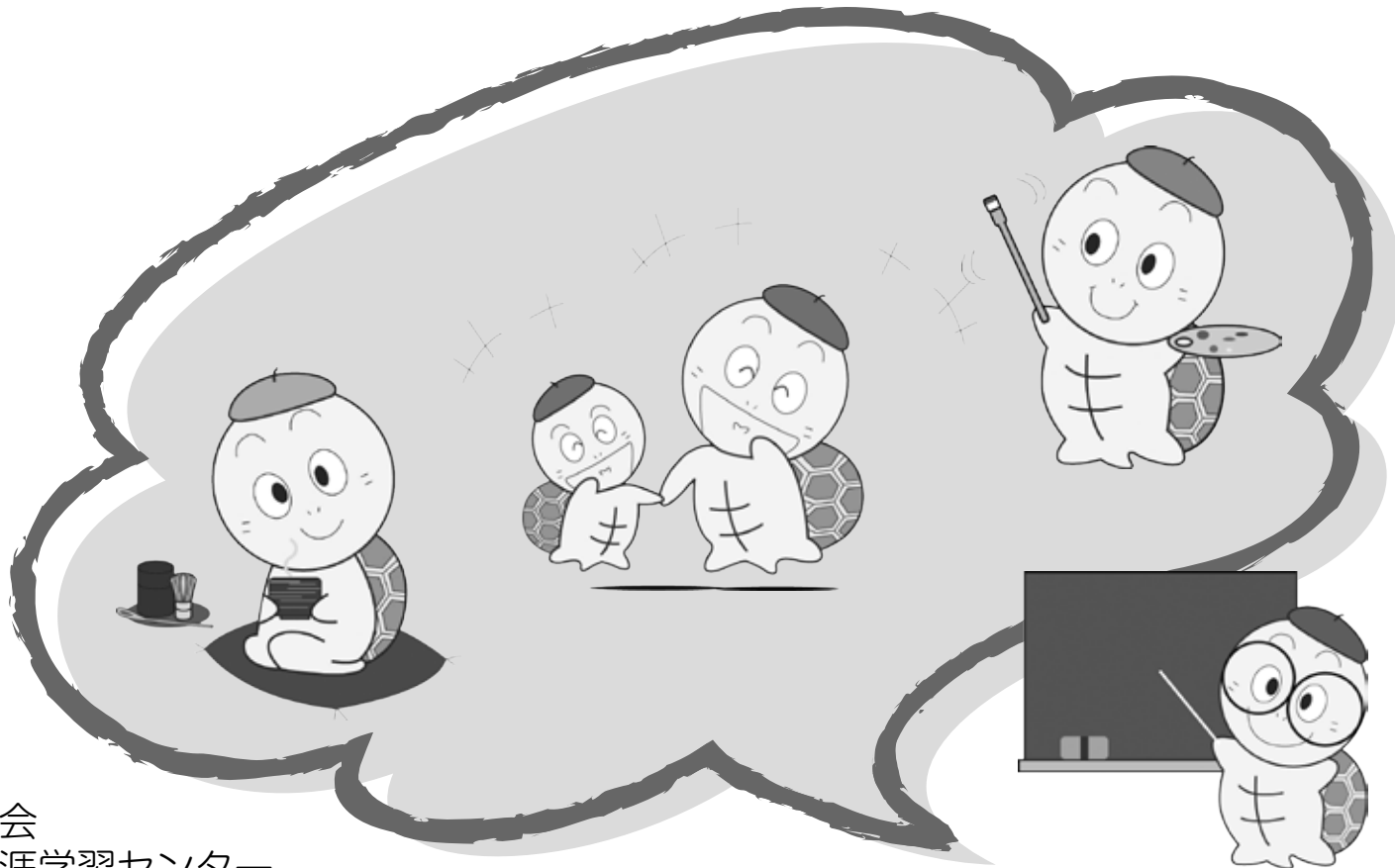


令和3年度

大阪市生涯学習インストラクターバンク

(生涯学習インストラクター・高齢者リーダー)

# 市民ボランティア講師名簿



大阪市教育委員会  
大阪市立総合生涯学習センター

社会教育・福祉・  
まちづくり

文化・芸術・  
趣味・教養

スポーツ・レクリエー  
ション・保健・健康

環境・災害・  
安全

人権平和・国際理解・  
協力・男女共同参画

子ども・教育

情報・科学技術

ビジネス経済・職業・  
暮らし・消費者

# 目次

## ページ

1	はじめに
2	インストラクターバンクご利用の流れ
3	私たち令和3年度の新規登録者です
4～8	指導科目別一覧
9～60	講師指導内容 詳細
61～63	50音別一覧
64～68	居住区別一覧（市外を含む）
69	講師依頼状（様式1）
70	依頼団体 実施報告書（様式2）
71	市民ボランティア講師 活動報告書 新規紹介分（様式3）

## はじめに

『大阪市生涯学習インストラクターバンク』では、趣味・教養をはじめ、健康・福祉・まちづくりなどの分野で、趣味や仕事などで培われた豊かな経験・知識・技術を持ちボランティア活動に意欲を持つ方々に、市民ボランティア講師としてご登録いただき、グループ・サークルのご要望に応じて紹介し、各小学校の生涯学習ルームをはじめ、各区・地域でご活躍いただいております。

この冊子には、市民ボランティア講師443名が掲載されており、今年度は13名の講師が新たに加わりました。

講師情報は指導科目ごとに掲載し、別途「50音別」「居住区別一覧」も掲載。また、総合生涯学習センターのホームページでもご覧いただくことができますので、みなさまの地域での生涯学習活動にご活用いただければ幸いです。

なお、大阪市生涯学習インストラクターバンクの利用の流れについては、次のページの通りです。

### ■大阪市生涯学習インストラクターバンク事務局■

〒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

TEL 06-6345-5004 FAX 06-6345-5019

開館時間：9：30～21：30（日祝は17：00まで）

休館日：第1・3月曜日、年末年始

# インストラクターバンクご利用の流れ

① 講師名簿から講師をさがす

② 学習センターに講師紹介を依頼する

◆希望の講師についてご相談ください。講師の連絡先をお知らせします

③ 講師に連絡し、実施内容について話し合う

④ 結果（紹介の成立※1、不成立）を事務局へ報告する

※1 巻末 P.69 様式1 講師依頼状（見本）参照

打合せ内容を明記のうえ講師あてに依頼状を送付

⑤ 講座・イベントを実施する

⑥ 実施報告書※2を事務局へ提出する

※2 巻末 P.70 様式2 依頼団体実施報告書 参照

## 【利用条件】

- 原則として、大阪市内に拠点を置くグループ・サークル・団体
- 営利・宗教・政治活動を目的としない講座・学習を開催する場合
- 参加者が、1回につき5名以上見込める場合

◆総合生涯学習センターのホームページでも講師名簿をご覧いただけます

## 【講師との確認事項】

- (1) 開催日時、場所、対象者、趣旨、テーマ、内容、準備物など
- (2) 講師謝礼
  - 講師謝礼は、1回2時間5,000円(交通費含む)を上限として講師に直接支払ってください
- (3) 教材費や材料費
  - 教材・材料費等(実費)は、基本的に依頼者または参加者負担です  
講師と打ち合わせてから決めてください

◆紹介成立の場合は、様式1 講師依頼状※1を講師あてに送付する

## 【講師紹介・結果報告・連絡先】

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

- 学習会の実施に際して、万一事故があった場合は、代表者の責任において対応してください
- なお、事務局では、登録講師の活動及び往復途中の事故補償について、非営利・有償活動団体保険に加入しています

# ◀ 私たち 令和3年度の新規登録者です ▶



【カラーブラッシュアート(カラーで書)】  
鎌田 惺舟 P16



【書道】  
穴風 多恵 P22



【二胡】  
中尾 和俊 P32



【そば打ち】  
砂野 信 P32



【端唄・小唄】  
村井 育子 P40



【スポーツウエルネス吹矢】  
小山 良明 P41



【合気道】  
小田 繁一 P48



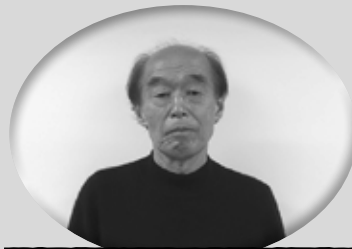
【介護予防運動】  
岡 敏彦 P51



【ハワイアン フラ】  
西川 すみこ P54



【防災・環境】  
芝崎 美世子 P56



【安心安全な野菜づくり】  
寺元 正典 P56



【自分を大事にできるようになる「生命」の教室】  
喜多 淳子 P57



【パソコン】  
初瀬川 初雄 P59

# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
社会教育・福祉・まちづくり	教育 福祉 人権	教育	東村 元嗣	9
		まちづくりと学習活動	香川 婦美子	9
			柴谷 照子	9
			辻川 松子	9
			長田 幹雄	9
			堂本 雅也	9
		生涯学習入門	小田 容子	9
		介護	江本 勝代	9
		手話	小門 英子	9
			小林 正子	10
	鈴木 正俊		10	
	関谷 勇		10	
	西田 功		10	
	母性看護学	桂 ミカ	10	
	生き方 コミュニ ケーショ ン	絵本の読み聞かせ	奥田 由佳子	10
		朗読	三輪 栄子	10
		速読	嶋津 けい子	10
		話し方	橋本 清	10
		生きがいつくり、余暇指導	寺本 弘伸	11
		生き方	平川 勝士	11
カウンセリング		上杉 隆義	11	
文化・芸術・趣味・教養	家庭 住宅	ハーブ	佐々木 優子	11
			三神 多佳子	11
		旅行をより楽しむヒント	松野 麻里子	11
	歴史 地域 国際 文化	地理	實 清隆	11
		海外旅行のためのアジア史入門	中村 佳孝	11
		歴史	木村 保	11
		古代文字から漢字の成り立ちを学ぶ	岡田 恵子	12
		知れば楽しい漢字の話	芝原 功	12
	文学 文芸	川柳	吉川 哲矢	12
			平井 美智子	12
夕 凧子			12	
古典文学		小坂 啓子	12	
漢文入門		阿部 茂	12	

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
文化・芸術・趣味・教養	語学	韓国語	禹 成姫	12
			元 淑喜	12
			金 修子	13
		ハングル	蔡 正洙	13
		初歩中国語会話	岡橋 研一	13
		中国語	禹 成姫	13
			温 玉芳(井上 芳子)	13
			馬 嬰韻	13
		中国語と文化	劉 婷	13
		日本語	雑賀 成之	13
		英語	岩崎 ヘレン	13
			大隅 光代	14
			小田切 佳代子	14
			兼田 利子	14
			駒谷 紳子	14
			杉本 淳子	14
			姫野 恵子	14
	丸山 敏夫		14	
	ビジネス英語		弓場 俊也	14
	美術		ハガキ絵	別所 衣子
		パステルアート	金井 三和子	15
		ぬり絵から始める色鉛筆画	岸川 希世	15
		絵画	井上 美紀	15
			服部 景子	15
		水彩画(植物)	三宅 雅夫	15
		水墨画	池田 鍵一	15
			西浦 光洋	15
前田 泰弘			15	
絵画&クラフト		吉村 昌子	15	
油絵	米澤 壽子	16		
ガラス絵	淵原 久子	16		
ガラスアート	金元 奈保美	16		
似らすとれーしょん(似顔絵)	木野 竜子	16		
カラーブラッシュアート(カラーで書)	鎌田 惺舟	16		

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
文化・芸術・趣味・教養	工芸	アートフラワー	荒金 千鶴子	16
			松本 和子	16
		押し花	石田 和代	16
			壺東 ひろみ	16
			小溝 けい子	17
			繁森 イツ子	17
			柳原 啓子	17
		草花クラフト	米村 金治	17
		パンフラワー	山本 かなめ	17
		ペーパーフラワー	楠堂 清子	17
		オープンホビークラフト	松本 真由美	17
		草木染(染織)	田岡 洋子	17
		染色	正埜 哲子	17
		ステンシル	前田 康江	18
		ステンシル・ペイント	森岡 紗知子	18
		楽しい図画工作	山崎 真佐子	18
		つまみ絵	雪本 翠	18
		デコラティブ・ツールペイント	前川 雅代	18
		ツールペイント	阿形 厚美	18
			高岸 好美	18
	中野 悦子		18	
	宮城 ちやす		18	
	シャドーボックス		久保田 しの布	19
		田中 敬子	19	
	ペーパークイリング	とまと けいこ	19	
	ペーパークラフト	こいけ けいこ	19	
	押絵	西川 節子	19	
向井 和子		19		
紙バックリサイクル	前田 喬子	19		
紙画	水原 美和子	19		
あそび折り紙	高野 優(おりべ)	19		
折り紙	奥田 紘子	20		
	塩崎 照世	20		
	生賀 奈穂美	20		

# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
文化・芸術・趣味・教養	工芸	立体カード・折り紙建築	西村 敦子	20
		大阪唐木指物(おおさかからきさしもの)	伊藤 智弘	20
		菅細工(すげざいく)	島谷 真由美	20
		レザークラフト	小原 明子	20
			半田 律子	20
			森岡 紗知子	20
		マクラメ	石樽 江津子	21
		ビーズ・アクセサリー	星野 昭子	21
		シルバーアート	石川 博美	21
		七宝焼	西原 眞由美	21
		陶芸	有馬 康治	21
			木戸 眞登美	21
			長岡 續	21
			中田 重幸	21
	西上 禎一		21	
	服部 景子		22	
	藤原 榮暢	22		
	木工	酒井 治夫	22	
		新川 博	22	
	書道 茶道 花	くらしの習字	西島 政夫	22
		書道	穴風 多恵	22
			岩内 知恵子	22
			上杉 隆義	22
			梅沢 栄子	22
			岡本 充代	23
			小山 貴美子	23
			近藤 勝子	23
内藤 淳子			23	
中田 勝美			23	
東野 公香			23	
堀 恵子(蘭州)			23	
間島 由紀			23	
松尾 桜遙			23	
松岡 佳子			24	

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	書道 茶道 花	書道	松本 和子	24	
			向井 千明	24	
			山中 多喜子	24	
			山本 好美	24	
			吉野 華光	24	
			篆刻(てんこく)	岸村 爽風	24
				西浦 光洋	24
			ペン字	岡本 充代	24
				新倉 希美	25
				松下 淑美(蘭蕭)	25
		向井 千明		25	
		山本 好美		25	
		石田 民子		25	
		茶道	古谷 明子	25	
			渡辺 洋子	25	
			池辺 ひとみ	25	
		花	芳村 啓子	25	
		花あそび	大矢 晴美	26	
		フラワーアレンジメント	轡田 洋子	26	
			田井中 眞弓	26	
			高橋 玲子	26	
			豊田 正子	26	
			中上 悦子	26	
		親子でフラワーアレンジメント	鐘築 晴子	26	
		フラワーデザイン	佐藤 和見	26	
			新田 小糸	26	
		プリザーブドフラワー	渡邊 有美	27	
		プリザーブド・フラワーと花のクラフト	手束 浩子	27	
		華道	相原 千恵美	27	
			岡島 衛	27	
			川田 ツヤ子	27	
			利見 初代	27	
			宮本 登美甫	27	
山野 一夫	27				

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
文化・芸術・趣味・教養	書道・茶道・花 音楽	華道	山野 美恵子	27
		イングリッシュハンドベル	中山 眞澄	28
		ベル合奏	武内 英恵	28
		のこぎり演奏	いちもんぢ らく乃	28
		オカリナ	寺岡 雅典	28
		ハーモニカ	光野 利一郎	28
		ピアノ	木村 須美子	28
			能登 ふみ	28
			橋本 聡子	28
			福田 ゆみ	28
			堀田 久美	29
		リトミック	三輪 真子	29
		音楽	小村 有紀	29
			多田 万岐子	29
		音楽とピアノの仕組み	東 雅彦	29
		高齢者のための音楽	岩井 純子	29
			平田 頼子	29
			増田 安里	29
		歌唱	柴田 喜四雄	29
		コーラス	安達 和子	30
			石本 佳代子	30
			加藤 八千代	30
			北川 睦子	30
			塚本 みち子	30
			西野 美幸	30
			橋本 郁子	30
			馬場 恵	30
益盛 秀子	30			
シャンソン	北野 光子		31	
詩吟	藤原 榮暢	31		
	森 洋子(楽實)	31		
三味線	土田 耕二	31		
尺八	大山 完治	31		
	橋本 敏雄	31		

# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
文化・芸術・趣味・教養	音楽	地唄・箏曲・三弦	南 カノ子	31
		地唄・箏曲・三弦	矢野 江美子	31
		民謡	萩原 三一	31
		鳴り物	山地 勝紀	32
		二胡	中尾 和俊	32
	舞台映画	映画	泉谷 一夫	32
		演劇・朗読	西尾 光子 山本 つづみ	32
	料理栄養	テーブルコーディネート	佐藤 恵津子	32
		料理	尾崎 滋	32
			住友 喜美代	32
			村尾 けい子	32
	そば打ち	砂野 信	33	
	服飾手芸色彩	色彩学	江島 美根子	33
		色彩アートセラピー	榎本 ゆかり	33
		色の力(カラーコミュニケーション)	山下 裕子	33
		カラーコーディネート	田中 加寿子	33
		カラーコーディネート・セラピー	池田 美知子	33
			岩尾 まゆみ	33
			新藤 初子	33
			とおみね きよみ	33
			村田 晴美	34
		着付け	上村 久子	34
			佐野 良子	34
			辻下 佐代子	34
			中西 郁	34
		服のリフォーム	田中 洋子 古谷 明子	34
		服飾デザイン	池宮 久子	34
		洋裁	池宮 久子	34
			酒井 幸子	35
	佐野 美恵子		35	
	洋服のリフォーム・コーディネート	志賀 千恵子	35	
	編み物	石樽 江津子	35	

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
文化・芸術・趣味・教養	服飾手芸色彩	編み物	大野 邦子	35
			岸本 好永	35
			阪上 令子	35
			妹尾 利恵	35
			長岡 美智子	35
			水上 敦子	36
		パソコン手芸	加藤 えり子	36
		パッチワーク	新居 妙子	36
			上田 登禧子	36
			岡山 裕美	36
		刺しゅう	中川 喜代子	36
			池宮 久子	36
		ちりめん細工	北山 なみ子	36
	待場 賀壽美		36	
	風呂敷包み結び	津田 恵子	37	
	趣味娯楽	囲碁	山根 晃	37
		将棋	渡辺 良一	37
		絵手紙	大西 みゆき	37
			葛西 眞佐美	37
			中河 昭	37
			古川 美喜	37
			向井 巳喜夫	37
			山内 教子	37
			山崎 ヨシコ	38
		写真	植松 秀之	38
	バルーンアート	小田 昌彦	38	
		増井 清二	38	
手品・マジック	中筋 明美	38		
	上田 一郎	38		
	小林 和巳	38		
	高木 示生	38		
	堤 幸生	38		
	保田 健志	39		
	吉田 廣三	39		

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	趣味娯楽	手作りおもちゃ	大村 伍市	39	
			中田 秀	39	
			屋嶋 雄彦	39	
		動くおもちゃ	福澤 由起子	39	
			伝承遊び	中田 重幸	39
			どじょうすくい踊り	平川 勝士	39
	芸能その他	阿波踊り	南 茂	39	
		紙芝居	山口 文子	40	
		上方芸能	中野 和雄	40	
		長唄三味線	杵屋 柳三郎	40	
		南京玉すだれ	田中 敏子	40	
		端唄・小唄	村井 育子	40	
		スポーツ・レクリエーション・保健・健康	スポーツ	アンチエイジングエクササイズ	西島 美砂子
バレエスタイル チェアエクササイズ	清水 千修子			40	
ズンバ&整体ストレッチ	日向 由美子			40	
エアロピクス	鍵田 忠芳			40	
スクエアステップ	中村 省三			41	
けん玉	横山 郷史			41	
スポーツチャンバラ	松本 富夫			41	
スポーツウエルネス吹矢	小山 良明			41	
	田野 京子			41	
	山田 裕朗			41	
ヨガ	浅居 千里		41		
	井上 香		41		
	岡 孝子		41		
	呉林 かよ		42		
	張 知世子		42		
	富田 あかり		42		
	南條 伸子		42		
笑いヨガ	吉本 ひろみ	42			
	岩倉 あや子	42			
	岡本 笑美子	42			
	栢 和子	42			
	田北 都子	42			



# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
スポーツ・レクリエーション・保健・健康	スポーツ	気功	寺岡 雅典	43
			中尾 彩	43
			長嶋 敬子	43
			長谷川 志奈子	43
		太極拳	狩野 道子	43
			笹野 範子	43
			澤本 薫	43
			千住 タミ子	43
			谷河 幸子	43
			茶木 康晴	44
			坪井 美代子	44
			中村 孝子	44
			中村 光男	44
			仁歩 和代	44
			能登 恵子	44
			福原 和子	44
			楨田 玲子	44
			松本 靖夫	44
			万谷 頼子	45
			三輪 由利	45
	森岡 たかこ		45	
	森田 修資		45	
	山本 世津子		45	
	太極柔力球		河野 継子	45
	健康体操		朝海 伯子	45
			上田 桂子	45
			大谷 美恵	45
			大橋 るり子	46
			尾崎 洋子	46
			笠作 弘子	46
		柏木 優子	46	
		金谷 昌子	46	
		切池 知恵子	46	
		澤田 淑子	46	

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
スポーツ・レクリエーション・保健・健康	スポーツ	健康体操	須古 一枝	46	
			園田 應子	46	
			高野 良子	47	
			土岐 一成	47	
			野嶋 邦子	47	
			福原 和子	47	
			藤井 シヅ子	47	
			丸岡 節子	47	
			牟禮 美榮子	47	
			脇田 千代子	47	
			リズムと歌で楽しい健康体操	乗友 美智子	47
			健康づくりや歌とレクリエーション	松井 真理子	48
			アロマストレッチ	大倉 恵子	48
			健美操	橋本 菊代	48
			合気道	小口 信一	48
				小田 繁一	48
			自彊術	上田 順子	48
			心と体癒し体操	米田 順子	48
			骨盤体操	中村 大輔	48
			3B体操	砂川 三代	48
		真向法	吉崎 幸孝	49	
		操体法	細川 雅美	49	
		ウォーキング	畑中 一一	49	
		健康づくりウォーキング	梅原 健治	49	
		ランニング	宇佐美 慶治	49	
		紙ヒコーキ	前田 正勝	49	
		フィッシング(海釣り)	三宅 潤吉	49	
		プロ野球観戦	泉谷 一夫	49	
		レクリエーション	レクリエーション	猪野 守	49
				今田 三郎	50
				金城 美子	50
			高齢者レクリエーション	太田 巳加	50
			世代間交流・親子レクリエーション	佐々木 美智子	50
			歌あそび・懐かしのうた声ひろば	筒井 幹夫	50

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
スポーツ・レクリエーション・保健・健康	レクリエーション	昭和歌謡で踊ろう	谷下 緑	50
		手話体操	池端 美保子	50
	美容健康	アロマセラピー	大倉 恵子	50
			坂下 典子	50
			松本 美佐江	51
			真室 紀子	51
			吉田 洋旺子	51
			介護アロマセラピー	芳崎 欣子
		タブレットで脳トレ・介護予防	吉田 恵子	51
		介護予防運動	岡 敏彦	51
		健康ボイストレーニング	山下 みさ子	51
		心と身体のほぐし方	西村 マコト	51
		体幹トレーニングとウォーキング	樋口 美愛	51
		東洋医学と健康	岩井 正憲	52
		靴と健康	大木 金次	52
		健康	塩見 隆	52
			柚木園 豊子	52
		歯の健康	上田 孝子	52
	木林 美由紀		52	
		平松 智子	52	
	入れ歯と健康	宮野 たかよし	52	
	テーピング	近森 清	52	
	舞踊ダンス	英国生まれの体に優しいエクササイズ&ダンス	武藤 二美	53
			池田 康子	53
		ジャズダンス	西山 由加	53
			花岡 蘭	53
		タップダンス	上野 真二	53
		フォークダンス	田中 弘美	53
		ナチュラルボディ デダンス	橘 サラ	53
		インド舞踊	松下 陽子	53
		タヒチアンダンス	ヒティマハナ・ハルカ	53
		ハワイアン フラ	西川 すみこ	54
	フラダンス	竹久 くみ子	54	
		横尾 美巳	54	

# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
スポーツ・レクリエーション・保健・健康	舞踊 ダンス	フラダンス	吉田 千恵	54
		社交ダンス	大谷 由山	54
			竹原 憲二	54
			花岡 博	54
			花岡 蘭	54
			濱田 一男	54
			松本 明子	55
			森 由美子	55
		歌舞伎舞踊・優雅楽舞	村山 左近	55
		日本舞踊	飛鳥 紅梅	55
		飛鳥 千尋	55	
	琉球舞踊	山入端 奈歩	55	
	新舞踊	曾庭 常子	55	
	料理 栄養	食生活の大切さと健康	野々村 瑞穂	55
		食生活の大切さと笑いヨガ	鍋釜 富美	55
食生活指導		石田 洋子	56	
		新川 淳子	56	
環境・災害・安全	安全・防災	防災(ストーリーテリング)	辻井 喜代子	56
		タンデム自転車と交通ルール	樋本 忠義	56
		防災・環境	芝崎 美世子	56
	自然・科学・環境	環境問題	塩見 隆	56
	安心安全な野菜づくり	寺元 正典	56	
※ 地域文化	諸外国の生活・文化と日本語	川見 和子	56	
子ども・教育	教育 福祉 人権	絵本の読み聞かせ	のだ ゆうこ	56
			脇坂 めぐみ	57
	幼児教育	河野 京子	57	
	教育	照屋 潔美	57	
	親まなび・親子教室	勝岡 佳子	57	
	自分を大事にできるようにする「生命」の教室	喜多 淳子	57	
	音楽	親子で音楽遊び	富田 典子	57
コミュニケーション	ベビーマッサージ	馬場 宏子	57	
情報・科学技術	パソコン メディア	パソコン	天井 亜矢子	57
			荒山 純子	57
			岩佐 衛子	58

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
情報・科学技術	パソコン メディア	パソコン	岡田 裕	58	
			加藤 えり子	58	
			桑島 璋江	58	
			上月 正	58	
			胡中 俊雄	58	
			高須 裕男	58	
			西澤 典子	58	
			初瀬川 初雄	58	
			森本 盛一郎	59	
			安田 忍	59	
藪下 義一	59				
吉永 和子	59				
	メディア		中野 和雄	59	
	地域活動に役立つIT技術		和田 和子	59	
	スマートフォン		天川 栄一	59	
ビジネス経済・職業くらし・消費者	現代社会	NPO、企業の起業から経営まで	上小牧 秀彦	59	
			ファイナンシャル・プランニング	有田 敬三	59
			保険年金問題	安部 正一	60
				郷田 孝樹	60
				森岡 利行	60
		くらしの法律入門	石本 哲也	60	
		異文化体験ワークショップ	YUKI NOSE	60	
職業技術 資格	司会 簿記		大塚 まちこ	60	
			藤本 圭子	60	

※ 人権平和・国際理解・協力・男女共同参画

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
教育・福祉・人権	教育	ひがしむら もとつく <b>東村 元嗣</b> 阿倍野区 ①男	外	ミニ・デモクラシーの考え方、話の聴き方(子どもへの信頼五則)。	子どもを中心にすえた考え方の普及、問題児はいない、問題児は親と大人で作りに出しています。児童・生徒の家庭・学校生活のしんどさをサポートする企画です。家庭崩壊を最小限に食い止める方法を考えます。	どなたでも 15	300円 (資料代)	
	とまちづくり 学習活動	かがわ ふみこ <b>香川 婦美子</b> 西淀川区 ①女	外 子	生涯学習を通して地域教育とまちづくりを学びませんか。	大阪市生涯学習推進員の経験を活かし、ルーム事業の運営方法や受講生の増やし方、地域への関わり方、活性化に向けた取り組み、高齢化社会へ向けての高齢者とのつき合い方、地域社協などへの協力要請の仕方など、地域での立場を活かしながら、楽しく学んでいきます。	どなたでも 30	なし	会場：100㎡程度 持ち物：筆記用具
	とまちづくり 学習活動	しばたに てるこ <b>柴谷 照子</b> 住吉区 ①女	外	地域教育とまちづくりについて、一緒に楽しく学びましょう。	生涯学習とまちづくりについて(見えるつながり)。生涯学習ルームと生涯学習推進員のあり方。地域と学校のつながり、学校支援の広がり、何ができるのか?何をすればよいのか?コミュニケーションしながら学びます。	どなたでも 会場の定員数	なし	ホワイトボード、マイク、筆記用具
	とまちづくり 学習活動	つじかわ まつこ <b>辻川 松子</b> 淀川区 ①女	外 子 ★	学び合う事の喜びや楽しさを共感できる講座づくりをめざします。	住民主体のまちづくりに繋がる講座をめざし、これまで自身が培った知恵・知識を循環型生涯学習として活かし、変動する社会の中で、生涯学習社会の構築に向けたワークショップ、減災に向けた防災学習や環境学習等を行います。	小学生～ 中学生など どなたでも	基本的には 無料	マイク、プロジェクター
	とまちづくり 学習活動	ながた みきお <b>長田 幹雄</b> 住之江区 ①男	外	地域の皆さんの生きがい・やりがい・学びがいを応援します。	大阪市生涯学習推進員の経験を活かし、生涯学習ルーム事業の運営・講座開設・維持等学びの場づくりをはじめ、地域のまちづくり・活性化に向けた取り組み、例えば地域活動協議会の組織づくり、運営の実際等を指導します。	どなたでも 50	なし	会場：屋内(黒いカーテンで暗くすることができる) 設備品：プロジェクター(DVDかVHS再生できるもの)、マイク2本、ホワイトボード、スクリーン他
	生涯学習入門	どうもと まさや <b>堂本 雅也</b> 東住吉区 ①男	外 子	学びたい あなたの想いに 応えたい	これから生涯学習を始めようとしている方々に向けて、次の①、②の学びの機会を提供いたします。①「生涯学習とは何か」という素朴な疑問に対して、様々な小道具を使いながら楽しく学びます。②さまざまなアクティビティ(ミニゲームなど)を通じて、生涯学習の現場で役立つコミュニケーションを実践的に学びます。	どなたでも 40	要相談	持ち物：筆記用具
	介護	おだ ようこ <b>小田 容子</b> 天王寺区 ①女	外 子	介護に関することをみなさん学びませんか?	介護全般、(介護技術、緊急時の対応、老化や病気)に関する事を講義や実技形式で行います。	どなたでも 講義のみ:数名～ 実技:数名～20名	資料代実費	会場条件：実技の場合は要相談 設備品：ホワイトボード
	手話	えもと かつよ <b>江本 勝代</b> 尼崎市 ①女	外 子	楽しくたまたま手話歌も覚えながら教えたいです。	手話を使って日常生活ができる程度のレベルまで教えます。	中学生以上 25	10円 (コピー代)	黒板、机、イス
	手話	こかど えいこ <b>小門 英子</b> 住吉区 ①女	子	幅広い交流を目的に聴覚障がい者と一緒に楽しい学習を	健聴者と聴覚障がい者が日常で少しでも会話ができるように、指文字と基礎の手話表現の学習、および歌を手話で楽しく覚えます。	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー等、ボード

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
教育・福祉・人権	手話	こばやし まさこ <b>小林 正子</b> 淀川区 イ女	外子	⑤	楽しく手話を勉強しまし よう。	聴覚障がい者との接し方。簡単な日常会話。	どなたでも 20	30円 (資料コピー代)	あれば ホワイトボードか黒板
	手話	すすき まさとし <b>鈴木 正俊</b> 生野区 イ男	子		楽しく学べる楽しい講義 を心がけています。	手話（初級・中級・上級、日常会話から通訳者養成まで）。聴覚障がい 者理解。人権問題啓発。	どなたでも 応相談	10円 (資料代)	あれば ホワイトボードか黒板
	手話	せきや いさむ <b>関谷 勇</b> 平野区 イ男	外子	⑤	初心者～経験者（3年程 度）の方々を対象にわか りやすく…。	自己紹介から日常会話、読み取り、空間活用、手や顔、身体を使う、言 葉が同じでも表現が違う等々。数多くの手話表現を学習します。全く未 経験者から経験者（3年程度）の方々を対象に楽しく、わかりやすく手 話の魅力を教えます。	どなたでも 応相談	なし	ホワイトボード、マー カー3色、30人以上 の場合は要マイク
	手話	にしだ いさお <b>西田 功</b> 阿倍野区 イ男	外子	⑤	手話を、わかりやすく、 そして実践的に学習しま す。	手話は、聴覚障がい者の言葉です。日本語とはちがった体系をもつ言語 である手話の基本から、応用まで、要望に応じて学習を進めていきます。	どなたでも 20	なし～500円 (必要に応じて テキスト・ 資料代)	会場：室内 設備品：ホワイトボード、DVD 使用可能機器（プロジェクター・ スクリーン等）が準備できれば 一層深めた学習が可能。
	母性看護学	かつら <b>桂 ミカ</b> 住吉区 イ女	外子	⑤	健康は家族の誇り、家族 の安泰です。そして健康 は家族の希望、祈りです。	思春期、青年期、成熟期、更年期、老人期のそれぞれの保健指導。妊娠、 出産、育児指導。母性の健康に関する諸問題。認知症ケアについて	どなたでも 30	50円 (資料代)	30名以上の場合はマ イク
生き方・コミュニケーション	絵本の読 み聞かせ	おくた ゆかこ <b>奥田 由佳子</b> 住吉区 イ女	外子	⑤	絵本!? 子どものもの! …違います。赤ちゃん から高齢者まで、必ず。	楽しめて、心の中の光や風になります。感じ方、楽しみ方は人それぞれ。 ステキな世界。サークル立ち上げにも協力、アドバイスします。子育て にも、また生きる力にもなること、間違いありません。	どなたでも ・親子:10組 ・大人:30人 ・子どものみ :1クラス	なし	室内。会議室用机1台 (絵本展示の場合は数 台)、いす1脚。
	朗読	みわ えいこ <b>三輪 栄子</b> 北区 イ女	外子	⑤	朗読のお稽古はじめませ んか。心に残る美しい日 本語を楽しみましょう。	おとなのための朗読講座（古典から最新の文学作品まで多くの教材を使用） 「朗読初歩講座」「音訳講座」「ボイストレーニング滑舌」「朗読によ る脳トレ」「読み語り」「読書サロン」などを開催します。	どなたでも 20	100円程度 (資料代)	ホワイトボード、マー カー
	速読	しまづ こ <b>嶋津 けい子</b> 阿倍野区 イ女	外子	★	講師歴20年。「NHKた めしてガッテン」にサー クル共々収録された。	誰でも出来る楽しい速読を目指しています。心体・頭の健康のために目 の強化と共に、呼吸法やコミュニケーションをとる楽しい脳トレゲーム をします。そして気が付けば読書量が2～3倍に増えています。	どなたでも 30	300円 (テキスト・資 料のコピー代)	会場：室内床面設備 品：ホワイトボード、 筆記用具（鉛筆・ペ ン・ノート）
	話し方	はしもと きよし <b>橋本 清</b> 西宮市 高男	外		自己表現力を高めると良 い人間関係づくりに役立 ち、人生は好転します。	大勢を対象にした話し方です。「会議を楽しむために」「無口、口下手を なくすためには」「コミュニケーションと人間関係」「定年後の人生を心 豊かに生きる」「魅力ある話し方」「積極的に人生を生きる」講義、講演 です。	どなたでも 15 (講演～200)	100円 (レジュメ・ コピー代)	マイク、ホワイトボー ド2面

