



第187号
令和5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 ※中-1、中-3はネット応募のみです

☆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。

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

ビッグイシュー出張講義

憲法月間行事

なぜ人はホームレスになるのか？

貧困支援の取りくみと
販売者が語る半生

ビッグイシューは、雑誌をつくりホームレスの人の独占販売事業とすることで、仕事を提供し自立を応援しています。今回の講演会では、ビッグイシューのスタッフより、日本の抱えるホームレス問題について解説をします。また、販売者が同行し、ホームレスになったときの体験談やその経験から見えることをお話しします。包摂や多様性の推進などについて、多角的に学んでいきたいと思います。

■と き：5月27日（土）午後2時～3時30分

■定 員：30人（先着、事前申し込みが必要です）

■講 師：吉田 耕一（ビッグイシュー-日本）、販売者1名

■お申込み専用ページ：<https://logoform.jp/f/4kOEC>

☆本イベントは事前申し込みが必要となります。

上記URL、またはQRコードからお申し込みください。

☆申し込み受付は、3月25日（土）～5月15日（月）

まで。定員に達した場合は、その時点で締め切ります。

※ハガキ・窓口でのお申込みはできません



ビッグイシューについて

ビッグイシューは質の高い雑誌をつくり、ホームレスの人の救済（チャリティ）ではなく、「路上販売」の仕事を提供し自立を応援する事業です。1991年にイギリス・ロンドンで生まれ、日本版は2003年9月に大阪で創刊されました。定価450円の雑誌『ビッグイシュー-日本版』をホームレスである販売者が路上で売り、230円が彼らの収入になります。誌面はすべての人が生きやすい社会、特に若者が希望をもって生きられる社会をつくる雑誌を目指しています。



共催：中央公民館クラブ連絡会

※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-02

からだ

体活性化講座～ウォーキングと体操をしよう～



運動初心者でも気軽に継続できる軽い運動をして、からだを活性化し、元気な毎日を過ごしましょう。

■と き：①5/17 ②5/24 ③5/31 ④6/7

⑤6/14 ⑥6/21（水曜日・全6回）

■時 間：午後1時30分～3時

■対 象：医師から運動制限の指示のない60歳以上の方

☆申し込み：4月25日（火）までに中央公民館へ

■定 員：25人

■準備物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

■講 師：松元 美穂（健康運動指導士）



中-03

箱型絵本をつくらう！

アートおどろく
こうみんかん



段ボールを建物に見立てて、窓を開けたり、切ったり貼ったり、描いたり……。一つの家、お店、を作ることは、物語を作ること。みんなが作った箱を組み合わせると、立体的な大きな絵本になります。さあ、どんなおはなしができるかな？（作った箱型絵本はお持ち帰りいただけます）

■と き：5月13日（土）午後1時30分～3時30分

■対 象：3才以上（小学3年生以下は保護者同伴）

■定 員：15人

☆4月25日（火）までにインターネットで

お申込みください。（ハガキ・窓口では受け付けていません）

■教材費：300円

■お申込み専用ページ：<https://logoform.jp/f/vow7i>

☆上記URL、または右QRコードからお申し込みください

☆抽選結果は申込者全員にハガキにてお知らせします

■講 師：もっさんみいこ（絵本作家）



中 -04 石川の水の生きものの探検隊

東西・南北 市民交流講座

富田林市の石川には、たくさんの生きものが住んでいます。講座1日目は、公民館で水の生きものに詳しい高校生のお兄さん、お姉さんから学びます。2日目は、石川に入って、生きものを捕まえて観察しましょう。網の中には何が入っているかな？

- と き：① 5/21 ② 6/11（日曜日・全2回）
- 時 間：① 午前10時～11時30分
② 午前10時～正午
- ところ：① 中央公民館
② 東公民館（雨天の場合は中央公民館）
- 定 員：親子15組
- 教材費：30円/人（保険代）
- 準備物：動きやすい服装、飲み物など
- 講 師：富田林高等学校 科学部生徒 小川 力也
（科学教室 力塾 塾長）

☆申し込み：5月9日（火）までに中央公民館へ



中 -05 世界のダンスを踊ってみよう～ベリーダンス編～

世界最古の踊りと言われるベリーダンスは、女神崇拝のための儀式として巫女たちが踊ったのが始まりだと言われています。神秘的な衣装をまといますが、講座ではTシャツとズボンで練習します。踊りだけでなく、独特の世界観も味わってみましょう。

- と き：① 6/6 ② 6/13 ③ 6/20
（火曜日・全3回）
- 時 間：午前10時～11時30分
- 対 象：18歳以上の女性
- 定 員：10人
- 準備物：動きやすい服装、飲み物、運動靴
- 講 師：Masako

