

2026年7月～9月

大阪市教育会館 夏の教室

# 習いごと広場

## LEARNING SQUARE

全13講座



大阪市教育会館

検索

<https://www.zaidan.or.jp/>



Instagram

### お申込み方法

下記申込書にご記入の上、一般財団法人大阪市教育会館までEメール・FAX・郵送にてお申込みください。(受付時間 10:00～17:00 土、日、祝除く。電話による申込は不可)

**Eメール** [kaikan@zaidan.or.jp](mailto:kaikan@zaidan.or.jp)

**F A X** 06-6941-7474

**郵 送** 〒540-0006 大阪府中央区法円坂1-1-18

※8/13～8/15は休館日のため、その期間のお申込みについては8/17以降に受付をさせていただきます。

### 受講料のお支払い

受講料・教材費は教室開講日に直接お支払ください。釣銭のいらないようお願いします。お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできません。

※ご連絡なく欠席された場合等は、材料費を請求させていただきます。

### 注 意

先着順で定員になり次第締め切ります。締切日を過ぎてても定員に満たない場合は、お申込みを受け付ける場合があります。(お問合せください。)

やむをえない事情により日程・講師が変更になる場合があります。また、応募者が一定数に達しないなどの理由により開講を中止することがあります。あらかじめご了承ください。

お申込みいただいた個人情報は財団事業運営に関するものみに使用いたします。

## 習いごと広場 LEARNING SQUARE 2026 夏の教室 申込書

講座 No.	No.	教室名	
フリガナ 名前		年齢	
住所	〒 (建物名・部屋番号までご記入ください)		
連絡先	携帯電話 TEL	E-MAIL FAX	
備考 (クラス・時間等)			

お問合せ  
お申込み先・主催

一般財団法人 大阪市教育会館

TEL 06-6941-0951

後援

大 阪 市

# 1 楽しく学ぶ、 入門者・初心者のための英会話

楽しみながら英語を基礎から学びます。発音もフォニックス(音声学)を取り入れて練習するので、発音がうまくなります。簡単な英会話ができるようになり、海外旅行でも英語が使えるようになります。

## ●日程・時間帯・回数

第1回 7月 6日(月) 第2回 7月13日(月)  
第3回 7月27日(月) 第4回 8月10日(月)  
絵で楽しく文の組立て方を学ぶので、英語が分かりやすく好きになります。体で実感して英語を覚えるので英語がスラスラと出てきて、会話ができるようになります。  
いずれの回も月曜日 午前10時～11時30分 全4回

- 講師 秦 清子(大阪ユネスコ協会プロジェクトアドバイザー)
- 対象 入門者・初心者
- 定員 15名
- 受講料 8,000円
- 教材費 1,000円
- 応募締切日 1日前
- 持ち物 筆記用具

# 2 中国語教室 すぐに話せる中国語入門・ピンイン矯正講座

【すぐに話せる中国語入門】日常会話で、日中文化の違いに触れる!短い期間で自然な中国語が身につきます。  
【ピンイン矯正講座】ピンインの発音を徹底的に矯正したい方、これまでピンインを学んだがうまくきれいな発音ができなかった方向けの講座です。

## ●日程・時間帯・回数

日程・時間帯・回数	すぐに話せる中国語入門	ピンイン矯正講座
第1回 7月 7日(火)	すぐに話せる中国語入門 I	ピンイン矯正講座 I
第2回 7月14日(火)	すぐに話せる中国語入門 II	ピンイン矯正講座 II
第3回 7月21日(火)	すぐに話せる中国語入門 III	ピンイン矯正講座 III

いずれの回も火曜日 各3回  
【すぐに話せる中国語入門】10時～11時 【ピンイン矯正講座】11時10分～12時10分

- 講師 インイン 大阪市生涯学習インストラクター・大阪府立高等学校非常勤講師「インイン文化沙龍」代表
- 対象 中国語に興味のある方
- 定員 各8名
- 応募締切日 10日前
- 持ち物 筆記用具
- 【すぐに話せる中国語入門】 受講料 12,000円 教材費 1,500円
- 【ピンイン矯正講座】 受講料 12,000円 教材費 1,500円

# 3 フランス語講座 初級編・中級編

【初級編】 フランス語の基礎から学びたい方、どなたでもいらしてください。文法を学びながら、自分で話せるフランス語を広げていきましょう。  
【中級編】 あいまいに覚えていたことをおさらいして、定着させていきましょう。2,3年フランス語学習歴のある方が対象です。

## ●日程・時間帯・回数

日程・時間帯・回数	初級編	中級編
第1回 7月 4日(土)	基本の文法1	フランスの今
第2回 7月18日(土)	基本の文法2	フランスの今
第3回 7月25日(土)	基本の文法3	フランスの今
第4回 8月 8日(土)	簡単なセンテンスを言ってみましょう	講読
第5回 8月22日(土)	簡単なセンテンスを言ってみましょう	講読
第6回 8月29日(土)	おさらい	プレゼンテーション

