



第189号
令和5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

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
中央〇〇P 東〇〇P 金剛〇〇P
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
在学の人とは会社、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。

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

鼻笛&ギターの調べ・サタデーコンサート ～全盲3人組のグループ “ハミングバードフック with ポンカン” による音楽ライブ～

大阪府立盲学校出身の全盲3人組グループ“ハミングバードフック with ポンカン”
「音楽には障がい者も健常者も関係ない」が彼らのモットー。楽しい音の世界とおしゃべりをお楽しみください。

- と き：10月7日（土）
午後3時～（午後2時30分開場）
- 出演：ハミングバードフック with ポンカン
- 定 員：60人



メンバー紹介

※演奏曲
コンドルは飛んでいく
クワイ河マーチ
誇り高き男 / 荒城の月
その他童謡や唱歌

ハミングバードフック・・・鼻笛奏者でハーモニカも。
ギターデュオ絶対ポンカン・・・杉本の「本」と神吉（かんき）の「カン」
を取ってポンカンと名付けました。ポンカンはときにギター2本で、ときにハーモニカも加えながら、あらゆるジャンルの音楽を弾きまくりです。

※2019年大阪府障がい者芸術・文化コンテストで準グランプリを受賞。

☆申し込み：9月6日（水）10:00より中央・東・金剛公民館で入場整理券を配布します。
（ハガキ・電話申込不可）

中-02

伝統芸能を感じよう！「詩吟」

日本の歴史や文化などの詩を独特な節回しで歌い、作者の思いを最大限に表現する詩吟は、日本の伝統芸能です。詩吟を学びながら、古き良き時代を感じましょう！

- と き：①10/17 ②10/24 ③11/14 ④11/28 ⑤12/12（火曜日・全5回）
- 準備物：筆記用具
- 講師：鈴木永山（少壮吟士）
（関西吟詩文化協会元老宗師）
- 時間：午後2時～4時
- 定 員：10人

☆申し込み：10月3日（火）までに中央公民館へ



中-03 世界のダンスを踊ってみよう～ラテンダンス編～

力強く、情熱的なラテンのリズムに乗って踊ってみましょう。（社交ダンスではありません）

■と き：① 10/12 ② 10/19 ③ 10/26
（木曜日・全3回）

■準備物：動きやすい服装、飲み物、
タオル、運動ぐつ

■時 間：午後1時30分～3時

■講 師：谷くみ

■対 象：女性、原則3回とも参加できる方

（ZUMBA・ピラティスインストラクター）
（公民館特技登録者）

■定 員：20人

すぐれ者

☆申し込み：9月26日（火）までに中央公民館へ

※応募者多数の場合は「世界のダンスを踊ってみよう」を初めて受講される方が優先となります。



中-04 更年期を快適に過ごすための講座

女性は45～55歳くらいが更年期の対象年齢といわれていますが、早い人では、30歳代後半から更年期の症状が現れます。更年期障害は個人差があり、自覚症状が全く無い人もいれば寝込むほど酷い症状の人もいます。更年期を快適に過ごすためにヨガよりゆる～いセルフケアと女性同士のおしゃべりで更年期を乗り越えてみませんか。

■と き：① 11/22 ② 11/29 ③ 12/6
④ 12/13（水曜日・全4回）

■準備物：動きやすい服装、飲み物、スポーツタオル
ヨガマット又はバスタオル等

■時 間：午前10時～11時30分

■講 師：山内 真由美

■対 象：60歳以下の女性（11/22時点で）

（健康運動指導士）
（日本コンディショニング協会インストラクター）

■定 員：15人

☆申し込み：11月7日（火）までに中央公民館へ



中-05 心と体のリラクゼーション ♪懐かしの歌をアコーディオンの伴奏で♪

心に残る懐かしい歌を、アコーディオンの伴奏に合わせて一緒に口ずさみながら、素敵な思い出や風景を共有する「癒し系音楽レクリエーション」です。また楽しい脳トレや、童謡や民謡に合わせた軽い手足の運動を体験しましょう！

■と き：10月31日（火）

■定 員：30人

午後2時～3時30分

■講 師：奥部 真二

■対 象：60歳以上（10/31時点で）

（音楽健康士）
（公民館特技登録者）

☆申し込み：10月17日（火）までに中央公民館へ

すぐれ者



中-06 簡単絵手紙で心を伝えよう

簡単にできる絵手紙で年賀状やクリスマスカード等を作って、自分の気持ちを伝えてみましょう。

■と き：11月22日（水）
午後1時30分～3時30分

■準備物：絵の具、筆、パレット、割りばし、
透明のクリアファイル、
ティッシュ等

■対 象：小学4年生以上

■定 員：15人

■講 師：田中 恭子（大阪千代田短期大学
生涯学習 絵手紙講師）

☆申し込み：11月7日（火）までに中央公民館へ



中-07 自分の色を見つけよう！

Part 2

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。色彩心理を元に作られたカードを使って、自分の色を見つけたり、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：10月27日（金）
午後1時30分～3時30分

■教材費：1,000円

■定 員：24人

■講 師：武田 逸子
（カラープランナー、色彩講師）

☆申し込み：10月11日（水）までに中央公民館へ

※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 おいしい塗り絵講座

『かぼちゃ』をモチーフに、楽しくおいしい塗り絵を一緒にしてみませんか。

■と き：10月14日(土)