☆申し込み：5月23日（火）までに中央公民館へ



中 -06 ベートーヴェンの第九を歌おう！

第九は興味はあるけれど「初心者には無理なのでは？」と尻込みしてしまうのではなく、まずはチャレンジして、一緒に第九を熱唱してみませんか。

- と き：① 6/10 ② 6/17 ③ 6/24 ④ 7/1
⑤ 7/8 ⑥ 7/22 ⑦ 8/5 ⑧ 8/19
⑨ 9/2 ⑩ 9/16 ⑪ 10/7 ⑫ 10/21
⑬ 11/4 ⑭ 11/18
（土曜日・全14回）
- 時 間：午前10時～正午
- 対 象：中学生以上で7回以上練習に参加できる方
- 定 員：20人
- 教材費：1,500円程度（楽譜代等）
- 講 師：齋藤 正義（大阪大谷大学名誉教授）
片桐 仁美（元沖縄県立芸術大学教授）
近藤 佳子、吉田 衣里（ピアノ伴奏者）

☆申し込み：5月23日（火）までに中央公民館へ



中 -07 自分の色を見つけよう！

カラータイプ × ワークショップ

色はその人の個性だけでなく、魅力や強みなど様々なことを表現できます。前半は色彩心理を元に作られたカードを使って、自分の色を見つけましょう。後半はパステルを使い、色のグラデーションを楽しみましょう。

- と き：6月20日（火）
午後1時30分～3時30分
- 定 員：16人
- 教材費：1,000円
- 講 師：武田 逸子
（カラープランナー、色彩講師）

☆申し込み：6月6日（火）までに中央公民館へ

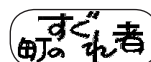


中 -08 声をきたえてアンチエイジング

声はその人の印象を決める大きな要因です。腹式呼吸を意識することで様々なアンチエイジング効果が期待でき、認知症予防や健康増進に繋がります。他にも表情筋等がきたえられることにより、小顔効果も！？一緒に声をきたえて、健康的になりましょう！

- と き：6月28日（水）
午後2時～3時30分
- 定 員：16人
- 準備物：動きやすい服装、手鏡
（スマートフォンのカメラ機能でも代用可）
- 講 師：槇野 祐美子
（フリーアナウンサー）
（公民館特技登録者）

☆申し込み：6月20日（火）までに中央公民館



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 4/25 ② 5/9 ③ 5/16 ④ 5/23
⑤ 5/30 ⑥ 6/6 (火曜日・全 6 回)

■時 間：午後 1 時 30 分～2 時 40 分

■対 象：5 回以上参加可能な方

■定 員：25 人

■準備物：動きやすい服装、
上靴、飲み物

■講 師：谷 くみ (公民館特技登録者)
(ZUMBA・ピラティスインストラクター)

すぐれ者
町おくれ者



☆申し込み：4月18日(火)までに東公民館へ ※同講座を初めて受講される方が優先となります。

東-02 はじめての韓国語講座～基礎の基礎から始めよう～

「NEW カナタ KOREAN for Japanese 初級 1」の教材にそって基礎から学びます。韓流ドラマやグルメなど、興味はあるけどどう始めていいかわからない方。みんなで楽しく学びましょう！

■と き：①前半：5/10～7/12 ②後半：9/6～12/6 ■定 員：12 人

※ 5/31、6/21、9/27、10/25、11/8、11/15 除く ■教材費：3,500 円程度 (テキスト代等)
(水曜日・全 18 回)

■時 間：午前 10 時～11 時 30 分

※ 同講座を初めて受講される方が優先となります。
※ 既にテキストをお持ちの方はその旨お書きください。

☆申し込み：4月18日(火)までに東公民館へ

■講 師：申 美恵 (国際交流協会韓国語講師)



東-03 伝統工芸の匠から木彫りを学ぼう

400 年の歴史をもつ伝統工芸品「大阪欄間」の職人さんから木彫りを基礎から学びませんか？欄間彫刻技術を使った作品作りです。道具の扱い方を習得しながらミニ欄間を仕上げます。欄間の歴史についてのお話もあります。

■と き：① 5/26 ② 6/9 ③ 6/23 (金曜日・全 3 回) ■教材費：4,000 円

■時 間：午後 1 時 30 分～4 時 (ミニ欄間代と道具貸し出し費用)

■定 員：12 人 (3 回とも参加できる方)

■講 師：大阪欄間工芸協同組合

☆申し込み：「ウサギ」か「イルカ」どちらかを明記の上、5月9日(火)までに東公民館へ



東-04 西洋建築入門～ここを見れば時代や様式がわかる！～

西洋建築にはその時代や様式が簡単に分かるポイントがあり、それを知っていれば、海外旅行などで世界の神殿や教会堂、宮殿などを見ることがもっと楽しくなりますよ！

■と き：① 5/31 ② 6/7 (水曜日・全 2 回)

■講 師：佐野 潤一 (一級建築士)
(公民館特技登録者)

■時 間：午後 1 時 30 分～3 時

■定 員：15 人 (両日とも参加できる方)

☆申し込み：5月16日(火)までに東公民館へ

すぐれ者
町おくれ者



東-05 はじめてのクラフトバンド手芸

「ワンハンドルのバスケット」を作ります。はじめての方でも基礎から学習し、楽しんでいただけます。

■と き：① 6/15 ② 6/22 (木曜日・全 2 回)