土曜日 【初級編】午前9時50分～10時50分 【中級編】午前11時10分～12時10分 各6回

- 講師 国津 洋子 フランス語通訳 翻訳 仏検1級 最優秀成績賞受賞
- 【初級編】 対象 初級の文法を学びたい方
- 【中級編】 対象 フランス語の学習歴が3年ほどある方
- 定員 各12名
- 応募締切日 6月26日(金)
- 持ち物 辞書、筆記用具
- 受講料 10,000円
- 教材費 1,000円
- 受講料 10,000円
- 教材費 1,000円

# 4 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス

旅先での英会話を中心としたアットホームなレッスンです。楽しいクイズや実用的な発音も取り入れています。90分間たっぷり英語を楽しんでください。

## ●日程・時間帯・回数

第1回 7月 9日(木) 第2回 7月16日(木)  
第3回 7月23日(木) 第4回 7月30日(木)  
毎週木曜日 各4回  
【午前クラス】 午前10時15分～11時45分  
【午後クラス】 午後1時～2時30分

- 講師 英語講師 吉村 継子
- 定員 各15名
- 対象 初級～中級レベル
- 受講料 【午前クラス】 8,000円 【午後クラス】 8,000円
- 応募締切日 6月29日(月)
- 持ち物 筆記用具



# 5 週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス

土曜日の午前を充実した時間にしませんか? 海外旅行で使える会話や発音を90分間レッスンします。リラックスして一緒に英語を楽しみましょう。

## ●日程・時間帯・回数

第1回 8月22日(土) 第2回 8月29日(土)  
第3回 9月 5日(土) 第4回 9月12日(土)  
毎週土曜日 全4回  
午前10時15分～11時45分

- 講師 英語講師 吉村 継子
- 対象 初級～中級レベル
- 定員 15名
- 受講料 8,000円
- 応募締切日 8月12日(水)
- 持ち物 筆記用具



# 6 心と身体の健康教室 みんなで楽しく心と身体を健康にしましょう

指や頭を使ったゲームやクラフトで笑いや老化防止等、心の健康を、そして簡単なステップのレクダンスで楽しく踊って身体の健康を一緒に考えてみませんか。

## ●日程・時間帯・回数


第1回 7月 8日(水) 第2回 7月22日(水)  
第3回 8月 5日(水) 第4回 8月19日(水)  
第5回 9月 9日(水) 第6回 9月30日(水)  
(ゲーム)全員で、2人組で、グループで、円になって等で楽しめます(クラフト)簡単に作成することができる楽しめる作品を作ります(レクダンス)簡単なステップでみんなが知っている曲を使って踊ります  
いずれの回も水曜日 午前10時～12時 全6回

- 講師 小西 基陽子 レクリエーションコーディネーター 大阪レクダンス研究会代表
- 定員 20名
- 対象 どなたでも
- 受講料 6,000円(1回1,000円)
- 教材費 1,200円(1回200円)
- 応募締切日 10日前
- 持ち物 動きやすい服装、水分補給

## 7 ウィークエンド ダンスレッスン① ～リズムで健康!ダンスでエクササイズ～

社交ダンスの簡単なステップを使い、音楽に合わせて自分のペースで動くエクササイズ目的の講座です。ペアにはならないので、お一人でも気軽に参加できます。初めての方も運動が久しぶりの方も大歓迎!全身を使い、リズムに合わせてたくさん動きましょう♪

●日程・時間帯・回数  
 第1回 7月11日(土) 第2回 7月25日(土)  
 第3回 8月 8日(土) 第4回 8月22日(土)  
 第5回 9月12日(土) 第6回 9月26日(土)  
 土曜日 午前9時30分～10時15分 全6回





講師 ダンスインストラクター 板谷 知佳  
 対象 どなたでも  
 定員 20名  
 受講料 ダンスレッスン①②を全講座受講:全12回15,000円  
 ダンスレッスン①のみ受講:12,000円(1回2,000円)  
 同日にダンスレッスン①②の2講座受講:1日3,000円  
 応募締切日 前日 持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物

## 8 ウィークエンド ダンスレッスン② ～はじめてのアメリカンスタイル・ペアダンス～

社交ダンスは年齢や経験を問わず気軽楽しめる運動です。アメリカ流のカジュアルなペアダンスで、心身をリフレッシュしてみませんか?初めての方はもちろん、順番に交代して踊るので、ペアやお一人での参加も大歓迎!気軽な気持ちで様々なペアダンスを踊ってみましょう。

●日程・時間帯・回数  
 第1回 7月11日(土) 第2回 7月25日(土)  
 第3回 8月 8日(土) 第4回 8月22日(土)  
 第5回 9月12日(土) 第6回 9月26日(土)  
 土曜日 午前10時30分～11時15分 全6回

講師 ダンスインストラクター 板谷 知佳  
 対象 どなたでも  
 定員 20名  
 受講料 ダンスレッスン①②を全講座受講:全12回15,000円  
 ダンスレッスン②のみ受講:12,000円(1回2,000円)  
 同日にダンスレッスン①②の2講座受講:1日3,000円  
 応募締切日 前日 持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物