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
生き方・コミュニケーション	生きがいづく り、余暇指導	てらもと ひろのぶ <b>寺本 弘伸</b> 東住吉区 ①男	外子	余暇の過ごし方についていろいろと聞いてください。	余暇の過ごし方についてアドバイスします。	どなたでも 10	なし	
	生き方	ひらかわ まさし <b>平川 勝士</b> 池田市 高男	外子	真の人生の幸せ、成功はナポレオン・ヒルの「成功哲学」これの秘訣の体得にあるのであります。	20世紀の初めから今日まで、大きな出来事・発見はテレビ、飛行機、車、携帯電話ではなく、まして、人間が月に行ったことよりも「人生は思考によって（心構え）決まりその思考は現象化（幸・不幸・成功・失敗）することである」。その思考、心構えがナポレオン・ヒルの成功哲学です。それは家庭、学校でも教えたい、なぜなら真理であるからです。	どなたでも 20	1,000円	ホワイトボード、CDプレーヤー、カセットテープレコーダー、マイク、名札
	カウンセリング	うえすぎ たかよし <b>上杉 隆義</b> 住吉区 高男	外	「クライアント」の方々と共に解決に向けて尽力させていただきます。	私達は日常さまざまな人間関係に揉まれながら暮らしています。生きていく上には避けて通れない障がいがあるはず。悩むのは何も自分だけではありません。その解決を皆様と共に考えてみませんか。そのことによって貴方様の未来が見えてくるように、お互いに協力し、明るく楽しいものにしようではありませんか。	どなたでも (20~30)	なし	応相談
家庭・住宅	ハーブ	ささき ゆうこ <b>佐々木 優子</b> 阿倍野区 ①女	外子	身近なハーブの活用法を簡単、詳しく、わかりやすく伝授します。	ハーブを主とした自然素材を使用して、日々の生活に役立つコスメ、料理、クラフトなど、様々なグッズを作成しながら、ハーブの効能・使用方法を指導します。	どなたでも 20	500円~ (材料費)	ホワイトボード
	ハーブ	みかみ たかこ <b>三神 多佳子</b> 淀川区 ①女	外子	香りに包まれた、笑顔になれる講座です。	ハーブ全般（雑貨づくり、料理、栽培）。香り全般の話と天然素材を使った作品づくり。実習中心の講座です。	どなたでも 15	500円~ (ハーブ、スパイス、精油、布、レース、リボン、資料代等)	筆記用具、裁縫道具
	楽しむヒント	まつの まりこ <b>松野 麻里子</b> 枚方市 ①女	外	旅行をより安全・安心に楽しむための基礎知識。	各自のニーズに合った旅行商品を選択するための客観的なパンフレットの読み取り方やチェックポイント等をアドバイスします。契約の基本となる“約款”を読んでみましょう。	どなたでも 応相談	なし	
歴史・地域・国際・文化	地理	じつ きよたか <b>實 清隆</b> 住之江区 ①男	外子	地理学は世界を訪ね、「人生の宝」を見つける学問です。レッツゴー。	地理学は「場所・地域」の良さを追い求める学問です。「地図」はその手掛かりとなる道具です。世界（アメリカの魅力・魔力、フランスやイギリスの不思議など）を巡って人生を豊かにしましょう。古代都市の桃源郷・ポンペイを訪ねましょう。大阪のおもしろい・ええところを発見しましょう。未来の地球を語り合しましょう。講演のテーマは相談に応じます。	どなたでも 100	100円 (資料コピー代)	プロジェクター
	海外旅行のためのアジア史入門	なかむら よしたか <b>中村 佳孝</b> 西淀川区 高男	外子	歴史とロマンを求めて、海外へ仏教遺跡を見る旅に出かけてみませんか。	仏教遺跡を中心としたアジア史入門講座です。アジアの仏教遺跡の見方、その背景にある歴史と文化など、主にアジアを中心に映像などを用いてお話ししたいと思います。	どなたでも 40	100円 (資料代)	ホワイトボード、スクリーン、暗幕、映写機、パソコン（要パワーポイント）
	歴史	きむら たもつ <b>木村 保</b> 阿倍野区 高男		史跡を巡り大阪の再発見。	大阪市内史跡の解説。大阪城公園・上町台地を中心とする史跡について、画像解説のほか現地を探访します。	どなたでも 15	100円 (資料代)	プロジェクター

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
歴史・地域・国際・文化	古代文字から漢字の成り立ちを学ぶ	おかだ けいこ <b>岡田 恵子</b> 中央区 イ女	外子	漢字の成り立ちが分かれば、漢字嫌いなんか吹っ飛んでしまいます。	漢字が生まれたのは、今から3300年前です。字形は、物の実体や、人の行為を鮮やかに描いており、当時の生活や文化のあり方を知ることが可能です。成り立ちの基となる字が分かると、漢字が体形的に理解することができるようになります。	どなたでも 20~30	100円 (資料代)	ホワイトボード（マグネット）など持ち物：筆記用具
	知れば漢字の話	しばはら いさお <b>芝原 功</b> 此花区 イ男	外子	楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見！脳トレにも役立ちますよ。	漢字に関するさまざまな知識をわかりやすく解説し、関連したクイズやパズル問題などにチャレンジしていただきます。漢字能力検定学習者には、解き方やコツなどを解説し、過去問題や練習問題に取り組んでいただきます。	どなたでも 20	100円 (資料コピー代)	プロジェクター（大型テレビモニターでも可）、ホワイトボード 筆記用具
文学・文芸	川柳	きっかわ てつや <b>吉川 哲矢</b> 住之江区 イ男	外子	川柳は入門しやすく、かつ、奥の深い文芸です。	川柳は人間を詠む文芸。基本的ルールと擬人、比喻、対照、強調などの技法を学び、優れた句を鑑賞し、川柳の三つの味（うがち、おかしみ、軽み）を身に付ける。実際に作句しながら楽しく一緒に勉強します。	どなたでも 40	100円 (資料代)	ホワイトボード
	川柳	ひらい みちこ <b>平井 美智子</b> 西区 イ女	外	川柳は自分発の文芸。一緒に楽しく（生き方探し）、（夢探し）を！	川柳とは何か（俳句との違い）等のミニ講義や既成作家の優れた句、楽しい句の観賞をします。また、上達のポイント等、作句のための知識を学び、身近な題で作句にも挑戦します。空欄を設けた（虫食い川柳）を考えたり、皆さんが読んだ川柳の感想を語り合ったりと発言も自由！楽しく元気になること請け合いの2時間です。	中学生以上 どなたでも 30位	なし	
	川柳	ゆう なぎこ <b>夕 凧子</b> 豊中市 イ女	外子	現代川柳は感性豊かな文芸の世界。あなたの「心のうた」の世界。	川柳はどんな文芸か。俳句との違い。川柳の魅力。川柳の歴史と現在。川柳のジャンルを知り、自分の進むべき方向を探す。実作のための注意点と心構え。作句作法と表現、表記。川柳の用語を知る。選句と披講の仕方。句会や大会に出るための心構えと注意点。川柳の鑑賞と批評。	どなたでも 30	100円程度 (コピー代、 句箋等)	設備品：ホワイトボードとマグネット 持ち物：筆記用具（鉛筆・消しゴム）、辞書
	古典文学	こさか けいこ <b>小坂 啓子</b> 羽曳野市 高女	外	「源氏物語」世界を旅して、もう一つの人生を生きてみませんか！	「源氏物語」の原文を音読していただき、粗筋を紹介して、原文の内容（口語訳）を詳しく分かりやすく解説します。関連する歴史上の出来事、絵巻物などに触れて理解を深め、関連する展示物の見学にも行きます。「源氏物語」の外、「枕草子」も楽しく読みましょう。	どなたでも 40	100円程度 (資料コピー代)	(あれば) ホワイトボード
	漢文入門	あべ しげる <b>阿部 茂</b> 中央区 イ男	外	中国の古典である漢文をわかりやすく、おもしろく読んでいきます。	白文（漢文だけの文）に返り点・送りがなをつけ、訓読（日本語で声を出して読む）という初歩の学習をし、そのあと文学（短編小説・中国の歴史・漢詩など）の短い文章を読んでいきます。	どなたでも 20	50円 (資料プリント代)	ホワイトボード
語学	韓国語	う せいぎ <b>禹 成姫</b> 淀川区 イ女	外子	日常会話を中心に、文字や発音、文法等も楽しく丁寧に指導します。	初めて学習される方、再度発音の基本から学びたい方。中級・上級まで、楽しく確実に学ぶことができます。初めての人向けのコース：ハングルの文字の読み書きから、自分の名前をハングル文字で書いてみる等、ハングルに親しむことを目的とします（文字・発音・簡単な会話・文化・週間・事情・歌等）。	どなたでも 20	500円~ (資料代)	CDプレイヤー
	韓国語	うおん すつき <b>元 淑喜</b> 福島区 イ女		易しくて、楽しい！そして、わかりやすい！	一人、一人に合わせて韓国語を教えます。そして、韓国の文化や習慣を楽しく教えています。	どなたでも 20	なし	黒板またはホワイトボード

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
語学	韓国語	きむ すじゃ <b>金 修子</b> 尼崎市 ①女	外 子	入門から、中級、そして ハイレベルまで会話中心 の授業を行います	ハングル（韓国語）入門～全て・会話中心・覚えにくい単語は語源を探りながら、そして文化の中からの関連性を通して学んでいきます（親しみと記憶に残るように）・CD、DVDを利用しながら、視聴でもっと会話のための単語力を促進するように勉強していきます。	どなたでも 25	100円 (資料代)	CDプレイヤー
	ハングル	ちえ じよんす <b>蔡 正洙</b> 堺市 ①男	外 子 ★	約50年にわたり、大学生 や社会人を対象に韓国 語講座を歴任	入門から中・上級まで。韓国語で日常会話ができ、韓国ドラマや映画が言語で聞きとれるようになるまで指導します。	どなたでも 20	100円 (資料代)	ホワイトボード、CD ラジカセ
	初歩中国語会話	おかはし けんいち <b>岡橋 研一</b> 天王寺区 ①男	外 子 ★	中国語会話「はじめの一 歩」をスタートしません か。	日常生活を題材にしたテキストを講師が作成し、日本人にとって慣れない発音や文法をわかりやすく指導します。特に高齢者や初めて中国語を学ぶ方が溶け込みやすい和気あいあいとした雰囲気を目指します。	どなたでも 15	なし	ホワイトボード、マー カー、イレーザー
	中国語	う せいぎ <b>禹 成姫</b> 淀川区 ①女	外 子	中国語の発音から中・上 級までしっかり勉強し、 検定試験対策も行います	中国語の発音から始めて、中級・上級まで、楽しく確実に学びます。日本人向けの発音特訓講座もあります。中国語入門/初級/中級/上級/ビジネス用です。	どなたでも 20	500円～ (資料代)	CDプレイヤー
	中国語	うんゆーひあんいのうえよしこ <b>温玉芳(井上芳子)</b> 平野区 ①女		いつもわかりやすい授業 をしているので高齢者で も大丈夫です。	発音、文法、文化、習慣などをわかりやすく指導します。講師は日本語を話せます。講師経験が長いので、どなたでも楽しくついていけるように授業をします。	どなたでも 20	なし	
	中国語	ま いんえいん <b>馬 嬰韻</b> 中央区 ①女	外 子	中国語、発音よければ、 半ば良し。	中国語の入門～上級まで。中国語の発音練習、矯正、声調のトレーニング。簡単な日常会話、旅行用語、仕事で使える中国語。中国異文化や習慣を理解、国際交流等。中検、HSK試験対策。中国のうた、ドラマ。皆様の希望に合わせて楽しく学んで戴けます。	どなたでも 30	500円～ (資料コピー代)	設備：ホワイトボード マーカー、プロジェク ター (パソコン)
	中国語と文化	りゅう てい <b>劉 婷</b> 阿倍野区 ①女	外 子	文化を通じて、近くて遠 い国『中国』について学 びましょう。	中国料理、中国茶、チャイナドレス…。皆さんもご存知の中国文化に関わることからを取り上げ、中国の今と昔、人々の生活習慣などについてお話しします。中国茶は飲み比べながら、作法などを学ぶこともできます。	どなたでも 20	500円 (お茶代)	水道、あればスクリー ン、プロジェクター
	日本語	さいか しげゆき <b>雑賀 成之</b> 西区 ①男	外	各々、ニーズに合わせて 楽しく学習しましょう。	外国人に：入門から上級まで、国籍・年齢不問です。生きた日本語を教えます。 日本人に：基礎からの日本語教授法です。心得、授業の実際・教材開発など、現場で役立つ指導法の習得を目指します。	どなたでも 20	150円 (資料代)	CDプレーヤー又はテー プレコーダー、ホウ イットボード、マーカー
	英語	いわさき <b>岩崎 ヘレン</b> 天王寺区 ①女		英語の例文と解説を通じ て、外国の文化と実際の 生活を学ぶことができま す。	やさしい英語で学びます。初、中級レベルの方に合わせた「活かせる」英会話レッスンです。時にはお茶とお菓子をいただきながら、サロンのムードの中で進めます。	どなたでも 12	なし	CDプレーヤー

