



富田林市はSDGsに取り組んでいます。SDGsは、「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。

第191号
令和6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

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13P 金剛14P
に掲載しています。

《オモテ》

- 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
- 《ウラ》

- ・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

憲法月間行事

中-01

ひとり芝居「ゆんたくしまししょうね」



戦争のこと、沖縄のこと、自分のおばあのこと。今までにも知らずに生きてきた「わたし」は、おばあが命が母親に受け継がれ、そして自分も受け継いで自分が生きていることを実感する。もっと知らなければと、おばあにあの時のことを聞こうと試みるが、おばあは話さない。おばあが生き抜いてきた時代のことを知るために、自分の故郷沖縄のことを調べ始めるが「わたし」は戦争とともに、自分自身のことを知り、それは人間を知っていくことに繋がっていった。

- と き：5月25日(土)
午後2時～(午後1時30分開場)
- 出 演：谷ノ上 朋美(俳優)
(ふるさと富田林応援団アンバサダー)
- 定 員：50人

共催：中央公民館クラブ連絡会

☆申し込み：4月10日(水) 10:00から

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)

谷ノ上 朋美さんプロフィール

短大卒業後、行政イベントや学校などで約7年間全国巡業などで演劇活動を行う。30代で看護師免許を取得し、漢方不妊カウンセラーとして勤務する傍ら、2017年に「自分らしく生きる大切さ」を舞台で伝えていくために演劇活動を再開する。現在も全国で演劇を通して自信の「想い」を伝える活動を精力的に行っている。

中-02

みんなで歌おう懐かしのフォークソング



心に残る懐かしいフォークソングを、バンドの伴奏に合わせて一緒に口ずさみながら、若かりしあの頃を思い出し、一緒に楽しみましょう。

- と き：6月1日(土)
午後2時～(午後1時30分開場)
- 定 員：50人
- 講 師：TNB

☆申し込み：5月14日(火)までに中央公民館へ



中-03

ストレスとの上手な付き合い方



どんな人でもストレスを抱えることはあります。自分は大丈夫だと思っても無意識のうちに疲労しているかもしれません。「どういときにストレスを感じるのか」「最適なストレス軽減方法」などを知り、ストレスとうまく付き合い、自分自身を大切にす対処方法を身につけましょう。

- と き：①6/7 ②6/21(金曜日・全2回)
- 時 間：午前10時～正午
- 定 員：16人
- 準備物：筆記用具
- 講 師：井山 里美

☆申し込み：5月21日(火)までに中央公民館へ



※場合によっては、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 のぼそう健康寿命 Part 1

～ 100歳になっても笑って歩こう！～

ノルディック・ウォークで効果的なウォーキングを学び、笑いヨガで「生きる力」を引き出し、平均寿命だけでなく、健康寿命をのばしていきましょう。

- と き：① 5/16 ② 5/23 ③ 5/30
(木曜日・全3回)
- 時 間：午前10時～11時30分
- 対 象：40歳以上かつ医師から運動制限の指示を受けていない方（原則全回参加）
- 定 員：20人
- 教材費：60円（保険代）
- 準備物：飲み物、タオル、ノルディックウォーク用のポール（貸出可）
- 講 師：池川 成子（日本笑いヨガ協会講師）
（全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認講師）
（足と靴と健康協議会認定 上級シューフィッター）

☆申し込み：5月1日（水）までに中央公民館へ



中-05 エンディングノートと自筆証書遺言書の書き方

自分に「もしもの時」があった時のためにエンディングノートと自筆証書遺言書を残しておきましょう。「備えあれば憂いなし」です。

- と き：5月18日（土）
- 時 間：①午前10時～正午または②午後1時30分～3時30分
- 対 象：65歳以上の方
- 定 員：各20人
- 準備物：筆記用具（エンディングノートは配布します）
- 講 師：鈴木 泰一（公民館特技登録者）
（元行政書士）

☆申し込み：希望時間①または②を明記の上、5月1日（水）までに中央公民館へ



中-06 ミックスボイスでゴスペルにチャレンジ

ミックスボイスとは裏声と地声の間とされています。ミックスボイスをマスターしてゴスペルを熱唱してみませんか。

- と き：① 5/21 ② 6/4 ③ 6/18 ④ 7/2 ⑤ 7/17 ⑥ 7/30
(火曜日※ 7/17のみ水曜日) (全6回)
- 時 間：午前10時～11時30分
- 対 象：原則4回以上参加できる方
- 定 員：20人
- 準備物：飲み物
- 講 師：大野 弘子（ボイストレーナー）
（音楽教室講師）