## 9 インドの本格ハタヨガ 心身とエネルギーを整え、あなたの生命の可能性が開ける

一度学べばご自身で一生実践できる本格ヨガ。体が硬くても大丈夫。年齢・男女問わずどなたでも実践可能。ヨガが初めての方も大歓迎。

●日程・時間帯・回数  
 【木曜日コース】 【土曜日コース】  
 第1回 7月 2日(木) 第1回 7月 4日(土) 健康と成功を高めるヨガ 1  
 第2回 7月 9日(木) 第2回 7月11日(土) 健康と成功を高めるヨガ 2  
 第3回 7月16日(木) 第3回 7月18日(土) 健康と成功を高めるヨガ 3  
 木曜日・土曜日 午前10時～12時 各3回

講師 秦(はた)節子 インドで1750時間のヨガ講師研修を経て、ハタヨガ講師資格を取得  
 対象 14歳以上ならどなたでも 定員 20名  
 受講料 10,000円(1回4,000円) 応募締切日 前日  
 持ち物 ヨガマット(必須)・座布団(必要な方) お水・動きやすい服装



講師:秦 節子

## 10 楽しく学ぶ中医養生学五行拳教室 誰でもできる!伝統呉式太極拳入門教室

【五行拳教室】「形意五行拳」には、代謝・血行・免疫力を改善する働きがあります。正しく訓練をして、健康に対する問題や悩みを解消しませんか。  
 【太極拳教室】太極拳には、健康や心を静めたい方への心身のメンテナンスと、もっと強く技を極めて能力を引き出す2つの効果があります。

●日程・時間帯・回数  
 第1回 7月12日(日) 第2回 7月19日(日)  
 第3回 7月26日(日) 第4回 8月 2日(日)  
 第5回 8月 9日(日) 第6回 8月23日(日)  
 【五行拳教室】午前10時10分～11時10分  
 【太極拳教室】午前11時20分～12時20分 いずれの回も日曜日 各6回

講師 裴華 大阪精武体育会 コーチ・「六合勤修会」代表  
 「神戸南京町鍼灸六合治療院」鍼灸師  
 対象 大人 定員 各12名 応募締切日 2日前  
 受講料 【五行拳教室】12,000円(1回2,000円)  
 【太極拳教室】12,000円(1回2,000円)  
 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



## 11 手ぶらでOK!シーンにあわせた 美しい和装着付け(入門者向け講座)

着物や小物はこちらでご用意いたします★浴衣の基本的な着付け講座です。今年の夏は浴衣を綺麗に着こなしてお出かけ♪なんていかがでしょうか?

●日程・時間帯・回数  
 第1回 7月 6日(月) 浴衣の自装着付け 基本①  
 第2回 7月13日(月) 浴衣の自装着付け 基本②  
 第3回 8月 3日(月) 浴衣の自装着付け 応用とアレンジ  
 いずれの回も月曜日 午前10時～12時 全3回

講師 川原 小すえ  
 (全日本美容着付講師会 最高師範)  
 対象 女性限定  
 定員 10名  
 受講料 6,000円(1回2,000円) 教材費 1,000円  
 応募締切日 10日前  
 持ち物 筆記用具



## 12 だれにでもすぐのできる手品!夢いっぱいマジック教室 各種イベントでも大好評!夢いっぱいのバルーン教室

「ボランティアマジックバルーンショー」出演5000回めざして一緒に練習しませんか。

●日程・時間帯・回数	マジック教室 午前10時～11時	バルーン教室 午前11時～12時30分
第1回 7月11日(土)		バルーンの基本
第2回 7月25日(土)		お相撲さん
第3回 8月 1日(土)	当日参加の お楽しみ	カサとカエル
第4回 8月29日(土)		かぶと虫とスイカ
第5回 9月12日(土)		パンダ
第6回 9月26日(土)		ぶどうとりんご
いずれの回も土曜日 各6回		

講師 まぎ〜マモル(沢地守)・パフォーマンスSHO 「となりの人間国宝さん」認定 東大阪市まちのすぐれもの登録  
 対象 どなたでも 定員 各10名  
 受講料 各教室6,000円(1回1,000円)  
 教材費 各教室9,000円(1回1,500円) 応募締切日 前日  
 持ち物 【マジック教室】バيسクルトランプ、45cmシルクハンカチ(必要な方販売してます)  
 【バルーン教室】ハサミ、ゴミ袋、バルーンポンプ(必要な方販売してます)



# ～日本の着物文化を学ぶ～ ゆかた着付け教室



講師に、大阪市技能功労者表彰受賞、大阪府着付け選手権大会優勝、桂由美直営店専属ヘア&メイクなど、豊富な実績を持つ川原 小すえ先生をお迎えし、着付け・帯結び・自装の基本を学びます。教室のあとは、そのままゆかた姿で天神祭へ♪夕涼みのお出かけを楽しみませんか。