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 住 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
語学	英語	おおすみ <b>大隅 光代</b> 住吉区	みつよ <b>光代</b> イ女		現在の受講生（40～80歳）。みなさんお元気です。熟年の無理のない英語を目指します。	中学文法で会話ができるようになるのを目指しています。上級者には自分の考えを言い表せるように練習をします。外国人の増えてきた大阪、いつでも英語で話しかけられても対応できる、ちょっと格好の良い大阪人を目指します。	どなたでも 20	資料代実費	黒板、テープ・CDプレーヤー、あればDVDプレーヤー
	英語	おだぎり <b>小田切 佳代子</b> 都島区	かよこ <b>佳代子</b> イ女	外子	社会人の方から高齢者の方まで、一緒に楽しく英語を学びましょう。	英検4～準2、2級等の資格援助。旅行等で使える英会話。洋書の購読。洋楽や映画の字幕を楽しむ。フリートキングで英会話を楽しむ。中学英文法の復習。その他英語を楽しく学びます。	どなたでも 40	100円 (資料代)	CD、DVDプレーヤー、ホワイトボード
	英語	かねだ <b>兼田 利子</b> 東成区	としこ <b>利子</b> イ女		楽に楽しむ楽しい英会話がモットー。クラスは笑いでいっぱいです。	海外旅行英会話、中学英語、英検3級等、初・中級レベルの方のニーズに合わせたレッスンを展開。話せる英語を目指します。	どなたでも 15	資料代実費	CDプレーヤー、ホワイトボード
	英語	こまたに <b>駒谷 紳子</b> 福島区	しんこ <b>紳子</b> イ女	外子	通じる英語を話すことになれていきましょう！再スタート英会話	今度こそ地球をもっと楽に歩こう！語学学習は聴き取りから。上達のコツは「リスニングの習慣」と「新しいことを知り、楽しむ」ことです。英語の音はリズムカルに。	熱意のある方 10	100円	CDプレーヤー、ホワイトボード
	英語	すぎもと <b>杉本 淳子</b> 北区	あつこ <b>淳子</b> イ女	外子	海外旅行に役立つフレーズを教えます。英会話体操やゲーム、リズムを交えて、英語の楽しさを感じます。	すぐに役立つ初歩からの英会話。英語ゲーム、異文化国際理解教育。ローマ字講座、親子リトミックリズム英語、海外旅行に役立つ英会話。	どなたでも 20	なし	
	英語	ひめの <b>姫野 恵子</b> 大正区	けいこ <b>恵子</b> イ女	外子	中学校からの英語教科が大好きになる画期的な方法を教えます！	英単語の読み方にはルールがあります。フォニックスという音と文字のルールをマスターするだけで、英単語をどんどん覚えて正確な発音ができるようになり、英語が大好きになって、自信をもって話せるように指導いたします。大人の方も、きれいな発音で通じる英語を目指す方はぜひ！	年長児から小学6年生まで(保護者の見学可能)、大人のグループも可 12	300円 (フォニックスアルファベット表、ワークシート)	会場：30㎡程度の部屋 設備品：ホワイトボード、マグネット、CDラジカセ、マーカー 持ち物：クレパスクレヨン
	英語	まるやま <b>丸山 敏夫</b> 旭区	としお <b>敏夫</b> 高男		単語、文法、発音、四領域（読む、書く、聞く、話す）を学習します	<ul style="list-style-type: none"> <li>中学生レベルの復習的英語学習</li> <li>日常英会話基礎</li> </ul> その他、文法から英会話まで希望により	どなたでも 20	なし (テキスト必要な場合は別途)	CDプレーヤー、ホワイトボード
	ビジネス英語	ゆば <b>弓場 俊也</b> 天王寺区	としや <b>俊也</b> イ男	外	長年の海外活動を通して得た、コミュニケーションの道具として実用的で使える英語を教えます。	基礎英語力をつけた人が次のステップとして、英語を楽しめるアウトプットできる場としての講座です。海外旅行、海外長期滞在を計画している方や、海外ビジネスに取り組みたい方に最適です。異文化理解も学べます。現役ビジネスパーソンからシニアまでどなたでも。	どなたでも 20	100円 (コピー代) テキスト必要な場合は別途	ホワイトボード・プロジェクター（パソコン）
美術	ハガキ絵	べっしょ <b>別所 衣子</b> 天王寺区	きぬこ <b>衣子</b> イ女	子	絵を描く楽しみをハガキに託し心のふれあいの輪を広げましょう	日本画の運筆法をわかりやすく指導します。季節の花を筆の扱いや運び方の実演をしながら一から説明しますので、初めての方でも安心してハガキに仕上げられます。	どなたでも 25	330円 (手本ハガキとレシピ代)	絵の具が洗える水道



★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
美術	パステルアート	かない みわこ 金井 三和子 阿倍野区 ①女		絵を描くことで、人との交流とコミュニケーションの場を広めます。	パステルという素材を使い、主に指で絵を描いていきます。技法又は、色の表現、使い方を指導します。カッター、消しゴムを使い表現できる方法も加えていきます。約2時間で1枚を仕上げることができます。	どなたでも 20	750~1,000円 (パステル他、絵を描くのに必要な諸材料)	ホワイトボード
	ぬり絵から始める色鉛筆画	きしかわ きよ 岸川 希世 城東区 ①女	外	絵が苦手な人も色鉛筆のぬり絵なら大丈夫。楽しい時間をご一緒に。	身近な鉛筆や色鉛筆は立派な“画材”です。ぬり方の基本からゆっくりはじめ、「ぬり絵」の本を使って技法を学びます。基礎知識もやさしく丁寧に指導します。手軽で扱い易い色鉛筆ですが、その世界は奥深く興味深いものです。	18歳以上 15	30~100円 (資料コピー代)	採光の良い部屋。ゆっくり座れる机とイス、ホワイトボード、マグネット
	絵画	いのうえ みき 井上 美紀 宝塚市 ①女	外	初心者から経験者まで、楽しく絵を描きましょう	日初心者から経験者までレベルに合わせて指導します。基本の画材、技術等の説明指導等は、全受講生の方に初回に必ずします。画材は、その都度主催者と相談して決めます。(日本画、水彩画、色鉛筆画)	成人 30 (応相談)	応相談	講座によっては水道
	絵画	はっとり けいこ 服部 景子 北区 ①女	外 子	絵を描く喜び、楽しさを体感でき、生活が楽しくなる人が続出しています	学びたい方の希望に応じて、デッサン、水彩画、色鉛筆、パステル、アクリル画、油絵など様々な画材の技法や表現法を初心者からわかりやすく指導しています。	どなたでも 20	150円~ 1,000円 (材料費)	あれば水道、机、イス
	(植物)水彩画	みやけ まさお 三宅 雅夫 西区 ①男		絵を描くことを日常化させて、あなたの自慢できる趣味にしませんか。	山野草・木の花や実を題材に、形や色をよく観察し、鉛筆で写生し水彩絵具で着色します。構図や色、絵画表現技法など個々の進度に合わせて指導します。	どなたでも 15	200円 (花材料費)	窓のある部屋、水道
	水墨画	いけだ けんいち 池田 鍵一 平野区 高男	外 子	墨が5色に変わる。楽しいですよ。	水と墨とでだれでも上手に描くことができます。とりあえず楽しみながら基本を覚えましょう。	どなたでも 20	なし	水、コップ
	水墨画	にしうら こうよう 西浦 光洋 平野区 ①男	外	お手本を使い実演指導しますので、初歩の方も用意に学べます	墨を基調に季節の花や果物野菜から、情緒と風情豊かな山水、風景画などを描きます。お手本を使って、墨だけのモノトーンの世界から色彩を調和させた墨彩まで、基本から易しく、丁寧に指導します。4号色紙の大きさを中心に葉書や年賀状など、季節に応じた題材を楽しんでいただきます。体験講座も1~6回位までできます。	どなたでも 40	500円 (資料代)	水まわり(バケツに水でも可能) 駐車場
	水墨画	まえだ やすひろ 前田 泰弘 都島区 ①男	外	楽しい水彩画を描いてみませんか	墨と絵の具で美しい風景や花を描きます。初めての方には墨のすり方から始まり、墨だけの水墨画から絵の具を使った墨彩画までわかりやすく指導いたします。	どなたでも 20	200円 (紙及び水墨画手本)	白板、水
	絵画&クラフト	よしむら まさこ 吉村 昌子 城東区 ①女	外 子	子どもから大人まで、美術を通して楽しい時間を過ごしましょう	(クラフト系造形) カンタンステンシルや、消しゴムハンコ、和紙を美しく折って染める紙染色などの技法を使って、日常使いの小箱やブックカバーを作ります。(絵画活動) デッサン、水彩画、色鉛筆画、パステル画などを美術講師の経験を活かして、レベルに合わせて指導いたします。	どなたでも 15	500円 ~1000円 (材料費・応相談)	机・イス・場合により水道

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
美術	油 絵	よねざわ ひさこ <b>米澤 壽子</b> 淀川区 高女	外 子	線と○が書ければ絵を描くことが楽しくなります。	4号以下のキャンパスに自分の好きなモチーフをデッサンして油彩します。制作作品は、希望者は全日本サクラアート展に出品します。色えんぴつ、クレパス、水彩もあります。	どなたでも 30	500円 (教材費)	水道
	ガラス絵	ぶちはら ひさこ <b>渕原 久子</b> 八尾市 イ女	外	水彩、油、日本画は紙、布のキャンパスですが、ガラスに描きます。	筆をはじめて持たれる方にも、筆の使い方、線の描き方、等々を指導いたします。水彩、油絵具、アクリル絵具など使います。左右反転で描きます。	どなたでも 10	700円 (材料費)	筆を洗うための水
	ガラスアート	かねもと なおみ <b>金元 奈保美</b> 港区 イ女	外 子	絵の苦手な方を対象に塗り絵の要領で誰でも簡単に透明感、光と影の幻想感を楽しめます!	京都手書き友禅の手糸目技法(ライン)を応用し、ガラスアートキャンパスに赤・青・黄色の3原色で色遊びしながら、竹串で描いていきます。1回目:下絵が描かれたガラスアートキャンパスに塗り絵の要領で色を塗っていき、平らな場所で約3日間自然乾燥。2回目:作品仕上げ、透明感を生かした額作り。	どなたでも 10	1作品 3,500円 (2回分。額、絵具、 ガラスアートキャンパス、カップ代)	自然乾燥のため、作品保持の平らな場所(机・棚など)
	(似顔絵)	きの りょうこ <b>木野 電子</b> 城東区 イ女	外 子	描いて楽しい!描いてもらって楽しい!それが似顔絵の持つ力!	似顔絵を描くには『コツ』があります。人の顔の特徴の捉え方を基礎から学び、シンプルなラインで描く練習をします。描くだけでなく、紙を切り貼りして顔を表現したりと、いろいろな表現方法で人の顔を作る楽しさも味わってもらえます。イベントで似顔絵もお描きします。	どなたでも 5~10	100円 (教材コピー代)	会場:会議室 設備:机、椅子、ホワイトボード 持ち物:筆記用具(彩色する場合は画材道具)
	アート(カラーで書)	かまた せいしゅう <b>鎌田 惺舟</b> 港区 イ女	外 子	書道初心者でも大丈夫。好きな色で文字を書き、作品を作ってみませんか。	カラーブラッシュアートは、縁起の良い漢字をてん書の筆使いと色彩(好きな色)で書き、文字の回りをラメで縁取ることで立体的に仕上げ、最後は和紙でできた台紙に貼り、飾れる作品にします。	どなたでも 10	300~ 500円程度 (絵具、ラメ、にかわ、台紙代)	水道が使えるところ
工芸	アートフラワー	あらかね ちづこ <b>荒金 千鶴子</b> 東成区 イ女		手創り布花、プリザーブドフラワーで心とお部屋を楽しくアレンジしませんか?	●「アートフラワー」 1回の講座で1輪の花、コサージュの創作をします。 ●「プリザーブドフラワー」 人気のプリザでアレンジを創作します。	どなたでも 10	1,500~ 2,000円 (材料費)	電源(アートフラワー)
	アートフラワー	まつもと かずこ <b>松本 和子</b> 松原市 イ女	外 子	自分自身で作った、一輪の花をみていると、心がなごみます。	色々な種類の白い布を、好きな色に染色し、色々な花を作ります。	どなたでも 10	500円(教材費)	電源
	押し花	いしだ かずよ <b>石田 和代</b> 港区 イ女	外 子	美しい色を長く楽しめる押し花で、生活を彩りませんか?	押花を使ってリサイクルアート(牛乳パック等使用)。押花技術(花の押し方・額絵密封技術)、押花デザインの指導から小物・押花絵額など楽しい作品作り。	どなたでも 25	300円	電源
	押し花	いっとう 吉東 ひろみ 鶴見区 イ女	外 子	子どもから高齢者まで押し花で小物作りを楽しみませんか	独自の技法で押す、変色しにくい押し花の技術習得。押し花を使ったアクセサリー・小物作りから額作りまで。押し花を使った年賀ハガキ・カード作りのワークショップ。	どなたでも 20	300~ 2,000円 (材料費)	電源

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	押し花	こみぞ 小溝 けい子 鶴見区 ⑤女	外 子	どなたでも気軽に参加でき、その場で作品完成が可能	押し花をただデザインするだけでなく、ビーズやレースを利用して生活に必要なものを制作します。どなたでも手軽に出来ます。	どなたでも 10	1,000円 (材料費)	
	押し花	しげもり 繁森 イツ子 西淀川区 ⑤女	外 子	生活の中で、趣味をもって健康で明るい日々を!	親切に楽しいレッスンをめざします。指導者を望まれる方もどうぞ!	どなたでも 10	2,000円 (材料費)	会場：フローリング 設備品：アイロン
	押し花	やなぎはら 柳原 啓子 旭区 ⑤女	① 女	いつまでもきれいなまま保存できて、奥行きのある、趣味の世界です。四季色々な草花を押し花に。人のつながり、楽しみや感動を感じていただけます。	えっ、こんな簡単、★押し花で繋がる花友の輪★ラミネートやはがきを使って、しおりやはがき、コースター、ウツの壁掛、アクセサリー(ブローチ、ペンダント)、額づくり	どなたでも 30	1回500円 ~2000円 (材料代)	作品によって、アイロン・ラミネーター(講師が持参できます)
	草花クラフト	よねむら 米村 金治 東成区 ⑤男	外 子	リサイクルのおもちゃ作りやっています	草花で手作りおもちゃ(バッタ・カエル・カマキリ・エビ)など。伝承遊び。シエロでバッタ、カエル作りとペットボトルで万華鏡作り。	3~80歳 30	300円 (万華鏡作り材料費) 100円 (バッタ、カエル作り)	
	パンフライヤー	やまもと 山本 かなめ 大東市 ⑤女	外 子	指先から生まれるひとひらの花びら。あなたも創ってみませんか?	いろいろなネンドを使って、花や果物、小物をつくります。ラベンダーの香りのネンド、壊れないネンド、お子様でも安心のネンドなどいろいろあります。	どなたでも 10	500~ 1,000円 (応相談)	
	フレイパー	くすどう 楠堂 清子 宝塚市 ⑤女	外 子	出来上がった時、皆さん明るく幸せになられています。	季節の花を型紙に作り、クレープペーパーに写して、形を作ってデザインまで、2時間で仕上げます。その他レザークラフト・粘土人形等ご希望のクラフトを指導します。	どなたでも 25	500円 (クレープペーパー、ワイヤー、フローラテープ他)	持ち物(ハサミ、ボンド、鉛筆)
	オープンホ	まつもと 松本 真由美 住之江区 ⑤女	外 子	カラフルな粘土作品は毎回好評!初心者様にも丁寧に指導します	オープンで焼き固める樹脂粘土「オープン粘土」を使って、お人形、季節の小物、アクセサリーなどを作っていただきます。	5歳以上(未就学児は保護者付き添い) 15	400~ 800円 (応相談)	あれば温度調節ができるオープン
	(染織) 草木染	た おか 田岡 洋子 旭区 ⑤女	外	用途に合った染料を使用し、その布を加工して唯一の品を愛用する	草木(漢方ヨモギ等)や伐採した庭木を材料に布を炊き染めして、媒染剤による発色の違いを楽しみ、染めた布を身につけて愛用し楽しんでいきます。また、スオウ染を4種の媒染剤で染め分け「バラ」のパッチワーク等にして花づくりをし、バックやトートに付けて「オリジナルトート」として愛用しています。	どなたでも 20	500円 (材料費)	会場：電気、ガス、水道のある理科室か調理室のようなどころ 設備品：ガス台、寸胴、混ぜ棒、たらい等(応相談)
	染色	しょうの 正埜 哲子 八尾市 ⑤女	外 子	できること、精一杯します。	絵本をつくることにより、自分の思いを他の人に発信したい。	どなたでも 5	応相談	応相談