☆申し込み：5月7日（火）までに中央公民館へ



中-07 日本の踊りシリーズ①～徳島県：阿波踊り～

阿波踊りは、鳴り物、女踊り、男踊りで構成されています。鉦のリードで三味線、篠笛、締太鼓等が奏でるぞめきのリズムにのって踊りましょう。親子での参加大歓迎です。

- と き：① 6/15 ② 6/22 ③ 7/13 ④ 7/20
(土曜日・全4回)
- 時 間：午前10時～正午
- 対 象：どなたでも
(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定 員：30人
- 準備物：動きやすい服装、飲み物
- 講 師：にしき連のみなさま

☆申し込み：5月28日（火）までに中央公民館へ



中-08 伝統芸能を感じよう！「浪曲・落語」

浪曲、落語、講談は「日本三大話芸」と言われ、その一つの浪曲は、明治時代初期から始まった演芸で、三味線を伴奏にして独特の節と語りで物語を進める語り芸です。「泣き」と「笑い」の感情を揺さぶり、いつも人々の心に寄り添ってきた芸能です。今回は日本三大話芸の中から、落語と浪曲をお楽しみ下さい。

- と き：6月29日（土曜日）
午後2時～（午後1時30分開場）
- 定 員：100人
- 講 師：真山 隼人（浪曲師）
沢村 さくら（曲師）
桂 文路郎（落語家）

☆申し込み：4月10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）



※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。

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 ストレッチ用ポールでヨガをしよう！



日常生活で起こる筋肉の緊張などをストレッチ用ポールを使ってやわらげるヨガです。円柱形のポールに寝てゆっくりと呼吸をすることで、胸や肩、太ももといった緊張しやすい筋肉が腕や足の重さで自然とストレッチされます。

■と き：① 5/8 ② 5/15 ③ 5/22 ④ 5/29
⑤ 6/5 ⑥ 6/12 ⑦ 6/19 ⑧ 6/26
(水曜日・全8回)

■定員：12人

■準備物：ヨガマット、タオル、飲み物

■教材費：700円(ポールレンタル代)

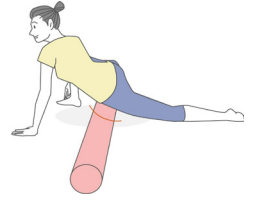
※お持ちの方はその旨お書きください

■時間：午後2時～3時

■対象：原則6回以上参加できる方

■講師：岡田 緑 (ヨガインストラクター)

☆申し込み：4月23日(火)までに東公民館へ



東-02 スマホアプリの活用術



日常スマートフォンを使用して、お困りごとはありませんか。「〇〇に行きたいが、地図の使い方がわからない」「LINEでグループをつくりたい」「写真の機能をもっと知りたい」などみなさんがよく疑問に思うことを色々なアプリを使って解説していきます。

■と き：① 5/16 ② 5/30 ③ 6/6 ④ 6/20
(木曜日・全4回)

■定員：12人

■準備物：スマートフォン、筆記用具

■時間：午前10時～11時30分

■講師：スマホ教室講師

■対象：文字入力可能な方で原則4回とも参加できる方

☆申し込み：4月23日(火)までに東公民館へ



東-03 続・西洋建築入門 ～街のビルはこうして生まれた！～



日頃、街で見かけるビルやアパートの姿は、いつ頃、どのようにして生まれたのでしょうか？西洋建築が近代建築へと激変した物語を、一人のヒーローから現代のビルの姿が生まれたことや日本の影響、さらには富田林寺内町との関係など、意外なエピソードも交えてお話していただきます。

■と き：① 5/18 ② 5/25 ③ 6/1
(土曜日・全3回)

■講師：佐野 潤一 (公民館特技登録者)
(一級建築士・工学博士)

■時間：午後1時30分～3時

■定員：20人

■準備物：飲み物、筆記用具

☆申し込み：5月7日(火)までに東公民館へ

すぐれ者
町のれ者

- ①「西洋建築入門」のダイジェスト、ギリシア建築からバロック建築まで
- ②建築大革命は行きつ戻りつで近代建築へ
- ③近代建築のヒーローたち

レイクショアアパート
(近代建築)



