

ぱらっと一日講座

大阪市高齢者リーダーによる一日教室です。ものづくりの教室や楽器の演奏の教室など、興味に合わせてチャレンジしませんか？

開催日：11 / 11 (火)

会場：城北市民学習センター

午前の部 (10:00~11:30)

高齢者の生きがい教室

講師：上坂 功一

活動期の老後をいかに生きぬくか。

高齢期の地獄道と極楽道を昔なつかしい音楽と共に学習します。

部 屋：エルネットコーナー

材 料 費：100円 (資料代)

定 員：20名

対 象：おおむね高齢者

持 ち 物：筆記用具

申込方法：当日受付

生涯学習書道部

・・・実用書道

講師：西崎 小夜子

色紙に一字書きをかいてみませんか (楷書・行書)

ご主人様、奥様からのお名前の中から一字選ぶか、自分の好きな字を一字書きにさせていただいても結構です。

部 屋：第3研修室

材 料 費：300円 (材料費)

定 員：15名

対 象：60歳以上の男女

持 ち 物：太・小筆、濃墨液、下敷、
エンピツ、サシ、消しゴム

申込方法：当日受付

誰でも楽しめる民踊

講師：松田 玲子

日本古来の郷土民踊、北海道～沖縄を順次学び、踊りを通して芸事の精神を養います。

当日は、花笠音頭、東京音頭おどりましょう♪

部 屋：スタジオ

材 料 費：無料

定 員：20名

対 象：どなたでも

持 ち 物：なし

申込方法：事前申込

華道 (生花)

奈良法華寺小池御流

講師：岡島 衛

個性を認め、のびのびとやりたいと思います。創造性、感性、楽しみ、生花のよここびを感じてください。

部 屋：城北研修室2

材 料 費：800円 (材料費)

定 員：20名

対 象：どなたでも

持 ち 物：剣山・はさみ (100均でよい)

申込方法：事前申込

午後の部

①

(13:00~14:30)

紙画の年賀状

講師：水原 美和子

和紙を貼り、絵筆をそえて仕上げます。
はがき絵として飾っても楽しいです。(干支(丑)、
花、その他)の予定です。

部 屋：研修室1
材 料 費：500円
定 員：12名
対 象：どなたでも
持 ち 物：顔彩(絵具)、小筆、
ティッシュペーパー
申込方法：事前申込

おもしろ三味線教室

講師：土田 耕二

三味線ってけっこう楽しいね。
思ったよりやさしいね。

楽しいうたを弾いてみましょう

三味線の簡単なルーツと構造。三味線の基本的な弾
き方。楽しい曲を1曲弾いてみましょう。

部 屋：スタジオ
資 料 代：200円
定 員：12名
対 象：どなたでも
持 ち 物：特になし
申込方法：事前申込

水墨画

講師：池田 鍵一

水と墨とでお絵かきを楽しもう。
市販のA4コピー紙の「デッサン」を駆使して、
「牡丹」を画く。水と墨で身近な教材で水墨画の
基本に挑戦します。教材の原本「牡丹」は用意し
ておきます。

部 屋：アトリエ
材 料 費：300円
定 員：20名
対 象：高校生以上
持 ち 物：墨、すずり、筆
申込方法：事前申込

足裏から健康になりましょう

足ツボでぽっかぽっか♪

講師：井野辺 光男

足裏から健康になりましょう。ツボを刺激する効用
について話し、実技を中心とします。

足ツボマッサージの効果(リフレクソロジー・反射
帯療法)と方法と歴史を学びます。

第2の心臓と呼ばれる足ツボは、臓器とつながっ
ており、刺激することによって自然治癒力を高めま
す。足ツボマッサージの効果と方法を体験し、足の
裏から健康になりましょう!