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	ステンシル	まえだ やすえ 前田 康江 尼崎市 イ女	外子		型紙を使い、貴女の手書き染め作品を作りましょう。初心者も歓迎。	四季折々の掛け軸やクッション・鞆などの生活雑貨を制作します。型にあわせて色を塗るだけなので、手軽に素敵なオリジナル作品が創れます。絵の苦手な方でも失敗なくできますので、コレクション用として、又プレゼント用として、活用いただけます。	どなたでも 15	500円~	
	ステンシル・ペイント	もりおか さちこ 森岡 紗知子 堺市 イ・高女	外子		布、木、革等に絵付、衣類や生活雑貨、インテリア用品等に絵付を!!色や模様を自分好みに工夫して、お気に入りの作品を作りましょう。	ステンシル型は当方のオリジナル図案を使って型紙を作り、各自自分の好きな色で絵付けをし作品を作ります。リサイクル、リメイクに応用できる提案をします。	どなたでも (子ども可) 20	500~800円くらい (布用絵具、 ステンシル 型、素材)	新聞紙、バケツ、ドライヤー、
	図画工作 楽しい	やまざき まさこ 山崎 真佐子 北区 イ女	外子 ★		子どもだけでなく大人も、気軽に楽しめて作る喜びを実感できます!	[大人向け] お正月の祝い箸袋や箸置き、簡単な切り紙(額装するのでインテリアにもなります)、季節のペーパークラフト、カラフルブローチ、手作りコースター、プレゼントカード、ミニカゴや自然素材の作品等をわかりやすく紹介します。 [子ども向け] クレパスやスタンプ遊び、切り紙や紙染め、毛糸のアート工作、カラフルコマ、とび出すカード等親しみやすい作品で、親子のイベントにもおすすめです。	どなたでも (7歳~) 15	100~ 300円 (材料費)	会場：できれば水道・机・椅子
	つまみ絵	ゆきもと みどり 雪本 翠 吹田市 イ女	外子		花かんざし等に用いられてきた伝統工芸を絵画的に表現しています	うす絹とピンセットを使い、折り紙を折る様に折り、短冊や色紙に花・鳥・景色等を半立体にして制作していきます。	どなたでも 10	1,600円+ 税(材料費)	
	デジタルペイント ・ ツールペイント	まえかわ まさよ 前川 雅代 西区 イ女	外子		色目や絵柄・雰囲気等、ご希望に合わせて指導します。Enjoy Painting!	主に白木材料にアクリル絵の具で絵付けをします。絵柄は花。果物・人物・動物等さまざまです。ティンやキャンバス地や布などにも描くことができます。	どなたでも 10	1,500円~ (白木など材料 費・絵の具代・ 溶剤(下地材・ ニス代など)	なるべく洋室を希望
	ツールペイント	あがた あつみ 阿形 厚美 住吉区 イ女	外子		好きなものに好きな絵を描きます。充実した時間が暮らしに彩りを!	木、缶製品にアクリルの絵具で絵を描き、表札や小物入れ、季節の飾り等を作ります。図案を写すので簡単に楽しくできます。必ず作品が完成するまで指導いたします。	どなたでも 20	1,000円 (画材等)	水道、ドライヤー
	ツールペイント	たかぎし よしみ 高岸 好美 西区 イ女	外子		初心者の方でも経験のある方でもわかりやすく丁寧に指導します	アクリル絵の具を使って、木・布・ガラスやブリキなどさまざまな素材に絵を描いていきます。一から手順を追って教えていき、必ず作品を完成させていきます。	どなたでも 15	1,000~ 1,500円 (材料費)	電源、水が使える
	ツールペイント	なかの えつこ 中野 悦子 北区 イ女	外子		楽しくおしゃべりしながら、作品を描きましょう	アクリル絵の具、図案を使用して、木製素材、金属、布などに絵を描きます。季節感あふれる物、プレゼントに適したものなど、いろいろな作品を作ることができます。	どなたでも 10	500円~ (材料費)	できればフローリング
ツールペイント	みやぎ 宮城 ちやす 住之江区 イ女	外子		楽しく、ご自分のペースでオンリーワンの作品をレッツペイント!	アクリル絵の具を使って、木、布、ブリキ等いろいろな物に絵を描きます。下絵を写して描くので、絵心がなくてもOKです。ペイント+クラフトの作品も作ります。	どなたでも 15	500円~ (材料費)	水道、電源	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯 事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	シャドーボックス	くぼた 久保田 しのぶ	天王寺区	①女	⑤	平面な絵が立体的に浮き上がった3次元3-Dアートです。	小学生高学年~20	1,200円~ (材料の絵図、シリコン、額やそれに充当するもの)	ホワイトボード、マグネット
	シャドーボックス	たなか ひろこ 田中 敬子	鶴見区	①女	⑤	平面な絵が浮き出てみえる3Dアートです	小学校高学年~10	800円 (額なし) (額1,000円~)	机、椅子、明るい部屋
	クイリング	とまと けいこ	平野区	①女	⑤	クイリング認定講師【初】の登録者。年齢に関係なく気軽に楽しめます。	どなたでも (手話対応可能講師経験有) 15	500円~ (クイリングペーパー、台紙や額、レシビ等)	ホワイトボード・マーカー
	ペーパーアート	こいけ けいこ	守口市	①女	⑤	他とはひと味違う「こいけワールド」です	どなたでも 10	応相談	
	押絵	にしかわ せつこ 西川 節子	阿倍野区	①女	⑤	仕上げる時とても楽しく、指先を使うので脳活性に役立ちます	どなたでも 20	1,500円 (色紙)	明るい照明、電源
	押絵	むかい かすこ 向井 和子	阿倍野区	①女		和布(絹・金襴)を使って、伝統の手仕事の技を体感しましょう	どなたでも 30	2,000円 (材料費、色紙代として)	電源(小型コンロとコテ使用のため)
	紙サイクル	まえだ たかこ 前田 喬子	城東区	①女	⑤★	子どもさんからお年寄りまでどなたでも楽しめます	どなたでも 20	100円~ (りぼん、飾りひも、ブローチの留め金等)	水道、ぬれてもいい場所
	紙画	みずはら みわこ 水原 美和子	阿倍野区	高女	⑤	絵の苦手な人でも和紙に助けられて楽しく絵を描くことができます	どなたでも 20	300円 (顔料、和紙、ハガキ代等)	
	折紙	たかの まさる 高野 優(おりべ)	住吉区	①男	⑤	あそび折紙を中心に内容別で(イ)・(ロ)・(ハ)の3タイプがあります。	どなたでも 20 未就学児とその保護者 20	100円 (1辺150mm、117mm、75mmの折り紙セット)	机、いす。飛行機の場合は高さ、広さが充分な会場

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター 高 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	折り紙	おくだ ひろこ <b>奥田 紘子</b> 住之江区 ①女		折り図を見ながら折りあげる喜びを楽しみます。ミニ作品は楽しい。	四季折々の行事や花など、月にひとつの作品を作ります。ミニ作品は折り図を読みながら折ります。仲間づくりや頭の老化を防ぎます。	どなたでも 20	500~ 1,000円 (色紙和紙等)	
	折り紙	しおざき てるよ <b>塩崎 照世</b> 豊中市 ①女	外	作品が出来上がる事によって生きがいを感じて下さい。集中力を!!	折り方の基本をマスターし、折り図が読めるようになる。季節の作品を色紙にします。	どなたでも 20	300~ 500円 (材料費)	ホワイトボード
	折り紙	しょうか なおみ <b>生賀 奈穂美</b> 泉南市 ①女	外 子	日本の伝統!折り紙アート。老若男女問わず皆で楽しみましょう!	子どもたちが遊べる折り紙作品、大人が日常生活に役立つ作品、飾れる作品を折り紙、千代紙、和紙、色紙などを用いて世界に一つだけのあなたの素晴らしい作品を日本の伝統アート『折り紙』で楽しく和みながら作りましょう。	未就学児~ どなたでも 15 (応相談)	100~ 800円 (折り紙、千代紙、和紙、色紙等)	机、ホワイトボード
	折り紙 立体カード・ 紙建築	にしむら あつこ <b>西村 敦子</b> 西区 ①女	外 子	一枚の絵から飛び出す作品は、感動ですよ!	一枚の紙にカッターで切り込みを入れて折ることにより、立体的な建物や花、文字などを作り出します。そのまま飾ることも、グリーティングカードとしても使えます。	小学校 高学年以上 30	300円 (資料代・材 料費)	ホワイトボード
	大阪唐木 指物	いとう ともひろ <b>伊藤 智弘</b> 生野区 ①男	子	大阪唐木指物の材料(紫檀・黒檀)を使用し、『My箸』を作りましょう。	遣唐使が日本へ持ち込んだ唐木がどのような経緯で大阪に根付いたのか、歴史解説したうえで、大阪唐木指物の木材(紫檀・黒檀)を使って作品を磨き仕上げていきます。	小学4年生 以上 10	1,500円 (箸づくりの木材、サンドペーパー、作品入れのポリ袋)	木粉が出るため、掃除しやすい床。作業するための机、イス、ホワイトボード。
	(すげざいく) 菅細工	しまたに まゆみ <b>島谷 真由美</b> 東成区 ①女	外 子	大阪府の伝統工芸品「菅細工(すげざいく)」を体験してみましょう。	コースター…菅(すげ)という草を使用し、コースターを作ります。指先を使い「ひねる」という動作を繰り返すことで美しい作品に仕上がります。リース…細かい菅を使用し、しめ縄を作る要領で輪を作り、飾りを付ける事で華やかな作品に仕上げていきます。	小学生以上 10	500円 (コースター菅400円、厚紙100円) (リース:菅250円、飾り250円)	屋内15㎡程度 机、椅子、掃除機 持ち物:左利きの方は左利き用はさみ
	レザー クラフト	こはら あきこ <b>小原 明子</b> 東住吉区 ①女	外 子	牛革で、誰でも簡単にオリジナルの小物やアクセサリーが作れます。	牛革を使い、刻印で模様をつけたり、染色したりして簡単な小物入れやペンダントを作ります。①革に型紙をあてて切る。②刻印で模様を打つ。③染色する。④周りを塗ったり、カシメで留めたりホックをつけたりする。⑤表面をコーティングする。⑥形を整えて完成。	どなたでも 15	500円 (ペンダントの場合)(皮、付属品、染料代)	水道、洗い場
	レザー クラフト	はんた りつこ <b>半田 律子</b> 西成区 ①女	子	牛革でオリジナル小物を楽しんで作りましょう	牛革を使ったブローチ、ペンケース、小銭入れなどを作成します。型紙で型を付け、刻印で模様をつけ、色付け、裁断し、仕上げに向けての形成をしていきます。ブローチであれば、ブローチピンをつけ、裏に貼り付けて出来上がりです。	どなたでも 10 (小物であれば20)	500~ 1,000円 (皮、付属品、染料代)	水道、洗い場
レザー クラフト	もりおか さちこ <b>森岡 紗知子</b> 堺市 ①・高女	外 子	革の手芸って難しい?いえいえ案外易しいね。まずは小物でチャレンジを。子どもさん達のユニークな発想が楽しみです。	革に模様付けや染色をし、財布、バッグ、アクセサリー、インテリア用品等を作り、楽しく使って喜ばれる作品をめざします。工具は無料でお貸しします。だれでも手軽に体験できます。革は丈夫な素材なので、思い出の品や、ブランド品を小物やアクセサリー等にリメイクする方法も指導します。子どもの参加も大歓迎です。	どなたでも (子ども可) 25	600~ 1,000円 (革代、染料代)	古新聞、バケツ、ドライヤー、できれば水場の近く	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	マクラメ	いしくれ 石博 江津子 平野区 ①女	えっこ	外 子	小さい年齢の方から大人まで、みんなで一緒に作品作りをしましょう	指先を動かし頭の活性化に結びつけましょう。触覚で学ぶ楽しい学習です。1本の紐で結びあげる手工芸です。	どなたでも (応相談)	応相談	あればホワイトボードとペン
	クビーズアリー	ほしの 星野 昭子 城東区 高女	あきこ	外 子	自分自身のアクセサリーを手作りしませんか	天然石やガラスビーズ等を使ってアメリカンアートステッチの手法で専用の糸と針を使いアクセサリーを作ります。ネックレス、プレスレット、ブローチ、リング等、ポリウムをつけたり、しなやかに編んだり、変化にとんだ作品が出来上がります。	どなたでも 10	1,000円 (材料費)	明るい部屋
	シルバート	いしかわ 石川 博美 中央区 ①女	ひろみ	外	手軽・安全に純銀やキラキラ樹脂アクセサリーが出来ます。	純銀素材粘土で、手軽に安全に、従来の彫金とは違う方法で純銀作品を製作。特殊樹脂でキラキラ作品や、紫外線で硬化する樹脂作品も作ります。	どなたでも 20	純銀作品 1,700円、 樹脂作品 800円	ホワイトボード、コンセント
	七宝焼	にしはら 西原 眞由美 住吉区 ①女	まゆみ	外 子	七宝は日本の伝統工芸です。簡単な技法でも色んな作品が作れます。	アクセサリーや小物等、基本的な技法で制作します。見本作品を参考にお好みの色合いで、又は、金箔や銀箔を使ったり、ステキな作品づくりのお手伝いをさせていただきます。	どなたでも 10	500~ 1,000円 (素地、釉薬、 金具等)	七宝電気炉
	陶芸	ありま 有馬 康治 西成区 ①男	こうじ	子	子どもも大人も楽しい陶芸	手びねり玉づくり、ひも作り、タタラ作り、ロクロ成形(道具のヘラ、カンナで形を整えたり、削って型を美しくする)。石膏型による成形、素焼き後の絵付け、釉薬掛け。	小学1年生 以上 15	1,000円 (材料費、焼成費)	会場：床面(カーペット不可) 設備品：机、椅子、水道が近いこと(手回しロクロや成形用小道具は講師側で準備) 持ち物：エプロン、タオル
	陶芸	きど 木戸 眞登美 住吉区 ①女	まどみ	外 子	自分の作った器で食事が楽しめるように、持ちやすいなどの指導!!	幼児からお年寄りまで、土にふれる喜び、世界に一つの器づくり。一塊の土よりお茶碗・湯呑みなど作ります。個性や手作りの良さを残し、技術面の指導をします。一回の講座で器などを一つ作れます。	どなたでも 50	2,000円 (土、釉薬、焼成費等)	水道またはバケツに入った水
	陶芸	ながおか 長岡 續 西区 ①男	つづく	子	自分だけの宝もの。なかなか奥が深いよ。	粘土での陶作と、絵付け及び釉掛け。電動ロクロでの陶作も指導します。	どなたでも 20	1,000円~ (粘土、釉薬) その他道具、 絵の具は依頼者側で用意	設備品：水道 ※窯がない場合は、要相談
	陶芸	なかた 中田 重幸 西淀川区 高男	しげゆき		土あそび創作意欲は、脳活に役立ちます	土をねり、土に親しみ、手びねりで、自分で釉薬をぬり、世界に一つの私の作品を作ります。	どなたでも 15	500~ 1,000円 (粘土、釉薬、 焼成代)	陶芸の出来る場所、窯
陶芸	にしがみ 西上 禎一 東住吉区 ①男	ていいち	★	世界にひとつの自分の器(うつわ)を作ろう!	手ろくろ(紐作り、玉作り)、たたら、手びねりで器などを作ります。(名品や逸品を参考にした作陶も。平成27年は中でも兜(カブト)の置物や長皿がことのほか好評でした。)	小学生以上 15	800~ 1,000円 (粘土、釉薬 等の材料、焼成費等)	会場：しっかりしたテーブル、7~10日ほどの乾燥場所 講座前の2時間ほどの準備時間、駐車場	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 住 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工 芸	陶芸	はっとり 服部 景子 北区 ④ 女	けいこ 景子	外 子	自ら作る楽しさを感じ、心も体も元気になる場を目指したいです	土や釉薬、道具の使い方をはじめ、基本的な事から初心者にもわかりやすく指導しています。食器、花器、オブジェ、インテリアなど、希望に応じてオリジナル作品を作ります。	どなたでも 15	1,000円 (材料費)	水場が室内にあるのが望ましい。作品は講師が持ち帰り焼成可能。
	陶芸	ふじはら 藤原 榮暢 都島区 高 男	しげのぶ 榮暢	外 子	土ねり、ろくろ、形成づくり	楽焼の基礎、形造り、素焼きから釉薬、色付、本焼	どなたでも 10	500~ 1,000円 (材料費)	水場、手洗い場、窯
	木工	さかい 酒井 治夫 住之江区 ④ 男	はるお 治夫	外 子	基本を知ってもらい、安全で楽しい木工をモットーとしています。	木工作業を通して、道具の使い方等の基礎から作品作りまで指導します。教材：ミニインテリアイス、オルゴール等対象者により相談。女性が技術を身につけて活躍しています。	中学生以上 12	2,000~ 5,000円 (応相談)	作業台
	木工	しんかわ 新川 博 此花区 ④ 男	ひろし 博	外 子	自然を意識しながら自然を楽しみ、自由な発想を育む工作です。	流木や小枝、そしてドングリなどの木の实、葉っぱなどを使って、造形を楽しむ工作です。参加者それぞれの視点で作りますので個性豊かなものが出来ます。又、廃材を利用しますので、持続可能な循環型社会を考えるキッカケ作りに役立ちます。	どなたでも 30	200~300円 応相談 (ボンド、タコ イト、ノコギ リ刃、金具代)	屋内・屋外とも可。ブルーシート・テーブル
書 道 ・ 茶 道 ・ 花	習字	にしじま 西島 政夫 東淀川区 ④ 男	まさお 政夫	外 子	習字・書道を肩を張らずに5分間でもできる方法を伝えたい。	日本語・識字教室も手本にしなが、大阪に暮らす外国人の皆さまにも、大阪の歴史・文化を踏まえた習字、書道の指導を行います。	どなたでも (外国人の方大歓迎) 10	500円 (墨池、紙代)、 筆等は要相談	古新聞
	書道	あなせ 穴風 多恵 中央区 女	たえ 多恵	外 子	毛検準一級。綺麗に書けるコツをお教えします。	毛筆は、漢字(大筆・楷書)、実用書(小筆・楷・行書)。硬筆は、楷書・行書がござい。希望されるものを、ご指導します。個別での指導も可能です。	どなたでも 10人	50~100円 (用紙・手本代)	屋内・机、イス、座布団
	書道	いわうち 岩内 知恵子 生野区 ④ 女	ちえこ 知恵子	子	独学で書写試験に挑戦し、毛筆は一発で合格、優秀賞受賞	毛筆、硬筆、実用書。ホームヘルパーの経験を生かし、習字により認知症を予防・改善。読み易い文字をいかに美しく恰好良く書くかを気軽に楽しく基礎から指導します。	どなたでも 25	なし (用具持参)	ホワイトボード
	書道	うえすぎ 上杉 隆義 住吉区 高 男	たかよし 隆義	外	書くことは、誠意をこめて、念を入れて、絶えない努力があなたの文字を上手にする	私たちは文字から離れて生活できません。身近にある筆ペンを楽しみながら習ってみませんか。文字を書けば、「老化防止」、「その人なりの風格ができる」、「気軽に来り組める」、「心の癒しになる」。高齢者、初心者の方々大歓迎。お待ちしております。	高齢者 15	資料代実費	
	書道	うめざわ 梅沢 栄子 奈良市 ④ 女	えいこ 栄子	外 子	あなたの字を、あなた自身の心をふでで表してみよう	毛筆、硬筆、漢字、仮名、実用書。小学生から大人の方まで指導します。人のまねで終わることなく、書を通じ自分自身を表現することが目的です。	小学生以上 どなたでも 10	500円 (手本代等) (用具持参)	応相談