●日程・時間帯 7月25日(土) 15:00～

- 定員** 10名 ※女性限定
- 応募締切日** 7月21日(火)まで
- 参加費** 着付け受講料 2,000円  
ヘアセット 1,000円(希望制)
- 持ち物** ゆかた、下駄、帯、腰紐3本、タオル3枚、肌着  
(お持ちであれば、三重仮紐、兵児帯、帯締め)
- 備考** この講座は事前入金が必要です。予約が成立した方に、振込口座番号と振込期限を記載した予約確認書を送付します。7月23日(木)以降のキャンセルは、参加費をお返しできません。



**講師**  
川原 小すえ  
全日本美容着付け師範会  
最高師範

※当日、販売も行います。  
※レンタル(有料)をご希望の方は事前にお問い合わせください。



## 市民ギャラリー

大阪市教育会館東館1階の市民ギャラリーでは、年間を通し書画などの作品を展示しています。ぜひお立ち寄りください。

- 会場** 大阪市教育会館東館1階
- 展示期間** 通年(休館日を除く)
- 開設時間** 午前9時30分～午後5時

**入場無料**

## 習いごと広場 夏の教室

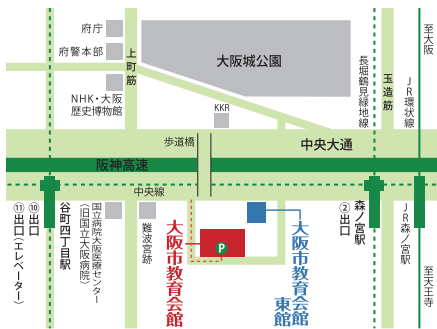
講習会場 大阪市教育会館東館 〒540-0006 大阪市中央区法門坂1-1-38  
TEL 06-6943-5021 FAX 06-6945-4833  
一般財団法人 大阪市教育会館 TEL 06-6941-0951 FAX 06-6941-7474  
E-mail: kaikan@zaidan.or.jp  
FAX・Eメール・郵便にて教室名、名前、住所、電話番号をご記入の上お申込(受付時間 10:00～17:00 土、日、祝除く。電話による申込みは不可。)  
後援 大阪市  
※8/13～8/15は休館日のため、その期間のお申込みについては8/17以降に受付をさせていただきます。

教室	日時	対象	定員	費用
1 楽しく学ぶ、入門者・初心者のための英会話	7/6・13・27・8/10 月曜日 10:00～11:30 全4回	入門者・初心者	15名	8,000円 教材費1,000円
2 中国語教室 すぐに話せる中国語入門・ピンイン矯正講座	7/7・14・21 火曜日 [すぐに話せる中国語入門]10:00～11:00 [ピンイン矯正講座]11:10～12:10 各3回	中国語に興味のある方	各8名	[すぐに話せる中国語入門] 12,000円 教材費 1,500円 [ピンイン矯正講座] 12,000円 教材費 1,500円
3 フランス語講座 初級編・中級編	7/4・18・25・8/8・22・29 土曜日 [初級編]9:50～10:50 [中級編]11:10～12:10 各6回	[初級編]初級の文法を学びたい方 [中級編]フランス語の学習歴が3年ほどある方	各12名	【初級編】10,000円 教材費1,000円 【中級編】10,000円 教材費1,000円
4 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話 木曜日クラス	7/9・16・23・30 木曜日 [午前クラス]10:15～11:45 [午後クラス]13:00～14:30 各4回	初級～中級レベル	各15名	【午前クラス】8,000円 【午後クラス】8,000円
5 週末に楽しむ! 店内・旅行英会話 土曜日クラス	8/22・29・9/5・12 土曜日 10:15～11:45 全4回	初級～中級レベル	15名	8,000円
6 心と身体の健康教室 みんなで楽しく心と身体を健康にしましょう	7/8・22・8/5・19・9/9・30 水曜日 10:00～12:00 全6回	どなたでも	20名	6,000円(1回 1,000円) 教材費 1,200円(1回 200円)
7 ウィークエンド ダンスレッスン① ～リズムで健康!ダンスでエクササイズ～	7/11・25・8/8・22・9/12・26 土曜日 9:30～10:15 全6回	どなたでも	20名	12,000円(1回 2,000円) ※ダンスレッスン①②の2講座受講で割引あり
8 ウィークエンド ダンスレッスン② ～はじめてのアメリカンススタイル・ベアダンス～	7/11・25・8/8・22・9/12・26 土曜日 10:30～11:15 全6回	どなたでも	20名	12,000円(1回 2,000円) ※ダンスレッスン①②の2講座受講で割引あり
9 インドの本格ハタヨガ 心身とエネルギーを整え、あなたの生命の可能性が開ける	[木曜日コース]7/2・9・16 [土曜日コース]7/4・11・18 10:00～12:00 各3回	14歳以上なら どなたでも	20名	【木曜日コース】10,000円(1回 4,000円) 【土曜日コース】10,000円(1回 4,000円)
10 楽しく学ぶ中医養生学五行拳教室 誰でもできる!伝統武式太極拳入門教室	7/12・19・26・8/2・9・23 日曜日 五行拳教室10:10～11:10 太極拳教室11:20～12:20 各6回	大人	各12名	【五行拳教室】12,000円(1回 2,000円) 【太極拳教室】12,000円(1回 2,000円)
11 手ぶらでOK!シーンにあわせた 美しい和装着付け(入門者向け講座)	7/6・13・8/3 月曜日 10:00～12:00 全3回	女性限定	10名	6,000円(1回 2,000円) 教材費 1,000円
12 だれにでもすぐにできる手品!夢いっぱいマジック教室 各種イベントでも大好評!夢いっぱいバレーン教室	7/11・25・8/1・29・9/12・26 土曜日 マジック教室10:00～11:00 バレーン教室11:00～12:30 各6回	どなたでも	各10名	6,000円(1回 1,000円) 教材費 9,000円(1回 1,500円) 各教室
13 ～日本の着物文化を学ぶ～ ゆかた着付け教室	7/25 土曜日 15:00～	女性限定	10名	着付け受講料 2,000円 ヘアセット 1,000円(希望制)

