んでいます。

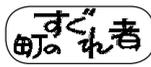
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止・延期する場合がございます。あらかじめご了承ください。

中 -04 家庭でも簡単にできる筋トレで10歳若返る!



家事と育児で忙しくて運動する時間がまとまって取れなくてもスキマの時間を使って、効率よく筋トレを取り入れるコツを学びます。食事と運動で理想の体型を維持し、10歳若返りましょう。

- と き：① 10/7 ② 10/21 ③ 11/4 ④ 11/18 ⑤ 12/2 ⑥ 12/16 ⑦ 3/17 (金曜日・全7回)
- 定 員：20人
- 教材費：50円 (保険代)
- 時 間：午前10時～11時30分
- 準備物：運動靴、動きやすい服装
- 対 象：59歳以下の女性 (10/7時点で)
- 講 師：金岡 広平 (公民館特技登録者)



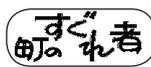
☆申し込み：9月28日(水)までに中央公民館へ

中 -05 60歳からの貯筋づくり



筋肉はいくつになっても鍛えれば増やすことができ、還暦をすぎたら本気で筋トレをしませんか。正しい食事と運動で筋肉を増やしましょう。

- と き：① 10/12 ② 10/26 ③ 11/8 ④ 11/22 ⑤ 12/7 ⑥ 12/21 ⑦ 3/22 (水曜日・全7回 ※但し③④は火曜日)
- 定 員：20人
- 教材費：50円 (保険代)
- 時 間：午後1時30分～3時
- 準備物：運動靴、動きやすい服装
- 対 象：60歳以上ならどなたでも (10/12時点で)
- 講 師：金岡 広平 (公民館特技登録者)



☆申し込み：10月5日(水)までに中央公民館へ

中 -06 マイカーの健康管理をしよう!



ドライバーの皆さん、自分のクルマの健康状態をご存じですか。些細なトラブルでも思わぬ大事故につながる可能性があります。安全・快適に使用するために必要なノウハウやトラブルの対処方法など、快適カーライフに役立つ情報を学びましょう。

- と き：10月26日(水) 午後2時～4時
- 準備物：筆記用具、動きやすい服装
- 定 員：12人
- 講 師：富田林自動車整備組合



☆申し込み：10月19日(水)までに中央公民館へ

中 -07 初級点訳講座～はじめての点字～



点字とは、視覚障がい者の方が、文字を読んだり、書いたりするために使う文字で、点字に翻訳することを点訳といいます。この講座では、視覚障がい者の方への理解を深め、点訳についての基本的な知識と技術を学びます。みんなで楽しく学びましょう!

- と き：① 11/5 ② 11/19 ③ 12/3 ④ 12/17 ⑤ 1/7 ⑥ 1/21 ⑦ 2/4 ⑧ 2/18 ⑨ 3/4 ⑩ 3/18 (土曜日・全10回)
- 準備物：筆記用具
- 定 員：15人
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 講 師：富田林点字サークル モラモラ



☆申し込み：10月26日(水)までに中央公民館へ

中 -08 公民館で描くこの街のミライ2



2020年の「公民館で描くこの街のミライ!」でペイントした、中央公民館中庭の物置と震度計測の建物を今年の公民館まつりであらたに塗り直します! アクリル絵の具を使って、大きなキャンバス (=建物) に画家になった気分でお絵描き! なりたい自分や理想の街など、「ミライ」のイメージを膨らませて、思いっきり表現してみましょう。

- と き：11月12日(土) 午前9時～午後3時 (入退場自由)
- 講 師：A.Flocon、もっさんみいこ
- 開催協力：アトリエヤマダ
- ☆当日会場にお越しください (申込不要)
- ※雨天時は13日(日)に延期します
- ※汚れても良い服装でご参加ください

※公民館まつりのイベントとして実施します。



※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。

公民館講座は手話通訳が可能です。手話をご希望の方は、申し込みの際に「手話通訳必要」と明記をお願いします。

中-09 消える彫刻 でっかいシャボン玉をつくろう！

巨大なシャボン玉をつかって遊ぶワークショップを開催します。写真映え、インスタ映えすること間違いなし！シャボン玉研究所の研究者（アーティスト）になって、シャボン液をつくることから始めて、大きなシャボン玉を青空の下で思いっきり飛ばしてみましょ。

- と き：10月15日（土） 午後1時30分～3時30分
- 定 員：20人
- 準備物：手を拭くタオル、水分、動きやすい服装
- ところ：東公民館前プール跡地（雨天時は東公民館ホール）
- 講 師：藤原 昌樹（彫刻家、シャボン玉研究所所長）
- ☆申し込み：10月5日（水）までに中央公民館へ
- 対 象：どなたでも（ただし、小学生3年以下は保護者同伴）
- ☆この講座は東公民館で開催します。



アートどろんこ
こうみんかん

4 皆の思いを
みんなに



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 楽しく美姿勢に！ はじめての『ZUMBA(ズンバ)』ダンス