東-04 ミニチュア粘土教室 『竹の子&竹の子ごはんをつくろう』



粘土で本物そっくりのミニチュア竹の子と可愛いミニチュアお釜の竹の子ごはんをつくります。

■と き：5月23日(木)
午前10時～11時30分

■教材費：1,800円/人

■準備物：タオル、エプロン

■定員：12人

■講師：奥村 加世詔 (ミニチュア粘土アート講師)

☆申し込み：5月7日(火)までに東公民館へ



東-05 異文化から学ぶ人権④ 『インド舞踊に魅せられて～私のインド滞在記～』



南インド古典舞踊バラタナティヤムを踊るインド舞踊家の松下陽子さんをお迎えし、インド文化について学ぶ人権講演会を開催します。南インド古典舞踊バラタナティヤムの公演もあります。インドの風を感じてみませんか？

■と き：6月29日(土)
午前10時～正午

■講師：松下 陽子
(南インド古典舞踊家)

■定員：70人

共催：東公民館クラブ連絡会

☆申し込み：6月4日(火)までに東公民館へ



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。

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 男の料理教室

包丁いらず！キッチンばさみ簡単クッキング。男性のみの料理教室です。

- と き：① 5/15 ② 6/19 (水曜日・全2回)
- 時 間：午前10時～午後1時
- 対 象：18歳以上の男性
- 定 員：10人
- 教材費：2,000円/2回分
- 準備物：エプロン、三角巾、マスク、台拭き、お手拭き、飲みもの、筆記用具
- 講 師：とんだばやし地域活動栄養士会 我ら厨房派 (金剛公民館クラブ)

☆申し込み：4月23日(火)までに金剛公民館へ

※アレルギーのある方は
申込時にご相談ください。



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：① 5/15 ② 6/19 ③ 7/17 ④ 9/18 ⑤ 10/16
⑥ 11/20 ⑦ 12/18 ⑧ 1/15 ⑨ 2/19 ⑩ 3/19
(水曜日・全10回 [8月は休講])
※11月以降の日程は変更になることがあります。
- 定 員：25人
- 準備物：ヨガマット (バスタオル可) 運動靴、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)

■時 間：午後1時～2時30分

■対 象：65歳以上で立位での運動が可能な人

☆申し込み：4月23日(火)までに金剛公民館へ

※応募者多数の場合は昨年度同講座を受講された方のお申し込みをご遠慮いただくことがあります。



金-03 親子で楽しむ手形アート ～手形・足形でメモリーbookを作ろう～

お子様の「今」を手形・足形で残してみませんか？全4回で1冊の本に仕上げます。

- と き：① 5/18 ② 6/1 ③ 6/15 ④ 6/29
(土曜日・全4回)
- 時 間：午前10時～11時30分
- 対 象：未就学児と保護者 ※兄弟姉妹可能
- 定 員：8組
- 教材費：500円/人
- 準備物：はさみ、ウェットティッシュ、写真数枚 (メモリーbookに使用)
- 講 師：杉本 賀子 林 佳世

☆申し込み：5月7日(火)までに金剛公民館へ



金-04 竹細工講座～竹を使ってよろずかごを作ろう～

天然素材・南河内産の竹で編んだかご『何でも入れて、色々使ってください』と言う意味を込めてよろずかごを作りませんか。

- と き：① 6月8日または
② 6月22日 (土曜日・全1回)
- 時 間：午後1時30分～3時30分
- 定 員：①②各5人
- 教材費：500円
- 講 師：富岡 弘

☆申し込み：希望日①または②を明記の上、5月21日(火)までに金剛公民館へ



金-05 スマホの使い方講座～今さら聞けないLINEの活用方法～

今や連絡手段としては必須のLINE。使い方が分からず困っていませんか？LINEの基本から応用案まで使い方を学んでみませんか。

- と き：① 7/6 ② 7/20 ③ 8/3 ④ 8/17
(土曜日・全4回)
- 時 間：午前10時～11時30分
- 定 員：20人
- 準備物：スマートフォン、筆記用具
- 講 師：佐藤 尚貴

☆申し込み：6月11日(火)までに金剛公民館へ