習いごと広場 講習会場  
**大阪市教育会館東館**  
〒540-0006 大阪市中央区法門坂1-1-38  
URL/ https://www.zaidan.or.jp/

### 利用案内

- 開館時間** 午前9時～午後9時(日・祝午後5時迄) **休館日** 年末年始等(お問い合わせください)
- 利用申込** 会議室等の利用(簡易な食事を伴う会議を含む)受付は、利用月を含む6ヶ月前の1日から。特別の事由がある場合はご相談ください。
- 受付時間** 来館 → 午前9時～午後8時 電話 → 午前10時～午後8時
- 支払い** 会館利用の承認を受けた方は、利用料を「仮予約」から10日以内、予約日が利用日の直前の場合は利用日の3日前までに納付してください。特別の事由がある場合はご相談ください。



お問い合わせお申込み  
習いごと広場のお申込みは  
一般財団法人 大阪市教育会館事務局 (TEL.06-6941-0951)  
FAX:06 (6941) 7474 E-mail:kaikan@zaidan.or.jp  
大阪市民教育研究所 (TEL.06-6948-5418)  
FAX:06 (6948)5419 E-mail:kenkyusho@zaidan.or.jp  
貸会議室のご利用は  
大阪市教育会館東館 フロント(TEL.06-6943-5021)  
FAX:06(6945)4833 E-mail:front@zaidan.or.jp

(楽しく学ぶ、入門者、初心者のための)

# 英会話

2026年度 ★ 英語の勉強を基礎から学びたい

生徒募集！ ★ 発音もうまくなりたい方！



★英会話を学んできたが、上達しなかった方！

**海外旅行にも役立ちます！**

1. 絵で楽しく文の組み立て方を学ぶので、英語が分かりやすく、好きになります。
2. フォニックス（音声学）を学んで発音練習すれば、発音がうまくなります。
3. 体で実感して英語を覚えるので、英語がスラスラと出てきて会話ができるようになります。

英会話を学んで、外国旅行でより充実した旅行を楽しみましょう！  
又外国の文化にふれれば人生に新たなうらおいができます。

1. **時間** 月曜日 午前10時～11時30分  
7月6日, 7月13日, 7月27日, 8月10日,  
**講師** 秦 清子
2. **受講料** 各コース 8,000円 (全4回分) 資料代 1,000円 合計 9,000円
3. **場所** 大阪市教育会館東館 JR環状線、地下鉄中央線、長堀鶴見緑地線  
「森之宮駅」 又は「谷町4丁目駅」

## ★その他のコース

1. 個人レッスン
  2. 児童英語講師養成講座
  3. 中学生・高校生進学指導
- <http://joyeigo.com>

お問い合わせ・お申し込み・主催

JOY 英語企画

〒537-0025 大阪市東成区中道 3-9-27-606

TEL 06-6975-9910

E-mail [info@joyeigo.com](mailto:info@joyeigo.com)



習いごと広場 ラーニングスクエア 大阪市後援

# フランス語講座

2026年 7月生募集

土曜の朝にフランス語を勉強しませんか？



時間	土曜日 初級編 午前 9 時 50 分から 10 時 50 分まで 中級編 午前 11 時 10 分から 12 時 10 分まで 7月4日, 7月18日, 7月25日, 8月8日, 8月22日, 8月29日
講師	国津 洋子
定員	初級編 中級編 : 各 12 名 (先着順)
受講料	10,000 円 (全 6 回分) テキスト代 1,000 円 合計 11,000 円
場所	大阪市教育会館東館 JR 環状線、地下鉄中央線、長堀鶴見緑地線「森ノ宮駅」 谷町線「谷町 4 丁目駅」
お問い合わせ	国津 洋子 mail : capucapu.klumbon@gmail.com

# 店内・旅行英会話

レッスンは90分!一緒に英語を楽しみましょう!