午後1時～4時

■定 員：8人

■教材費：500円

■準備物：色鉛筆(12色以上)、消しゴム

■講 師：佐々木七海

(大阪芸術大学デザイン学科卒業)



☆申し込み：9月26日(火)までに東公民館へ

東-02 手・顔・体 全て使って楽しく学ぶ！手話講座

～ENJOY&STUDY～

身体全体を使って「手話」を学べる講座です。ラジオ体操の音楽に合わせて、手指と全身を大きく動かして手話を表す「手話体操」や、きこえない人への理解を深めるお話もあります。これから手話を学びたいという方におススメの講座です。

■と き：①10/24 ②10/31 ③11/14 ④11/28 ⑤12/12

⑥1/30 ⑦2/13 ⑧2/27 ⑨3/12(火曜日・全9回)

■時 間：午後2時30分～4時

■定 員：20人(6回以上参加できる方)

■準備物：動きやすい服装、上靴、飲み物

■講 師：手話エンターテイメント発信団 oioi



☆申し込み：10月3日(火)までに東公民館へ



～初級編スマホ講座～

東-03 アプリのとり方とLINEの使い方を知ろう！

■と き：①12/12 ②12/19

(火曜日・全2回)

■時 間：午後2時～3時30分

■対 象：原則2回とも出席できる方

■定 員：12人

■準備物：筆記用具、スマートフォン

(※貸出し希望の方はその旨で記入ください。)

■講 師：めいていスマホ教室講師

☆申し込み：11月28日(火)までに東公民館へ

- ①12/12 基本操作、インターネットの使い方、セキュリティについて
- ②12/19 アプリのとり方、消し方、LINEの送受信



石川自然再発見

東-04 石川野鳥ウォッチング～冬編～

東西・南北 市民交流講座

季節ごとに見られる野鳥を紹介し、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：①12/16 ②12/23

(土曜日・全2回)

■時 間：午前9時45分～正午

■ところ：①東公民館(館内学習)

②石川フィールドワーク

(東公民館集合・解散)

■定 員：15人

(両日とも参加できる方)

■保険代：100円

■準備物：筆記用具、双眼鏡、

動きやすい服装

■講 師：日本野鳥の会大阪支部



☆申し込み：11月14日(火)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

金 -01

ポリ袋 クッキング入門講座

～鍋で簡単！湯煎で作る料理知識満載～

「キャンプ・防災時・時短」に便利なポリ袋に食材をいれ、袋のまま鍋に湯煎するだけでできる簡単な料理を作りましょう。今回は回転備蓄を使用します。

■と き：10月4日(水)
午前10時～午後2時

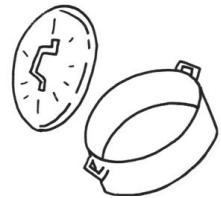
■定 員：16人

■教材費：1,000円

■準備物：エプロン、三角巾
お手拭き、台拭き1枚
食器ふきん2枚

■講 師：畑 たみこ (HappySmile クッキング)

☆申し込み：9月12日(火)までに金剛公民館へ



金 -02

知っておきたい認知症対策

～成年後見人制度とは～

2025年には、認知症患者数が高齢者の約20%になると予測されています。今は元気であったとしても、今後自分で正しく判断できる保証はありません。いざという時のために備えて、認知症対策として有効な成年後見人制度等について学びます。

■と き：10月20日(金)
■時 間：午後2時～3時30分
■定 員：20人

■準備物：筆記用具
■講 師：田中 幾男
(行政書士)
(公民館特技登録者)

☆申し込み：10月3日(火)までに金剛公民館へ



金 -03

陶芸教室～癒しの灯りをつくろう～

陶器に開けられた細かい穴から、こぼれる幻想的で柔らかな灯りのランプシェードをつくりませんか。※制作過程で作品が割れてしまうことがあります、ご了承ください。

■と き：①11/17 ②11/18 ③11/25
(金土・全3回)

■時 間：午後1時～3時30分

■定 員：12人

■教材費：2,000円
■準備物：エプロン・タオル2枚
汚れてもいい服装
■講 師：岩子 勤 (陶芸家)

☆申し込み：10月31日(火)までに金剛公民館へ



金 -04

にこにこ頭の運動教室

季節に関連する脳トレや、サイコロを振ってみんなでお題にチャレンジする「健康体操すごろく」、簡単な小物づくりなどの遊びを通じて、笑いながら頭の運動を一緒にしませんか。

■と き：①12/1 ②12/22
(金曜日・全2回)

■時 間：午後2時～3時30分

■定 員：16人
■教材費：300円
■講 師：置田 訓子 (笑門)

☆申し込み：11月14日(火)までに金剛公民館へ



金 -05

人権週間映画会『カノン』

共催：金剛公民館クラブ連絡会

■と き：12月2日(土) 午後2時～4時15分(開場は午後1時45分)
■定 員：50人

2016/日本/123分/日本語字幕付

ストーリー

石川県の金沢市にある老舗料亭を営む祖母に育てられた3人の姉妹は、大人の女性として違った人生を歩んでいた。祖母が亡くなり、久々に顔をそろえた姉妹は、遺言で驚きの事実を知る。それは、数年前に「亡くなった」と聞かされていた母親が生きているということであった。そんな母親の過去を辿り、姉妹は真実に向き合っていく。

☆申し込み：10月11日(水) 10:00より

金剛公民館で入場整理券を配布します(ハガキ・電話申込不可)



※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