★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	書道	おかもと <b>岡本 充代</b> 此花区	みつよ <b>イ</b> 女	子	日常書から作品作りまでを皆で楽しく学んでゆきましょう	毛筆（かなを中心に）実用書、ペン字	どなたでも 20	500円 (資料代)	机、イス
	書道	こやま <b>小山 貴美子</b> 鶴見区	きみこ <b>イ</b> 女	外 子	基本から応用作品まで幅広く指導させていただきます	大中小筆を使った一般書道。ペン字。	どなたでも 20	100円 (資料代)	黒板またはホワイトボード
	書道	こんどう <b>近藤 勝子</b> 都島区	かつこ <b>イ</b> 女	子	書を通じて、書友と絆を深めたい。字を書くことで、脳の活性化を!!	基礎から創作まで（漢字・かな・漢字かな交じり書）常に初心を忘れず、古典の臨書で力をつけ、楽しい作品作りへ。個々に応じた指導。個性を伸ばします。生涯学習フェスティバルや作品発表会等の作品づくり。コミュニケーションを大切に楽しい教室に。誰もが読みやすい書を目指します。	どなたでも 15	なし	交通に便利な場所、黒板または白板
	書道	ないとう <b>内藤 淳子</b> 東成区	じゅんこ <b>イ</b> 女	子	「書」で生活に彩りを!	実用書から古典臨書、創作まで。	どなたでも 15	なし	フローリングの場合は机と椅子（※座敷の場合は座卓）
	書道	なかた <b>中田 勝美</b> 淀川区	かつみ <b>イ</b> 女	外 子	ボールペンを持つように小筆で文字を書けるよう指導します	名前・祝儀袋・年賀状など、小筆を使った筆文字の指導。	大人 15	100円 (資料代)	
	書道	ひがしの <b>東野 公香</b> 鶴見区	きみこ <b>イ</b> 女	外 子	世界に1つしかない作品をつくる楽しさを体験ください。	実用書道、または芸術書道を初歩から創作まで指導します。家にかざることの出来る小作品に仕上げ、生活空間に書作品を取り入れることで日常生活に楽しみを増やします。	どなたでも 18	150円 (資料、教材費)	会場：フローリング、洗い場 設備品：黒板、ホワイトボード
	書道	ほり <b>堀 恵子(蘭艸)</b> 生野区	けいこ らんそう <b>イ</b> 女	子	楽しく書に親しんでおります。どうぞご参加なさってください。	毛筆書道（漢字〈楷、行、草〉・かな・実用書）、ボールペン、筆ペン、ご希望によりです。展覧会出品、プロ育成まで、ご希望に合わせて。	どなたでも 30	700~ 1,200円	
	書道	ましま <b>間島 由紀</b> 北区	ゆき <b>イ</b> 女	子	指導歴は約40年。わかり易く上手になるポイントをお教えします。	ご一緒に、書の基本からスタートします。篆書・隸書・楷書・行草・草書はもちろん、仮名にも挑戦しましょう。楽しく、そして上手になります。大きな作品制作にも挑戦! 希望者はシルバー展にも出品してみましょう。	どなたでも 40	100円 (資料代)	黒板
	書道	まつお <b>松尾 桜遙</b> 住吉区	おうよう <b>イ</b> 女	子	美しい文字を書くことの喜びや楽しさを一緒に共有しませんか?	暮らしの中にある書「年賀状・一筆箋・芳名帳・慶弔」等々。世界的に稀な文字文化、廃れようとしている「トメ・ハネ」の書く文化を、手間ひまかけ、ゆっくりじっくり学んでみませんか? 自分の思いを自分の手で表してみましよう。	どなたでも 20	200円 (資料代)	会場：水道 設備品：黒板またはホワイトボード

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター 高 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	書道	まつおか <b>松岡 佳子</b> 天王寺区	よしこ イ女	外子	①書も礼儀の心が大切! 知識・コツ・慣れで自分のものに! ②書道で楽しく心や身体のリハビリしましょう!	①ご希望に応じ「日常生活に役立つ書」「楽しむ書」「学ぶ書」を豆知識講座のおまけ付きで! ②アロマインストラクターの資格を生かし講座に香りを取り入れたり、また「リハビリ書道」も!!	どなたでも 15	300円 (資料代)	ホワイトボード
	書道	まつもと <b>松本 和子</b> 松原市	かすこ イ女	外子	筆を持って、自分の世界に浸りましょう。	大筆、子筆であらゆる形式、字体の練習をして、自分自身の文字を確立して頂きます。	どなたでも 10	20円 (資料代)	
	書道	むかい <b>向井 千明</b> 鶴見区	ちあき イ女	外子	誰もが楽しめる教室づくりを応援します。	生活に基づく名前や住所など基本事項の練習から臨書、創作まで。また、実用書道から創作(生涯学習展示会)まで指導いたします。楽しみながら学習できます。	どなたでも 20	なし~ 1,000円 (書道用品代)	
	書道	やまなか <b>山中 多喜子</b> 西淀川区	たきこ 高女		気持ちを落ち着けて、筆で文字を書くことを楽しみませんか?	文字の歴史を学びながら、仮名や漢字の書き方を習い、楽しい作品を作ったり、日常生活に役立つ書も勉強していきます。	どなたでも 10	2,000円 (道具一式)	ホワイトボード、マグネット
	書道	やまもと <b>山本 好美</b> 茨木市	よしみ イ女	外子	自由にのびのび楽しく書いています。	いろいろな方法を使った「楽しめる書」を考えています。「楽しい書」をテーマに活動しています。例:「遊びま書」「手書き文字アート」「大きな一文字」など。指・ハケ・スポンジ、もちろん筆も使って。	どなたでも 30	応相談	
	書道	よしの <b>吉野 華光</b> 都島区	かこう イ女	外子	初めての方にも基本から、楽しく学んでいただけるよう指導します。	毛筆、実用書、ペン字。鉛筆の持ち方~筆の持ち方まで。基本練習から臨書、実用書(日常的な表書きなど)、書道を始めてみたい方から、のんびり楽しみたい方まで、ご希望をうかがって、指導内容を計画します。	小学生以上 10	100~ 200円 (資料代)	必要な書道用具、半紙、筆記用具、ノート等
	篆刻・書道	きしむら <b>岸村 爽風</b> 城東区	そうふう イ女	外子	好きな文字の印を作ります。日常で使えるアイデアも紹介します。	書画作品や絵手紙などに押す印や、好きな文字の印を作ります。篆書という字体を使いますが、用途に応じて相談します。印刀の使い方など初歩から指導、希望があれば篆書等の書道指導も可能。体験会で一字印を作ります。	どなたでも 5 (時間に余裕あれば 10可能)	300~ 500円 (石代、テキスト代)	石を彫るので洋室が望ましい(カーペット敷は不向き) ホワイトボード、黒・赤マーカー
	篆刻	にしうら <b>西浦 光洋</b> 平野区	こうよう イ男	外	楽しく自分の印が作れます。古代の漢字とその篆刻を学びましょう。	書画用の印(雅印、遊印)等を楽しめます。刀の持ち方から丁寧に楽しく、初歩の方から中級、上級の方まで習う人に合わせて指導します。体験講習は、名前等の篆書を入れた石を刻して頂き、1時間程度で1つの印を作ります。定期講習は運刀から文字のデザインまで全てを基本から時間をかけて易しく丁寧に指導いたします。	どなたでも 20	500円 (材料費)	駐車場
	ペン字	おかもと <b>岡本 充代</b> 此花区	みつよ イ女	子	普段もっとも使うペン字。気軽に手軽に学んでいきましょう。	ペン字、硬筆、毛筆(かな中心)。	どなたでも 20	500円 (資料代)	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④大阪市内紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対象員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	ペン字	にいくら きみ 新倉 希美 北区 ①女	外子	ペン字・書道・篆刻を通して楽しい時間をお仲間と過ごしましょう。	ペン字・書道・篆刻をご指導できます。基礎から丁寧に分かりやすくがモットー。楽しい作品作りを目指します。	どなたでも 20	500円 (教材費)	
	ペン字	まつた としみ らんしゅう 松下 淑美(蘭譜) 東成区 ①女	外子	はじめての方大歓迎。楽しみながら一緒に学びませんか。	ペン字が中心ですが、小筆による細字や仮名の指導も致します。ペン字・細字は、楷書、行書を中心に指導します。仮名は変態仮名を学習し、散らし書きに挑戦しましょう。	成人 20	300円 (資料代)	ホワイトボード
	ペン字	むかい ちあき 向井 千明 鶴見区 ①女	外子	誰もが楽しめる教室づくりを応援します。	生活に基づく名前や住所など基本事項の練習。実用ペン字から創作(生涯学習展示会)まで指導いたします。楽しみながら学習できます。	どなたでも 30	なし~ 432円 (教材費)	
	ペン字	やまもと よしみ 山本 好美 茨木市 ①女	外子	「型」を利用して「美しい文字」への最短コースの指導。	「型」を使って、ボールペンや筆ペン、鉛筆などの指導。「あいうえお」と「名前の書き方」からスタートしましょう。	どなたでも 30	応相談	用紙
	茶道	いしだ たみこ 石田 民子 住吉区 高女	外子	椅子に座っておいしくお抹茶をいただきます。	旅先で、また寺院の庭を拝観しながらいただく一服のお茶は、ホッ!として心安らぐものがあります。今回は、お抹茶やお菓子のいただき方を学びます。そして客としての心得や、掛け軸の拝観の仕方、茶花の話、茶菓子や茶の湯の歴史なども、楽しく学びながら、おいしくお抹茶をいただきます。	どなたでも 20	500円 (菓子・抹茶・懐紙)	会場：フローリング *要駐車スペース(茶道具搬入の為) 設備：ホワイトボード、机、イス
	茶道	ふるたに あきこ 古谷 明子 北区 高女	外子	表千家茶道指導。免状取次。一時の楽しみでされる方も対応します。	茶道の内容をわかりやすくゆっくりと指導します。稽古に慣れればお茶会、献茶会等も皆さんで出かけて楽しいひと時を過ごしてください。	志のある方 5	1,500円 (菓子・抹茶等)	会場条件：和室
	茶道	わたなべ ようこ 渡辺 洋子 北区 高女	外子	一椀のお茶から、季節を感じ、安らぎの時間を楽しみましょう。	初めての方には、お茶・お菓子のいただき方から、お茶の点て方へと進みます。経験者の方には、濃茶点前、茶花の入れ方を指導。希望される方には、免許状取得、家元主催行事の参加へも対応いたします。	どなたでも 10	500円 (主菓子、干菓子、お茶代)	会場：和室もしくは机・椅子がおける部屋 設備品：電気ポット、湯沸し場 持ち物：服紗、懐紙、菓子切、白いソックス、無い方は応相談
	花	いけべ 池辺 ひとみ 城東区 ①女	子	アレンジ・プリザーブドフラワー・多肉・リース等色々な花を楽しめます。ご予算・人数をご相談下さい。	プリザーブドフラワーはかわいいエンゼルを使った作品が人気です。フラワーアレンジメントは旬の花や球根や水草等を使って季節を感じ楽しんでもらっています。クリスマスは生のモミの木やヒバ等を使ったリースも人気です。ブログに皆さんの作品を掲載しています。seesaaブログFlowerParty	どなたでも 20	700円~ 2,000円 (花、器、資材)	電源、机、椅子
	花あそび	よしむら けいこ 芳村 啓子 淀川区 ①女	外子	婦人会、老人会、介護ホーム等、たくさんの人々に花あそびの楽しさを伝授。	プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー(造花)を使って、季節に沿って1ヵ月先取りした作品を作ります。例えば、1月バレンタイン、2月お雛様、3月春のバスケット、4月母の日、5月梅雨アンブレラ、6月ガーデニング、7月希望により仏花、8月・9月秋のアレンジ、10月ハロウィン、11月クリスマス、12月お正月。作品内容を毎年変えて、作成していきます。	どなたでも 24	500~ 2,000円 (花材他) 希望により内容は変わります。	会場：机、椅子、コンセント 設備：延長コード) 持ち物：完成品持ち帰り用袋、ハサミ

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 住 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	フラワーアレンジメント	おおや 大矢 晴美 西成区	はるみ 晴美 イ女	外 子	子育て経験を生かし、お子様の花育レッスンもさせていただきますいております	小さなお子様から高齢者の方まで、季節のお花でアレンジメントを気軽に楽しんでいただけます。生花とプリザーブドフラワーのレッスンです。	どなたでも 30	500~ 2,000円 (花材代・応相談)	会場条件：水道が近いこと
	フラワーアレンジメント	くわだ 轡田 洋子 東住吉区	ようこ 洋子 イ女	外 子	初めての方でもわかりやすくレッスンします	生花フラワーアレンジメント、プリザーブドフラワーアレンジメントのレッスン。フラワーアレンジメントの基本からウエディングブーケ等基本の生花を使ったアレンジメント、プリザーブドフラワーアレンジをつくります。	どなたでも 20	1,500円~ (生花、プリザーブドフラワー、器等)	ホワイトボード、ボードマーカー、テーブル、イス
	フラワーアレンジメント	たいなか 田井中 真弓 住吉区	まゆみ 真弓 イ女	子	子どもから大人まで、気軽に美を楽しむところ豊かなライフスタイルを!!	旬の花をいかし生花が中心ですが、プリザーブドも取り入れています。プレゼント花からブーケ等、花を通して美に触れ、楽しんでいただくライフスタイルを目指します。	どなたでも 30	1,000~ 1,500円 (花代)	水回りが近くにある部屋
	フラワーアレンジメント	たかはし 高橋 玲子 浪速区	れいこ 玲子 イ女	外 子	お花を手と目と心で触れて、リフレッシュしましょう。	生花のフラワーアレンジメント、プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーのアレンジメントのレッスンをします。季節を感じながら、アレンジメントを楽しんでいただけます。基本スタイルのレッスンもします。お子様から高齢者の方までどなたでも気軽にお花に親しんでいただけます。	どなたでも 20	1,000円~ (花材等、応相談)	屋内・水道 持ち物：花ばさみ、カッターナイフ、作品を持ち帰る袋
	フラワーアレンジメント	とよだ 豊田 正子 港区	まさこ 正子 イ女	外 子	フラワーアレンジメントを習って花との暮らしをはじめましょう。	大人だけでなく、高齢者や小学生にも指導経験があり、その人たちに合ったカリキュラムで、季節・行事の花を様々な材料を使って、楽しくアレンジレッスンします。	どなたでも 10	1,000~ 2,000円 (花代)	汚れても可能な床
	フラワーアレンジメント	なかうえ 中上 悦子 天王寺区	えつこ 悦子 高女		みなさんと楽しく人と人とのふれあいも大切にしていきたい。	季節のお花や色々な花材を使って生活を楽しくします。基本型を大切に、テーマに合った作品を作りたいと考えています。	どなたでも 10	1,500円	フローリング
	親子でフラワーアレンジメント	かねつく 鐘築 晴子 城東区	はるこ 晴子 イ女	外 子	親子で花を楽しむ☆触れる・匂う・感じる 花育フラワーアレンジメント	親子でもどなたでも、季節のお花で楽しめます。はじめに花の名前、綺麗に見えるポイントや形、吸水性スポンジへの挿し方を説明します。あとは好みに思うままアレンジメントをしていただけます。親子アレンジメントでは、子どもが花びらを数えたり分解して花のつくり、形、におい、命を感じて紙に描いてもらっています。	どなたでも・親子可 (3歳以上) 10	1,000円 (季節の花代、アレンジ用スポンジ、カゴ代)	少量の水（バケツに水をはる程度） 持ち物：ハサミ（あれば園芸用）、お持ち帰り袋
	フラワーデザイン	さとう 佐藤 和見 住吉区	かずみ 和見 イ女	外 子	お花の癒し効果で、心豊かに素敵な作品作りを楽しみましょう。	フラワーアレンジメント講座です。季節行事に合わせたアレンジメント・プリザーブドフラワー・ブーケ・リース・苔玉作り等も行います。初心者の方や子どもさん、年配の方にも楽しく簡単に制作できる内容で、やさしく丁寧に指導いたします。技術や予算に合わせてグレードアップした作品もチャレンジできます。	どなたでも 15	1,000円~ (花材費)	生花の場合水道
	フラワーデザイン	にった 新田 小糸 住吉区	こいと 小糸 イ女	外 子	お花を通して心を豊かにし、人との輪を広げ楽しく暮らしましょう。	生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー（造花）リボン等を使ってアレンジメント、花束、ブーケ、リース等々、季節・場面に合った作品を基本から応用まで。初めての方も年齢に関係なく基礎から丁寧に指導します。「お花のある暮らし」を身近に感じていただけます。	どなたでも 15	1,000円~ (花、資材費)	ホワイトボード、水桶