## 週末に楽しむ!土曜日クラス

土曜日の午前を充実した時間に  
しませんか?週末なので  
リラックスした雰囲気です。

8月22日・29日 / 9月5日・12日

午前の部 10:15~11:45

募集人数 15名

全4回 8,000円(教材費込み)

## 海外旅行に役立つ!木曜日クラス

旅行での英会話を中心。  
楽しいクイズや実用的な発音も  
取り入れています。

7月9日・16日・23日・30日

午前の部 10:15~11:45

午後の部 13:00~14:30

募集人数各 15名

全4回 8,000円(教材費込み)

初回は無料でお試しいただけます

継続される方は初回終了時に授業料をお支払い下さい

### 英語講師

吉村継子 (ヨシムラ ケイコ)

(英検1級・高校教員免許取得)

趣味は毎朝の英語音読とヨガ。

皆さんと一緒に英語を楽しく使って

いきたいです。受講お待ちしております!

### [対象]

土曜日、木曜日ともに  
初級から中級レベル

### [応募締切り] <必着>

土曜日クラス 8月12日(水)

木曜日クラス 6月29日(月)

### [会場]

大阪市教育会館東館

### [申し込み]

下記の情報を一般財団法人大阪市教育会館までお送りください。(E-Mail、郵送、FAXにて受け付けます)

### 大阪市教育会館東館

\*JR環状線「森之宮」駅下車西へ600m

\*地下鉄長堀鶴見緑地線

・中央線「森之宮」駅下車②出口西へ500m

\*地下鉄谷町線・中央線「谷町四丁目」駅  
下車⑩、⑪出口東へ500m

### お問い合わせ・お申し込み先・主催

一般財団法人大阪市教育会館

〒540-0006 大阪府中央区法円坂1-1-18

TEL: 06-6941-0951 / FAX: 06-6941-7474

E-Mail: kaikan@zaidan.or.jp

### ●希望の教室名

1. 「店内・旅行英会話土曜日クラス」

2. 「店内・旅行英会話木曜日クラス(午前 or 午後)」

●氏名(ふりがな)

●郵便番号・住所

●電話番号(FAXでお申し込みの場合はFAX番号)

みんなで楽しく心と身体を健康にしましょう！！

# 心と身体の健康教室



みなさん一緒に楽しんでみませんか

### 日程

7月 8日(水)  
22日(水)  
8月 5日(水)  
19日(水)  
9月 9日(水)  
30日(水)

### 内容

(ゲーム) 全員で・2人組で・グループで・円で等  
いろいろな形で楽しめます。  
(クラフト) いろいろな材料を使って簡単にでき、楽  
しめる作品を作ります。  
(レクダンス) みんなが知っている曲を使って簡単な  
ステップで楽しく踊ります。

AM10:00~12:00



講師＝小西基陽子

レクリエーションコーディネーター  
大阪レクダンス研究会代表

対象＝男女年齢問わずどなたでも

受講料＝1回 1000円・材料費1回 200円

場所＝大阪市教育会館 東館 3F 304号室

<申し込み方法>

教室名「心と身体健康教室」・氏名・郵便番号・住所・電話番号をご記入の上  
ファックス・Eメール・郵送にてお申し込みください。(電話による申し込み不可)



<お問い合わせ・お申し込み>

主催：一般財団法人大阪市教育会館

大阪市中央区法円坂 1-1-18

TEL 06-6941-0951

FAX 06-6941-7474

Eメール kaikan@zaidan.or.jp

大阪市後援

# Weekend Dance Lesson

楽しく踊ってキレイ習慣



はじめての社交ダンス

社交ダンスは年齢や経験を問わず気軽に楽しめる運動です。  
スニーカーでカジュアルに心身をリフレッシュしてみませんか？

年齢・性別を問わず  
お申し込みいただけます  
見学・体験も大歓迎

9:30 ~ 10:15

## ① 「リズムで健康！ダンスでエクササイズ」

社交ダンスのステップを使って  
音楽に合わせて各々動きます。

ペアにはなりませんので  
お一人でもお気軽にご参加いただけます。  
エクササイズを目的とした講座です。  
運動が久しぶりの方にもオススメです。

10:30 ~ 11:15

## ② 「はじめてのペアダンス」

はじめての方大歓迎です！  
スニーカーなど普段履き慣れた靴でok  
順番に交代しながら踊りますので  
お一人でもお申し込みいただけます。  
様々なダンスを体験していただきます。