■教材費：800 円

■時 間：午後 1 時 30 分～3 時 30 分

■準備物：速乾性木工用ボンド、洗濯ばさみ 20 個、
ハサミ、持ち帰り用袋など

■定 員：8 人

■講 師：山見 裕子
(クラフトバンド手芸講師 / KEA 認定講師)

☆申し込み：5月30日(火)までに東公民館へ



東-06 異文化から学ぶ人権③ アイヌ民族の伝統と文化

藤戸ひろ子さんをお招きし、先住民族アイヌを学ぶ講演会を開催します。ムックリ(楽器)演奏と踊りの披露、民族衣装の紹介、アイヌとして生活しているお話などをさせていただきます。

■と き：6月24日(土)

■定 員：70 人

午前 10 時～正午

■講 師：藤戸 ひろ子 (アイヌ文化活動アドバイザー)

☆申し込み：6月6日(火)までに東公民館へ



共催：東公民館クラブ連絡会

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

特殊詐欺・その実態と予防法

年々巧妙化・凶悪化する特殊詐欺犯罪。私たちはどう身を守り、どこに注意をすればいいのでしょうか？この講座では、その実態と私たちに出来る予防策について学びます。

- と き：4月26日(水曜日)
- 講 師：大阪府警本部 生活安全班 富田林警察署 予防課
- 時 間：午後2時～3時
- 定 員：60人(申し込み先着順)

☆申し込み：4月6日(木)より来館または電話にて受け付けします。(電話は午前10時から)



金-02

月一健康体操～高齢者のための筋力UP & ストレッチ～

いつまでも元気で生き生きと日々活動できるように、高齢期にも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。

- と き：①5/17 ②6/21 ③7/19 ④9/20 ⑤10/18 ⑥11/15 ⑦12/20 ⑧1/17 ⑨2/21 ⑩3/13
- 時 間：午後1時～2時30分(毎水曜日、全10回[8月は休講])
- 対 象：65歳以上で立位での運動が可能な人
- 定 員：25人
- 準備物：運動靴、ヨガマット(バスタオル可)・お茶など
- 講 師：梅田 福子(体操コーチ2マスター)

都司 晴海(健康運動実践指導員) ☆申し込み：4月25日(火)までに金剛公民館へ



金-03

仮想の世界をのぞいてみたら

～仮想技術の現在とこれから～

最近ではゲームだけでなく、町づくりや建築など様々な分野で「仮想」を利用した取り組みが実用化されています。この講座では仮想技術とはどのようなもので、どんな種類があり、将来どのように広がりを見せるのかを紹介します。※この講座はスマートフォンの使い方講座ではありません。

- と き：①6/7 ②6/21 ③7/5(全3回)
- 曜 日：水曜日
- 時 間：午後7時～8時30分
- 定 員：20人
- 準備物：スマートフォン
- 講 師：楠 喜博(伝達工学研究所 主宰)

☆申し込み：5月16日(火)までに金剛公民館へ



金-04

腸活術 ～食事・運動を通じて免疫力を上げる腸活講座～

腸の調子を整えるって、どうしたらいいの？体の内側から綺麗にしてみませんか？



- 準備物：初回に説明します
- 教材費：2,000円
- 定 員：16人(全4回参加できる人)

回	月	日	曜	時 間	テ ー マ	講 師
1		8		10:00～12:00	腸内環境の整え方	とんだばやし地域活動栄養士会
2	6	15	木	10:30～12:00	腸活体操	梅本 道代
3		22		10:00～12:00	無農薬のぬか床作り	浦野 雅人
4		29		10:00～13:30	腸活レシピでランチを作る	とんだばやし地域活動栄養士会

☆申し込み：5月23日(火)までに金剛公民館へ



金-05

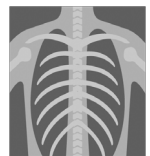
健康・医療講演会

共催：大阪南医療センター

放射線科技師が語る画像検査の最前線

- ①「認知症と最新の画像検査」講師：中原 一樹(副診療放射線技師長)
 - ②「近頃のCT画像検査はここまで診える！」講師：細川 徹(特殊撮影主任)
- ◆二人の診療放射線技師が最近の画像検査についてわかりやすく解説されます。

- と き：6月30日(金) 午後2時～3時30分
 - 定 員：80人
- ☆申し込み：6月6日(火)までに金剛公民館へ



金-06

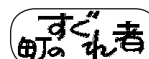
浴衣の着付け入門講座

～初心者でも簡単！着付けマスター～

夏祭りや花火大会など浴衣を着る機会も多い夏(温泉旅館の浴衣の着方)浴衣を一人で簡単に綺麗に着れる基本を学びます。

- と き：7月7日(金)・8日(土)
- 時 間：午後1時～3時(全2回)
- 定 員：10人
- 対 象：市内在住・在勤・在学の女性
- 準備物：お持ちの浴衣他(はがきでお知らせします)
- 講 師：網 初代(公民館特技登録者)

☆申し込み：6月6日(火)までに金剛公民館へ



※受講の申し込みは、通常はがき、または公民館に来館にて(一部ネット申込あり)。詳細は1面をご覧ください