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	プリザーブド フラワー	わたなべ ゆみ <b>渡邊 有美</b> 東淀川区 ①女	外 子	不器用だと思っている方でも安心してください。丁寧に指導します。	プリザーブドフラワーを用いて和風・洋風のいろんな作品を子どもから年配の方まで楽しく作ることができます。基本型のアレンジ、ブーケ、リース、行事の花などを製作します。	どなたでも 15	1,000~ 2,500円 (プリザーブドフ ラワー、ワイヤ ー、テープ、器)	テーブル、コンセント、 はさみ
	プリザーブド フラワーの イラスト	てづか ひろこ <b>手束 浩子</b> 福島区 ①女		初めてでも大丈夫です。ステキな作品を作りませんか。	小さな子どもさんからご年配の方まで、さまざまな世代の方に楽しんでいただけるよう、レッスン内容を考えます。作品展、バザー、卒業作品もおまかせください。	どなたでも 20 (それ以上は応相談)	500円~ (花代、資材 代など)	会場：屋外も可 設備品：ホワイトボ ード、屋外の際はマイク
	華道	あいはら ちえみ <b>相原 千恵美</b> 淀川区 ①女	子	花との出会いを楽しみませんか!出来上がりの作品に喜びを感じましょう	生花又は、プリザーブドフラワーで初心者から基礎を中心に練習します。自分らしくアレンジして家庭にうるおいを!教室でコミュニケーションを取りながら楽しみましょう。	どなたでも 15	1,000円~ (花代等)	水道、机、椅子
	華道	おかじま まもる <b>岡島 衛</b> 生野区 高男	子 ★	一輪の花、買ってくれることを花は喜んでいきます。一輪だけ買って下さい。	花は見るためのもの、人に見られる所に生けます。上手に楽しむコツ「まずは一輪の花を」日頃から好みに合わせて何を生けようかと考える。お花に興味を持ってください。ぜひ。	どなたでも 生花 15 アレンジフラワー 40	生花・800 円 アレン ジフラワー・ 500円	
	華道	かわた こ <b>川田 ツヤ子</b> 港区 ①女	外 子	身近な花器や器に季節の花をアレンジし、手軽に生け花を楽しみます	年齢、性別を問わずどなたでも、生け花をとおり季節の自然に親しめる感性を養い、花のある潤いある生活を楽しめるようにします。	どなたでも 15	750円 (花材費)	応相談
	華道	としみ はつよ <b>利見 初代</b> 阿倍野区 ①女	子	花一輪で健康法としても楽しいよ。季節を楽しもう。	日常生活の中にお花を! 伝統文化としての花、また楽しんで一本一本よく観ます。花の良いところをいかして活けます。また、健康法としても花を活け季節を楽しみましょう。	どなたでも 20	1,000円 (花代)	水の使えるところ
	華道	みやもと とみほ <b>宮本 登美甫</b> 住吉区 ①女	外 子	四季折々の花をいける心安らぐ時間を御一緒に楽しみましょう!	嵯峨御流。基本から応用まで。日本の伝統文化である生け花では、わずか数本の花で自己の心や大きな景色を表現できます。植物を通し生命を大切に作る心を育みます。(学校等を対象とした体験講座も可)	どなたでも 15	1,000円 (花代)	水道、花、ハサミ、花 器、花留(身近なもの で代用可)
	華道	やまの かすお <b>山野 一夫</b> 福島区 ①男	外 子	お花は生涯に亘って、あなたの道連れになります。ご一緒にどうぞ。	花はどのような環境の中でも美しく咲いています。それでも長さや向き、組み合わせによって見間違えるような表情を見せてくれます。これを見つづけるのが生け花です。	どなたでも 20	1,000円 (花代)	会場：水道 設備品：ホワイトボ ード
	華道	やまの みえこ <b>山野 美恵子</b> 生野区 高女	外 子	毎日の生活にうるおいのある生活を!	生け方の基本型等の説明と季節の花の特徴を解説します。基本型の中でも初心者にも生けやすい型を生けます。	どなたでも 20	1,000円 以内	設備品：バケツと水 ※要駐車スペース (近隣であれば駐輪場)

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
音楽	ハンドベル イングリッシュ ベル	なかやま ますみ <b>中山 真澄</b> 東住吉区 ①女	外 子	「天使の声」に例えられるベルと一緒に演奏しましょう	ベルの特性を知り、グループで演奏して、ベルの音楽の楽しさや素晴らしさを指導します。アンサンブルを通して協調性、音楽性を感じて頂きます。	どなたでも 18	10~100円 (資料代)	会議用机(180cmのものを2~3台)
	ベル合奏	たけうち ぶさえ <b>武内 英恵</b> 堺市 ①女	外 子 ★	ベル合奏を通して和やかにコミュニケーションの場を広げましょう。	ベルの基礎練習をしつつ、生涯学習フェスティバルやボランティア活動に向け、あらゆるジャンルの中から自分達も楽しめる曲を選曲し、アンサンブル技術向上を目指します。	どなたでも 20	なし	会場：演奏披露の際は 室外可 設備品：長机、演奏の際はマイク
	のこぎり演奏	いちもんが の <b>らく乃</b> 都島区 ①女	外 子	楽譜が読めなくても平気です。今すぐ使える一発芸から楽曲演奏まで。	一日体験ならミニコンサートとレクチャー。通常レッスンなら、各個人のレベルに合わせて、演奏技術指導します。楽器レンタルは要相談。	小学4年生以上 8 (コンサートホールに 合わせての人数)	100円~ 20,000円 (資料代から 楽器購入代)	会場：音が出せる場所 設備品：CDプレーヤー、 コンサートはマイク・ マイクスタンド・譜面台・ イス
	オカリナ	てらおか まさのり <b>寺岡 雅典</b> 中央区 ①男	外 子	あなたの思い出の歌をオカリナで演奏してみませんか？	子どもから大人まで、オカリナを全く演奏したことがない方から経験者まで、幅広く演奏指導を致します。ソロやアンサンブル演奏を通してオカリナの魅力を伝えます。オカリナの出張演奏も行います。	どなたでも 20	3,500円 (プラスチックオカリナ 代、楽譜代)	会場：音が出せる場所 設備品：CDプレーヤー、 あればマイク
	ハーモニカ	みつ の りいちろう <b>光野 利一郎</b> 城東区 ①男	外	小さい!どこにでも連れて行ける。健康に良い。楽しき哉、ハーモニカ!	ハーモニカの持ち方、吹き方の基本的な事からベース奏法、マンドリン奏法、ヴァイオリン奏法や分散和音奏法まで楽しく勉強します。	どなたでも 25	1,500円 (資料代)	
	ピアノ	きむら すみこ <b>木村 須美子</b> 阿倍野区 ①女	外	今からでも、楽しめます!!	ピアノのレッスンや合唱の伴奏、ピアノコンサートで音楽を楽しみます。まったく弾いた事のない方でも楽譜を読めない人でも、楽しめるようになります。	どなたでも 6 (コンサート なら数十人)	100円 (資料代)	ピアノ
	ピアノ	の と <b>能登 ふみ</b> 豊中市 高女	外 子	施設の電子オルガンを演奏し、皆さんと楽しく歌っています。	介護施設等で音楽ボランティアとして鍵盤楽器演奏をしています。わらべうた・童謡・唱歌・歌謡曲・民謡などみなさんの好みの音楽を伴奏いたします。楽しく唄ってください。	どなたでも 50	なし	鍵盤楽器
	ピアノ	はしもと さとこ <b>橋本 聡子</b> 鶴見区 ①女	子	年齢に関係なく、音楽の力で元気になれるセッションを提案します。	ピアノ伴奏で歌を歌うだけでなくリズム楽器を使ったり、身体を動かして、乳幼児から高齢者まで、音楽で元気になれるプログラムを目的に応じて作成、全員で楽しめます。	どなたでも 30	なし	音が出せる場所 子どもさんの場合はフ ラフープが可能な広さ 駐車場又は近くにパー キング
	ピアノ	ふくだ <b>福田 ゆみ</b> 住吉区 ①女	外 子	高齢者、成人、児童、発達障がいを持つ方など、経験豊富です	ピアノ他、多種類の楽器を演奏しながら、言葉ではなく、音色、メロディー、ハーモニー、リズムを楽しみながら、コミュニケーションをとって、人と人との対話をします。	どなたでも 15	100円 (資料代)	ピアノまたは電子オル ガン、キーボード

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 住 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
音楽	ピアノ	ほりた 久美 堀田 久美 旭区 ⑤ 女	くみ 久美	外 子	コーラスの伴奏、ピアノ指導します。楽しんでいただくのが、一番のモットーです。	コーラスのピアノ伴奏（曲のジャンル不問）、ピアノのグループレッスン（初心者対象）、ピアノ個人レッスン（各個人の経験に合わせて）	どなたでも 30	100円 (資料代)	ピアノまたは電子ピアノ、キーボード
	リトミック	みわ 眞子 三輪 眞子 北区 ⑤ 女	まさこ 眞子	外 子	リトミックは子どものためだけのもではありません。大人の方も体験してみませんか？	親子リトミック:親子で体を動かし、リズムにのって、遊ぶこと、触れ合うことの楽しさを感じます。	どなたでも 応相談	応相談	会場：フローリング 設備品：CD、MD、カセットデッキ、マイク
	音楽	こむら 有紀 小村 有紀 中央区 ⑤ 女	ゆき 有紀	外 子	心を込めて、おつきあひさせて頂くつもりです。	皆様が楽しく参加できるように耳なれた曲を歌う（基本的には教科書に載っているような曲）お任せで季節に合わせ幅広いジャンルで数曲をセットすることもできます。	どなたでも 50	100円 (資料代)	ピアノ、マイク
	音楽	ただ 万岐子 多田 万岐子 平野区 ⑤ 女	まさこ 万岐子	外 子	ご希望の（ロシア民謡・抒情歌等）応相談にてして頂ける講座です。	歌声喫茶全盛期を楽しまれた中高年の方々に当時を回想し、鍵盤楽器の生演奏の伴奏で懐かしい唄、思い出の唄（歌謡曲を中心に）を歌う事を楽しんで頂きます。	どなたでも 15	なし	ピアノ、キーボード(キーボード持参可、応相談)
	音楽の仕組み	あずま 雅彦 東 雅彦 豊中市 ⑤ 男	まさひこ 雅彦	外 子	楽器の王様「ピアノ」を詳しく知るチャンス!	鍵盤を押すとハンマーが弦を打って音を出すピアノの仕組み「アクション」をピアノ調律師としての長年の経験をもとに、モデルを使ってやさしく解説します。また、ピアノの誕生と発展の歴史や、お子様には曲当てクイズなど楽しくお話させていただきます。	どなたでも 応相談	なし	ピアノ（なければアクションモデルを持参）
	高齢者のための音楽	いわい 純子 岩井 純子 阿倍野区 ⑤ 女	じゅんこ 純子	外 子	全員参加型の楽しい音楽療法で、脳を活性化し、健康を維持しましょう。	歌唱、身体ほぐし、演奏体験など、盛りだくさんの内容で楽しく老化予防と心身のリフレッシュをはかります。日常に音楽療法の取り入れ方も指導いたします。	どなたでも 30	なし	会場：音を出すのが可能な会場 ※要駐車スペース 設備品：ホワイトボード、ピアノまたはキーボード（なければ持参）
	高齢者のための音楽	ひらた 頼子 平田 頼子 住吉区 ⑤ 女	よりこ 頼子	外 子	お腹から大きな声を出して心身共にリフレッシュしましょう!	季節に応じた童謡、唱歌を歌いやすい音域で歌います。ただ歌うだけでなく、頭の体操、指体操、リズムあそび等を取り入れながら行います。	どなたでも 応相談	なし	ホワイトボード、マイク ※要駐車スペース（キーボード持参のため）
	高齢者のための音楽	ますだ 安里 増田 安里 堺市 ⑤ 女	あんり 安里	外 子	参加者全員で「音」を「楽しむ」をして、日々の生活の活性化促進。大阪市全域、遠方でも活動可能です。	季節の歌や昔なつかしい歌を唄ったり聴くことはもちろん、音楽ゲームの体験により集中力を高めます。リズム活動によるリハビリの効果や回想によるイメージの発展も実感できて心身共に生き生き、日々の生活の活性化へとつながります。	高齢者、障がいのある方々 応相談	なし	ホワイトボード ※要駐車スペース
	歌唱	しばた 喜四雄 柴田 喜四雄 東淀川区 高 男	きしお 喜四雄	外 子	歌うことの楽しさを身につけます。声を出すことの楽しさ。	童謡、唱歌、抒情歌等、青春の頃の歌をキーボードの伴奏で楽しく歌います。また、コーラスの指揮指導、カラオケの演歌の指導もしています。	どなたでも 40	100円 (資料代)	会場：音が出せる場所 設備品：ピアノまたはキーボード、ラジカセ

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 住 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
音楽	コーラス	あだち かつこ <b>安達 和子</b> 福島区 ⑤女		外子	歌うことは体中に新鮮な酸素を送ること。いっぱい声を出しましょう。	小・中・高・大学のそれぞれ講師の経験を活かし、児童からシニアの方々の声の対応をいたします。ご希望に添った曲を指導させていただきます。(人数は、少人数より何名さまでも可)	どなたでも 30	資料代 (楽譜のコピー代)	会場：音出しが可能な部屋 設備品：ピアノ（に代わるものであればOK）
	コーラス	いしもと かよこ <b>石本 佳代子</b> 阿倍野区 ⑤女			声を出すことで、心から元気になるレッスンをします。	童謡・唱歌を中心にコーラス、手あそび歌、音楽に合わせた体を使ってのムービング、高齢者と共に懐メロを歌います。	どなたでも 10	なし	
	コーラス	かとう やちよ <b>加藤 八千代</b> 阪南市 ⑤女		外子	帰路、口ずさめる楽しい時間を旨し、弾き振りで指導しています。	子ども達の合唱から熟年壮年まで老若男女を問わず女声・混声ともに指導します。身体ほぐしの体操・発声から始め、自身の小学校～一般の合唱経験と専門のピアノをフルに活かし、また様々なセミナーで得る知識も活用して指導しています。	どなたでも 100	100円 (資料代)	設備品：ピアノもしくはクラビノーヴァ etc. の電子楽器
	コーラス	きたがわ ちかこ <b>北川 睦子</b> 旭区 ⑤女		外子	歌でリフレッシュしましょう！人生の楽しみが広がりますよ。	コーラス。童謡唱歌、世界の歌、アニメ主題歌やフォークソング等幅広く指導。懐メロも楽しく歌う。手話コーラスもします。必要に応じてキーボードで楽しく歌います。また、メロディーのキーの高低を調節し、歌いやすく進めます。楽譜が読めなくても大丈夫です。歌う曲は、いつも依頼者側と相談し、より良く進めます。	どなたでも 100	200円 (資料代)	会場：ピアノのある室内(和室でも可)、会館(ホール)、体育館等も可 設備品：ピアノがなければ、キーボードを置ける机、マイク、ホワイトボード
	コーラス	つかもと こ <b>塚本 みち子</b> 旭区 ⑤女		外子	楽譜が読めなくても大丈夫!! 体操～発声～歌うことで心も体もハッピーに!!	①簡単に気持ちよい体操で、体中に空気を取り入れ、腹式呼吸が出来るように。②美しい歌声(ベルカント唱法)の為の発声練習。③童謡、唱歌、クラシックからフォーク、ポピュラー、そして本格的な合唱曲まで楽しく歌います。	どなたでも 応相談 (小人数から大人数迄可能)	楽譜コピー代のみ (随時、各依頼団体で印刷又はコピー願います)	会場：軽くその場で運動が出来る広さ(そんな広くなくてもよい)の部屋 設備品：ピアノかキーボード、あればホワイトボード、CDプレーヤー、譜面台(講師用)
	コーラス	にしの みゆき <b>西野 美幸</b> 住之江区 ⑤女		外子	指導歴17年。楽しいトークで笑顔の交流。皆の思いを一つにします。	基本的な発声から始め、歌う事の楽しさと詩の持つ情感を皆で感じるコーラスを目指します。歌う事でコミュニケーションをとりながら豊かな人生を応援します。	どなたでも 60	100円 (楽譜のコピー代)	ピアノ、キーボード、無ければ持参も可
	コーラス	はしもと いくこ <b>橋本 郁子</b> 西東京市 ⑤女		外子	歌い継ぎたい曲を気持ちを合わせ、完成させる楽しさを味わう。	障がい児(者)、未就学児～高齢者対象で、そのグループに合った童謡、唱歌、ポピュラー等を選曲。ハーモニーを作ることの喜びを体験して頂けるよう指導いたします。※現在は東京在住ですが、単発で大阪での指導が可能です。	どなたでも 30	なし	ピアノまたはキーボード
	コーラス	ばんば めぐみ <b>馬場 恵</b> 此花区 ⑤女		外子	入門、初心者の方から専門的な学びまで幅広く対応いたします。	声楽・合唱・発声・ボイストレーニング・童謡・世界の歌・オペラ・ミュージカル。リトミック。	どなたでも 100	100円 (楽譜代)	鍵盤楽器(ピアノ、キーボード等)
	コーラス	ますもり ひでこ <b>益盛 秀子</b> 東成区 ⑤女		外	健康になるために歌うことをモットーに楽しく歌いましょう。	老若男女を問わず懐かしい童謡や唱歌から合唱組曲に至るまでを丁寧に指導いたします。	どなたでも 40	なし (場合によってはコピー代)	会場：声を出せる部屋 設備品：ピアノもしくはキーボード