## スケジュール

7/11, 7/25, 8/8, 8/22, 9/12, 9/26

いずれも土曜日 全6日間

9:30 ~ 10:15 ① 「リズムで健康！ダンスでエクササイズ」

10:30 ~ 11:15 ② 「はじめてのペアダンス」

## 受講料

全6日間12講座

¥15,000

1講座から  
ご参加可能です

1講座 ¥2,000

1日に2講座受講の場合 ¥3,000

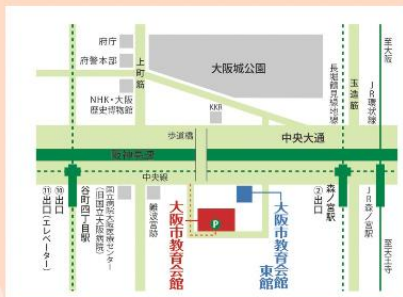
## 場所

大阪市教育会館 東館  
(大阪市中央区法円坂1-1-38)

## お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人大阪市教育会館  
〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-18  
E-mail: kaikan@zaidan.or.jp  
Tel: 06-6941-0951/Fax:06-6941-7474

\*必要事項(講座名・名前・住所・連絡先)を  
ご記入の上、一般財団法人大阪市教育会館まで  
Eメール・FAX・郵送にてお申し込みください。  
(電話は不可)



## 講師 Chika

ダンスを通して  
心も体も元気になる時間  
をお届けしています  
幅広い年代の方に  
レッスンを  
提供しています



Well-being

習いごと広場 ~夏の教室~

心身と呼吸、エネルギーを整え、  
生命の可能性を開くインドの伝統ハタヨガ

# 本格インドの ハタヨガ教室

一度学べば、ご自宅でも  
一生実践できる本格ハタヨガ



講師 秦節子

Sadhguru Gurukulum 公認ハタヨガ講師

## ハタヨガの効果



呼吸が深まり  
心が落ち着く



身体が軽やかになり  
疲れにくくなる



姿勢が整い  
美しい身体へ



肩こりが  
やわらぐ



腰痛の緩和に  
つながる



集中力が高まり  
心がクリアになる



自律神経が整い  
ストレスを軽減



エネルギーが  
満ち溢れてくる



ヨガ初心者  
大歓迎！



体が硬くても  
大丈夫！



どなたでも  
実践可能！

持ち物

- ・ヨガマット（必須）
- ・座布団（必要な方）
- ・お水
- ・動きやすい服装

※ゆったりした天然素材の服がおすすめです

## 開催スケジュール

### 木曜コース (10:00~12:00)

- 第1回 7月2日(木) 心身とエネルギーを整えるヨガ①
- 第2回 7月9日(木) 心身とエネルギーを整えるヨガ②
- 第3回 7月16日(木) 心身とエネルギーを整えるヨガ③

### 土曜コース (10:00~12:00)

- 第1回 7月4日(土) 心身とエネルギーを整えるヨガ①
- 第2回 7月11日(土) 心身とエネルギーを整えるヨガ②
- 第3回 7月18日(土) 心身とエネルギーを整えるヨガ③

### 会場・アクセス

一般社団法人  
大阪市教育会館  
〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-18

- Osaka Metro 中央線  
「森ノ宮駅」徒歩10分
- Osaka Metro 谷町線・中央線  
「谷町四丁目駅」徒歩10分
- JR環状線  
「大阪城公園駅」徒歩10分

### お申込みはこちらから



お問い合わせ

お電話・メールでも受付可能

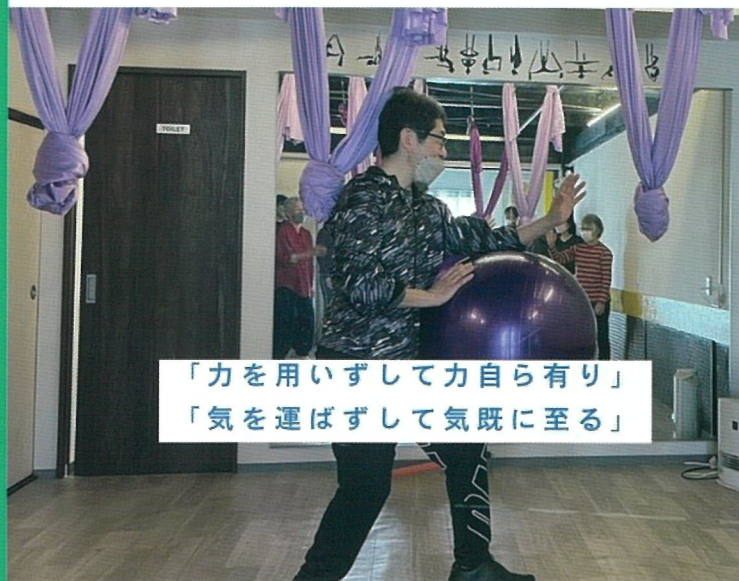
070-6541-7865

yoga@setsukohata.com

「大阪市教育会館」 習いごと広場2026年度夏の教室

# 医武同源～健康生活の為の 中医学と伝統武術

中国伝統医学と伝統武術を取り入れた運動機能開発の講座



「力を用いずして力自ら有り」  
「気を運ばずして気既に至る」



こんな方におすすめ！

- ＊最近運動不足を感じている方
- ＊身体を無理なく動かしてリフレッシュしたい方
- ＊健康維持や介護予防を考えている方
- ＊運動しようと思って、モヤモヤして何からするか  
わからない方