部 屋：講堂
資 料 代：200円
定 員：80名
対 象：どなたでも
持 ち 物：筆記用具
申込方法：事前申込

話し合いを楽しくする。

話し方・聞き方の要領

講師：橋本 清

話し合いはともすれば、言い合いになることがあり
ます。お互いが楽しい雰囲気の中で話し合うため
に、相手を知る(聞く努力)・わからせる(知る努
力)等について講義します。その後、物語を通して
体験学習をして頂きます。

部 屋：会議室2
費 用：無料
定 員：15名
対 象：どなたでも
持 ち 物：筆記用具
申込方法：当日受付

英語の勉強を兼ねて

時事的話題に触れる

講師：天野 謙三

話題性のある問題を扱っている英文を使って英語
の学習をしましょう。英語の勉強を負担に感じる人
のためにも、身の回りの問題につながる内容を考え
合える場としたいです。「国家の品格」の英訳文を
使います。

部 屋：研修室2
資 料 代：100円
定 員：20名
対 象：時事問題に関心のある方
持 ち 物：筆記用具
申込方法：事前申込

午後の部

②

(15:15~16:45)

誰でも出来て、 アット驚くマジック教室 講師：富田 久夫

ソレホント！起こりえない事が目の前で、
しかもなんで！！

1. 観客の驚きと、演者の感動という双方の刺激がそれぞれの脳に良い効果をもたらします。
2. 脳が活性化され認知症や老化の予防になり、手・指・頭を使うことで健康の増進につながります。指を動かすとそれに対応する脳の部分の活動が活性化します。

部 屋：会議室2
材 料 費：300円（教材費）
定 員：15名
対 象：成人および高齢者
持 ち 物：特になし
申 込 方 法：事前申込

高齢者が幸せと希望の持てる 人生の過ごし方

～カウンセリングを通じて～

講師：上杉 隆義

急激に高齢化と核家族化が進み、そんな狭間で高齢者が困窮している姿をよく見受けます。こんなことを踏まえ、これから高齢者の余生が如何に幸せで希望ある過ごし方ができるか、みなさんと共に考えてみませんか？

部 屋：研修室2
材 料 費：無料
定 員：20名
対 象：高齢者
持 ち 物：特になし
申 込 方 法：当日受付

詩吟教室

講師：荒井 慶子

漢詩を和音階の節をつけて吟詠します。教養を高めると共に、声を出す事で健康維持、ストレス解消に効果絶大です！

部 屋：講堂
材 料 費：200円（教材費）
定 員：20名
対 象：どなたでも（高齢者歓迎）
持 ち 物：筆記用具、水又はお茶
申 込 方 法：事前申込

琴と遊ぶ

講師：赤川 ふく

2部構成（上手に弾けなくても遊んでみましょう）

1部は演奏の音色を楽しみ、曲を唄って遊ぶ。詩に曲をつけて創作してみる。

2部は触れてみて弾いてみる。（興味のある人のみ。見学だけでも良い）

部 屋：和室
材 料 費：200円（教材費）
定 員：10名
対 象：琴に興味のある方
持 ち 物：お持ちの方は琴の爪
申 込 方 法：事前申込

【申込み・問合せ先】

当日受付の教室は当日先着順です。直接、各教室の会場へお越しください。開始時間の15分前より受け付けます。

事前申込の表記のある「誰でも楽しめる民踊」「華道(生花)」「足裏から健康になりましょう」「紙画の年賀状」「英語の勉強を兼ねて時事的話題に触れる」「水墨画」「おもしろ三味線教室」「琴とあそび」「詩吟教室」「マジック教室」の10教室は、申込が必要です。往復ハガキに、希望の教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ下記までお送りください。

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階
大阪市立総合生涯学習センター
大阪市生涯学習インストラクターバンク事務局
TEL 06-6345-5004
FAX 06-6345-5019

インターネットでも申込みが出来ます。

大阪市立生涯学習情報提供システム (<http://www.manabi.city.osaka.jp/>) から、「講座・イベント情報」をクリック、キーワードに希望の教室名を入力、検索してお申込みください。

【締切】10/31(金)必着。申込み多数の場合は抽選です。

(定員に満たない場合は、締切後も受け付ける教室があります。お問合せください。)

個人情報の取り扱いについて

お申し込みの際にお伺いした個人情報は、当事業運営に必要な場合にのみ使用し、事業終了後、必要がなくなった時点で速やかに破棄します。

【会場地図・交通案内】



☆地下鉄谷町線「関目高殿」 ④号出口より300m

☆地下鉄今里筋線「関目成育」

②号出口より500m

☆京阪「関目」西改札より500m

☆大阪市バス「高殿」「高殿7丁目」 60m

〒535-0031
大阪市旭区高殿6-14-6

※申込み先ではありません。
申込みは上記をごらんください。

総合生涯学習センター・市民学習センター合同ホームページ

さまざまな講座・イベントや貸室情報をご案内しています。

<http://osakademanabu.com>

携帯電話では

<http://osakademanabu.com/mobile/>