世界の音楽にのせて"身体の動き"を楽しみましょう。誰でも簡単に始められて、自分にあった運動量で参加できるダンスエクササイズです。

- と き：① 10/4 ② 10/18 ③ 10/25（火曜日・全3回）
- 講 師：谷くみ（ZUMBA・ピラティスインストラクター）
（公民館特技登録者）

- 時 間：午後1時30分～2時40分
- 定 員：20人
- 準備物：動きやすい服装、上靴、飲み物

☆申し込み：9月21日（水）までに東公民館へ

- ① 10/4 ZUMBA(ズンバ)ってなあに～？
- ② 10/18 フラメンコステップチャレンジ
- ③ 10/25 サンバステップチャレンジ

すく
め
れ
者



3 すべての人に
健康と福祉を



東-02 あなたの血圧大丈夫？ 高血圧症予防について学ぼう

共催：大阪南医療センター

健康・医療講演会

高血圧という病気を持っておられる方は非常に多く、脳や心臓の病気で亡くなる方の多くは高血圧に関連していると言われています。高血圧の何が悪いのか、どのような管理・治療をすればよいのかを、皆様にお話します。

- と き：10月13日（木） 午後2時～3時30分
- 講 師：長谷川新治（大阪南医療センター 循環器疾患センター部長）
- 定 員：40人

☆申し込み：9月28日（水）までに 東公民館へ



3 すべての人に
健康と福祉を



東-03 おもしろ仏像講座

「赤いよだれかけは、なぜしているの？」「観音さんは、なぜ蓮の花をもっているの？」など、仏像の見分け方や形などを通して、私たちにむけてのメッセージを読み解いていきます。

- と き：① 10/21 ② 11/18 ③ 12/16（金曜日・全3回）
- 教材費：300円（資料代）
- 準備物：筆記用具
- 時 間：午後1時30分～3時
- 講 師：樋口隆秀（仏像ナビゲーター）
- 定 員：15人

☆申し込み：10月5日（水）までに 東公民館へ

4 皆の思いを
みんなに



東-04 異文化から学ぶ人権② 「日韓おもしろ話」 人権講演会

講師に呂英華（ヨ ヨンファ）さんをお迎えし、日本と韓国の文化について、身近な衣食住の風習の違いなどをお話していただき、理解を深めます。世界無形遺産に指定された韓国民謡「アリラン」をみんなで歌います。「異文化から学ぶ人権」シリーズ第2弾！

- と き：11月26日（土） 午後2時～4時
- 定 員：70人
- 共催：東公民館クラブ連絡会
- 講 師：呂英華

☆申し込み：11月9日（水）までに 東公民館へ

（呂英華韓国伝統芸術院 院長）

10 人や国の不平等
をなくそう



窓口にて申し込みされる場合は、中央・東・金剛、どの講座も申し込みすることができます。また、その際に、はがきは必要ありません。

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

金-01 「ベトナム語」最初の第一歩



今、富田林在住の外国人で最も多いのがベトナム出身の人たちです。街やスーパーなどで見かけることも多いと思います。ベトナムと日本の交流の歴史は意外に古くからあります。この講座では、あいさつや簡単な日常会話、旅行の時に役立つフレーズなどを学びます。



- と き：① 9/29 ② 10/6 ③ 10/13
④ 10/20 ⑤ 10/27
(毎週木曜日、全5回)
- 時 間：午後1時30分～3時

- 定 員：20人
- 教材費：1,500円 (テキスト代)
- 講 師：グエンティチャンズン 他

☆申し込み：9月21日(水)までに金剛公民館へ

金-02 カンナ屑でお花を作ろう！



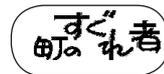
木材を削ると出るカンナ屑。今まで使われていなかった部分、ヒノキや杉の香りを楽しみ、癒されながらお花を作ります。普段の暮らしの中で木の香りを楽しみませんか？霧吹きで水分を与えるとよい木の香りが漂います。

- と き：10月29日(土)
- 時 間：午前10時～正午
- 定 員：16人
- 教材費：1,000円

- 持ち物：ハサミ・お手拭きタオル
- 講 師：横田 とも子 (モリノワッカ代表)

☆申し込み：10月4日(火)までに金剛公民館へ

金-03 SNS 超入門！



人と人とを繋ぐコミュニケーションの手段として、ここ数年若い世代だけでなく中高年の方も急激に利用者が増えている SNS (「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」の略)。この講座では「興味があるけれど使ったことがない」方を対象に実際に試しながら SNS の魅力、特長を学ぶと共に、注意しなければいけないことなどを学びます。



- と き：① 11月25日 ② 12月2日
- 時 間：午後2時～4時 (金曜日・全2回)
- 定 員：10人

- 準備物：スマートフォン
- 講 師：西原 浩 (公民館特技登録者)

☆申し込み：11月1日(火)までに金剛公民館へ

金-04 めんどくさいことを手放さない暮らし ～自然とともにある暮らし再発見～



人権週間行事

河内長野市滝畑に移り住んで7年、半自給自足生活を送りながら映像の仕事をする下之坊さん。忘れさらられていく暮らしの凄さ。畑の野菜や動物たちからの学び。そんな日々の中で人とのつながりの大切さに気づいていったことなどを映像を交えてお話いただきます。



- と き：12月3日(土曜日)
- 時 間：午後2時～4時

- 定 員：60人
- 講 師：下之坊修子 (映像発信でれれ主宰)

☆申し込み：11月1日(火)までに金剛公民館へ

金-05 簡単！指あみでマフラーを作ろう



あみ針もなにも使わず、自分の指を使ってザックザック編んでゆくふわふわあったかマフラーを作ります。今年の冬は手作りマフラーで首元暖かに！

- と き：12月10日(土)
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 定 員：16人
- 対 象：小学生～大人

- 教材費：500円
- 指 導：手編みクラブ (金剛公民館クラブ)

☆申し込み：11月1日(火)までに金剛公民館へ