講座特徴：

初めての初心者でも安心参加できる内容  
医療系出身の講師が、無理なく安全に指導します  
中医学の理論を土台に、伝統武術の運動原理を扱います



NHK 語学番組「中国語！  
ナビ」で太極拳講師として  
紹介されました

講師 裴 華 (ペイ ホァ)  
上海中医药大学医学部卒  
神戸大学医学研究科運動障害学修士取得  
日本国家資格鍼灸師  
大阪精武会 副会長

受講料 12,000円 (全6回/1講座) or  
22,500円 (全12回/2講座)

定員 12名

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

場所 大阪市教育会館東館  
〒540-0006大阪市中央区法門坂1-1-38

お問合せ 大阪市教育会館  
住所：中央区法門坂1-1-18  
TEL:06-6941-0951  
FAX:06-6941-7474  
E-mail:kaikan@zaidan.or.jp

日時 2026年  
7月12日、19日、26日  
8月2日、9日、23日  
いずれの回も日曜、祝日午前中  
形意五行拳 AM10:10~11:10  
太極拳 AM11:20~12:20

大阪市後援  
2026年  
夏

## 習いごと広場

シーンに合わせた美しい

# 【入門】和装着付け

講座

受講生募集!

日時：いずれも月曜日 AM10～12時  
7月 6日・13日  
8月 3日 (全3回)

定員：10名 (女性の方限定)

講師：川原 小ずえ  
(全日本美容着付講師会 最高師範)

受講料：6,000円(1回2,000円)  
+教材費1,000円(3回分)



会場：大阪市教育会館 東館

(最寄駅：JR/地下鉄「森ノ宮」or地下鉄「谷町4丁目」)

持ち物：補正用のフェイスタオル3枚

※その他の着物や小物はこちらでご用意します。

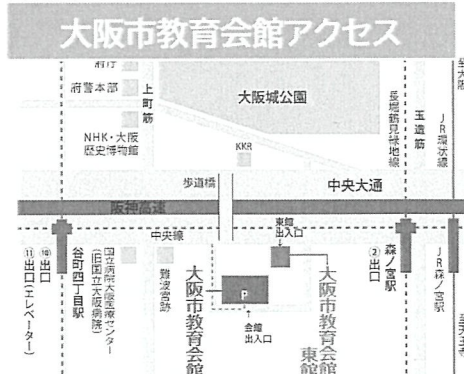
※希望者はお持ちの着物を持参いただいてもOK。

講座の特徴：

浴衣の基本的な着付け講座です。今年の夏は浴衣を綺麗に着こなしてお出かけ♪なんていかがでしょう？

### 講座のお問合せ・お申込み・主催

一般財団法人 大阪市教育会館  
〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-18  
TEL:06-6941-0951 (お問合せのみ電話受付)  
FAX:06-6941-7474  
E-mail:kaikan@zaidan.or.jp  
※申込はメール・FAX・郵送にて受付、電話は不可



お誕生日会・ママ友会・クリスマス会・忘年会・新年会・歓送迎会 等々  
イベントで大好評! 夢いっぱい

# マジック教室 10:00~11:00

# バルーン教室 11:00~12:30

親子でいっしょに楽しんでみませんか

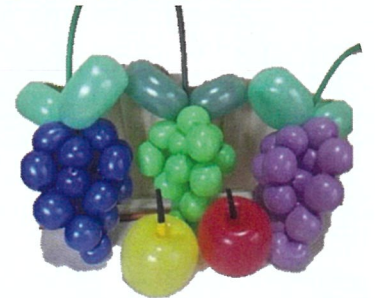
7月11日(土)  
7月25日(土)  
8月1日(土)  
8月29日(土)  
9月12日(土)  
9月26日(土)

当日参加の  
おたのしみ  
です!

2026年

7月11日(土)  
7月25日(土)  
8月1日(土)  
8月29日(土)  
9月12日(土)  
9月26日(土)

バルーンの基本  
お相撲さん  
傘とカエル  
カブトムシとスイカ  
パンダ  
ぶどうとりんご



講師 = まぎ〜マモル(沢地 守) performer-SHO

「となりの人間国宝さん」認定 東大阪市まちなすぐれもの登録

受講料 = マジック 1回 2,500円(受講料 1,000円+教材費 1,500円)

バルーン 1回 2,500円(受講料 1,000円+教材費 1,500円)

場所 = 大阪市教育会館東館

### お申込み方法

教室名「マジック教室」「バルーン教室」、氏名、郵便番号、住所、電話番号、FAXでお申し込みの場合は FAX 番号をご記入の上、FAX・Eメール・郵送にてお申し込みください。(電話による申し込み不可)

### お問い合わせ・お申し込み

主催:一般財団法人大阪市教育会館

大阪市中区法円坂 1-1-18

TEL:06-6941-0951

FAX:06-6941-7474

Eメール:kaikan@zaidan.or.jp