★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名居 住 前 区	前 区	附帯 事項	一言 PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
音楽	シャンソン	きたの 北野 光子 此花区	みつこ 光子 ① 女	外	運動みたいに体を動かして歌える喜び、また、リズムをきざむ楽しさを。	懐かしい歌謡曲やシャンソンを発声から楽しく指導します。シャンソン・カンツォーネ、1曲づつ音をたたいて丁寧にお教えします。また、声をお腹の底から出す方法、テンポのとり方などグループでできないように思えますが、基本から指導します。	どなたでも 20	200円 (テープ、歌詞や譜面)	カセットデッキ、マイク
	詩吟	ふじはら 藤原 榮暢 都島区	しげのぶ 榮暢 高 男	外 子	発声により、体力、気力充実し、教養と健康を高める。飾り気のない素直な声。	漢詩、律詩、風景詩、人生訓も多く、歴史の勉強にもなります。趣味娯楽としても活用しましょう。改めて視野も広くなり、精神面での生きがいを見出し、気分転換にもなります。	どなたでも 15	100円 (資料代)	マイク
	詩吟	もり ようこ 森 洋子(楽寶) 城東区	らくほう 洋子 ① 女	外 子	声を出すことにより、健康で血流の流れをよくし、若返りのお手伝い。	詩吟、漢詩の内容解意の説明と吟詠指導をいたします。参加者の希望であれば、深く勉強のお手伝い、また吟詠の特別練習もいたします。	どなたでも 応相談	1,500円 (教本代。2年に1度くらい)	
	三味線	つちだ 土田 耕二 都島区	こうじ 耕二 高 男	外 子	三味線って思ったよりやさしいね!	わかりやすく、ていねいに基本から教えます。民謡、童謡、演歌、ポップスなど楽しみながらお稽古ができます。	どなたでも 10	500円 (資料代、楽器搬送代)	8畳ほどの広間なら和・洋を問わない(あれば)ホワイトボード
	尺八	おおやま 大山 完治 中央区	かんじ 完治 ① 男	子	尺八は決して難しい楽器ではありません。一度体験してみてください。	尺八の構造、鳴る原理及び歴史を簡単に説明したのち、模擬尺八(塩ビ管)でやさしい曲に挑戦して頂きます。童謡・唱歌などが吹けるようになれば、自分の好きな曲も自由に吹けます。	どなたでも 10	320円 初回教則本	会場条件：音を出しても良い室内で、21㎡以上あれば良 設備：ホワイトボード
	尺八	はしもと 橋本 敏雄 西区	としお 敏雄 ① 男	外	誰でも参加できる「尺八の広場」を開催中。楽器貸出可。	尺八の初心者大歓迎です(見学自由、授業無料)。初歩から西洋音楽(五線譜)まで勉強し、尺八を楽しんでいただきます。わらべ唄からポピュラーまでできます。	どなたでも 10	320円 (資料代)	音を鳴らしても良い部屋
	地唄・三弦・箏曲	みなみ 南 カノ子 西宮市	こ カノ子 ① 女	外 子	今、日本ブーム。音でも和を感じてみませんか。	野川流三絃。生田流箏曲。	どなたでも 5	応相談	
	地唄・三弦・箏曲	やの 矢野 江美子 阿倍野区	えみこ 江美子 ① 女	外 子	伝統の文化に触れてみませんか?初心者歓迎!	生田流箏曲、野川流三弦。琴、三味線により童謡などで基本の演奏法を学び、ひとりで弾く、合奏ができる等へ目標をもち指導します。	どなたでも 10	1,000円 (楽器使用料含む)	座奏、立奏による。(和室・会議室可)
民謡	はぎはら 萩原 三一 住吉区	みつひと 三一 ① 男	外	誰にでも唄えますよ!民謡のイ・ロ・ハをていねいに指導いたします。	日本民謡の代表的な聞き覚えのある曲で、一般的になじみのある唄いやすい曲から始め、唄い方について具体的に分かりやすく、発声法、呼吸法、小説強弱の使い方等。模範歌唱語、小説に分けくり返し節まわしの説明を呼び反復練習を行います。南から北までの代表的な尺八唄、三味線曲を唄えるように丁寧に伴奏を付けて指導いたします。	どなたでも 20	60円 (資料コピー代)	可能ならラジカセ、マイク	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
音楽	鳴り物	やまじ 山地 勝紀 堺市	まさとし イ 男	外 子	日本のリズムを楽しく体験！掛け声も大切な鳴りものです。	望月流(望月太八紀)。小鼓・シメ太鼓・大太鼓等を使って、民謡・長唄・端唄を演奏します。楽器は講師で用意する。無くても指導可能です。	どなたでも 応相談	資料代	会場条件：要駐車場 設備品：黒板かホワイトボード
	二胡	なかお 中尾 和俊 中央区	かずとし イ 男	外 子	二胡を体験して二胡ニコライフを。	①音楽を楽しむ心の準備(ストロークゲーム) ②二胡の紹介・説明 ③二胡の譜面の見方 ④二胡の体験 ⑤二胡の演奏	小学生以上 10	なし	屋内・肘なし椅子(人数+2)・机(人数×1/2+1)・ホワイトボード・延長コード
舞台・映画	映画	いすたに 泉谷 一夫 福島区	かずお 高 男		映画大好き人間です。映画の素晴らしさを話し合いたいです。	映画、特に懐かしい名画を見て、お互いのうんちくを語り合う座談会形式の講座にしたいと考えております。	どなたでも 30	なし	DVDをスクリーンで見ることができる施設
	演劇・朗読	にしお 西尾 光子 中央区	みつこ イ 女	外	文章を絵にするイメージ作りのコツ。表現力アップを実感してもらう。	演技。朗読。発声(腹式呼吸により、張りのある声)。発音(正しい表情筋を使い若く明るい表情に)。声帯を傷つけられた方の腹式発声。吃音の方の呼吸と発音。	どなたでも 30	50円 (資料コピー代)	大きな声が出せる場所
	演劇・朗読	やまもと 山本 つづみ 淀川区	イ 女	外 子	声を出して元気になりましょう！	呼吸・発声・身体ほぐし・コミュニケーションをとるゲーム等をして、豊かな声作りをします。群読や朗読劇に取り組み、声の表現を楽しみます。	どなたでも 20	資料代	会場：大きな声を出せるところ 設備品：CDプレーヤー
料理・栄養	テーブルコーディネート	さとう 佐藤 恵津子 北区	えつこ イ 女	外	料理以外の“食”にまつわることを知ると、楽しみもまた広がります。	テーブルを飾るコーディネートだけでなく、心地よく住まうツールとして何が必要で、どう処分するかを“食器のいろは”のお話から、ご自身で考えていただきます。	どなたでも 20	500円 (材料費)	テーブルコーディネートのデモレッスンの場合は、ダイニングテーブル(900×1200等)が必要。
	料理	おざき 尾崎 滋 門真市	しげる イ 男	子 ★	どなたでも、楽しく料理に取り組める方であればよし。	食育について。親と子のふれあい楽しみながら学習します。大阪府調理師会において、小学生、中学生など楽しく指導しています。	どなたでも 20	500円	ガス・水道
	料理	すみとも 住友 喜美代 淀川区	きみよ イ 女	子	「すぐ作ってみた～い」と思う、楽しいわくわくした講座です！一緒に体験してみませんか？	簡単でおいしくヘルシーな和・洋・中の家庭料理からお・も・て・な・し料理まで親切、ていねいに指導いたします。仲間づくりのお手伝いを目指します。	どなたでも 20	500～ 2,000円 (材料・メニューによって異なる)	会場条件：調理実習できる場所 設備品：水道、ガス、電気、オープン(必要な場合)
	料理	むらお 村尾 けい子 城東区	こ イ 女	★	簡単な季節の料理を楽しく！	家庭料理(和食・洋食・中華)講習とグループ実習。お料理が仲間づくりや食卓の広がりになればと考えています。材料の購入や準備はお願いします。	お料理に興味ある若い女性 15	1,500円	調理室

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
料理・栄養	そば打ち	すなの まこと <b>砂野 信</b> 西区 ⑤ 男	外 子	自分で打ったそばが一番美味しい。ご家庭でも出来る本格的なそば打ちを!	①そば打ちの行程を見本打ちでご覧頂きます。(蕎麦文化の講座も兼ねて) ②自分の手でそばを打つ(親子や仲間と一緒に打つことも可能) ③打ったそば(約5~6人前)をお持ち帰り頂きます。(湯がき方や簡単そばつゆの作り方も指導致します。)	どなたでも(そばアレルギーの方以外) お子様は親子での参加 定員は会場の大きさにより ます(詳細要相談)*参考: そば打ち台のスペース 180センチ×100センチ	1台あたり 2,000円 (蕎麦粉等材料費・資料代など)	会場の規模、設備に合わせてアレンジ可能 (別途、そば打ち道具の運搬をお手伝い頂けたら幸いです)
服飾・手芸・色彩	色彩学	えじま みねこ <b>江島 美根子</b> 東成区 ⑤ 女	外 子	色彩の基礎を知れば、「カラーコーディネート力」アップまちがいなし。	心や身体に大きな影響を与えるカラーの魅力や不思議を、基礎から楽しく学びます。インテリアやファッションに役立ちカラーの法則を身に付けます。	どなたでも 50	1,500円 (資料代等)	会場：日光の良くあたる明るい部屋 設備品：姿見2・3台
	色彩アートセラピー	えのもと <b>榎本 ゆかり</b> 都島区 ⑤ 女	外 子	「自分って?」色で知る今の私。色と心の間を楽しく自己発見!	『色は心のことば』ぬり絵やカラーージュなどの自由なアート表現を通して、言葉にならない思いを発見し、「自分」に気づき、心を安定させるプロセスを楽しみます。ストレスケア、自己理解、免疫力アップ、心の成長にも。	小学生以上 どなたでも 20 (テーマによる)	300~ 500円 (材料費・資料代)	机・いす、ホワイトボード、マグネット、CDプレーヤー
	色のカラーコミュニケーション	やました ひろこ <b>山下 裕子</b> 西区 ⑤ 女	外 子	今、気になる色は何色ですか?色と香りの力でコミュニケーション!	父の看病をしていた時、色や香りの力に助けられました。日頃なげなくみている色は、心や身体に影響をあたえます。色と香りの日々のとり入れ方を体験しながら楽しく学んでいただけます。お子様から高齢の方、子育て、看病、介護でお忙しい方にも、様々な体験ワークで対応いたします。	どなたでも 20	100~ 700円 (材料費・資料代等)	ホワイトボード、(あれば)姿見 持ち物:(あれば)色鉛筆、ボールペン
	カラーコーディネート	たなか かすこ <b>田中 加寿子</b> 淀川区 ⑤ 女	外 子	必ずおしゃれに变身できるように、個人にアドバイスをいたします。	色のコーディネートでおしゃれや生活に役立つ情報を提供します。難しい話はせず、楽しくおしゃべりしながらセンスアップします。	どなたでも 20	なし~ 700円	会場：日光の入る部屋 設備品：姿見、ホワイトボード、マグネット
	カラーコーディネートセラピー	いけだ みちこ <b>池田 美知子</b> 東住吉区 ⑤ 女	外 子	色彩のセラピー効果について、ワークを通して一緒に楽しく学びませんか?	色彩によるストレス解消。メンタルケア。自己啓発。個性や潜在能力開発。自己実現。夢の実現。脳を刺激し、認知症の予防と軽減。病気の予防(免疫力の向上)インナーチャイルドの癒し等。色に重点を置くアートセラピー(ぬり絵やカラーージュ等)のワークを通してストレスを発散したり、無意識の本音や望み、課題に気づきます。ファッションやインテリア、食物の色等。	どなたでも 5~50	なし~ 300円 (色画用紙、カラーージュ材料等)	ホワイトボードまたは黒板、マグネット(あればCDプレーヤー)
	カラーコーディネートセラピー	いわお <b>岩尾 まゆみ</b> 中央区 ⑤ 女	外 子	こころとカラダに色のパワーを注入してみませんか?	ファッションに限らず色はみなさんのまわりに必ずあり、その効果は絶大です。オシャレに役立つ色、自分に似合う色、心を元気にする色、生活に役立つ色などを知って活用してみませんか?わかりやすいお話で楽しくみなさんと色を学びます。	どなたでも 30	100~ 500円 (資料・材料費)	会場：ある程度明るい部屋 設備品：ホワイトボード、(あれば)姿見
	カラーコーディネートセラピー	しんどう はつこ <b>新藤 初子</b> 港区 ⑤ 女	外 子	体験参加型講座で一緒に色の面白さと新しい発見を楽しみましょう!	心と体の健康とコミュニケーションのための色彩。色彩心理を活用して、暮らしを豊かに心の声を発信、受信、ストレス解消しましょう。似合う色で輝きます。色彩心理を通して他者への理解を深め、親子等身近な人とのコミュニケーションに役立ちます。危険防止、心身の健康にも。	どなたでも 100	100~ 500円 (資料・材料費)	会場：色がわかる明るい部屋 設備品：ホワイトボード、マグネット
カラーコーディネートセラピー	<b>とおみね きよみ</b> 阿倍野区 ⑤ 女	外 子	暮らしに楽しく色彩を!色の不思議をワークで学びましょう。	私たちのまわりには、たくさんの色があふれています。それは私たちの心とからだに、あらゆる効果と影響を与えています。チャミングに見せる色、ゆったりくつろげる色、料理をおいしく見せる色などを知って、楽しい毎日を手に入れましょう。	どなたでも 20	なし~ 500円 (資料・材料費)	会場：日光の入る明るい部屋 設備品：机、椅子、ホワイトボード 持ち物：12色以上の色鉛筆、のり、はさみ、筆記用具	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 住 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
服飾・手芸・色彩	ネット・セミナー カラーコーディネーター	むらた はるみ <b>村田 晴美</b> 旭区 ⑤ 女		子	色を衣食住に活用します。色で心豊かに元気で美しくなりましょう。	元気をくれる色、癒してくれる色、神秘的な色、心をあらわす色。そんな色のメッセージを受けとり、より自分らしく充実したライフスタイルを見つけませんか？	どなたでも 20	500円 (材料費)	ホワイトボード、姿見
	着付け	うえむら ひさこ <b>上村 久子</b> 東住吉区 ⑤ 女		外	補整を十分にすることで、苦しくなく楽に美しく着物が着られます。	体型補正の仕方、半衿のつけ方、手持ちの小物を使用していただきます。普段着から、礼装の着方、各帯結びまで、マナーを取り入れて指導させていただきます。	どなたでも 10	なし (必要に応じて購入して頂きます)	会場：和室 設備品：姿見、ホワイトボード 持ち物：和装一式
	着付け	さ の よしこ <b>佐野 良子</b> 西淀川区 ⑤ 女		外 子	着物を美しく着るコツ！ 着物を美しく着せるコツ！	美しく着こなす方法、美しく着せる方法をわかりやすくご指導いたします。お友達と気軽に始めてみませんか。	女性 10	なし	会場：できれば和室 または敷物 設備品：姿見
	着付け	つじした さよこ <b>辻下 佐代子</b> 都島区 ⑤ 女			気軽に楽しく着物についてはじめの第一歩。	気軽にきものを日常生活に取り入れられるよう、初歩の着付から、着物についてのきまりごとなどを指導します。着物に関するマナーも学んでいただきます。	どなたでも 5	なし	会場：たたみ（和室） 設備品：姿見
	着付け	なかにし かおる <b>中西 郁</b> 東成区 ⑤ 女		外 子	成人式や卒業式には生徒全員で美容室等への出張着付で活躍しています。	浴衣から留袖までご自分で着て、人に着付けられるように、その人に合わせた指導をします。お手持ちの物であまりお金をかけずに楽しく学びましょう。	どなたでも 20	なし	和室またはフローリング、あれば姿見（鏡）
	リフォームの服	た なか ようこ <b>田中 洋子</b> 城東区 高 女			もったいない精神です。	リフォームしたコレクションあり。ミニファッションショー。簡単な洋服のリフォーム、和服からのリメイクです。（ネクタイ・スカーフからベスト！着物からジャケット等）。	どなたでも 5	200円 (パターン用紙等)	
	リフォームの服	ふるたに あきこ <b>古谷 明子</b> 北区 高 女		外 子	本人の希望により、出来ることは、対応します。やる気のある人はぜひご参加ください。	着物リフォームなど、簡単なリフォームを指導。	どなたでも 5	800円	用紙
	服飾デザイン	いけみや ひさこ <b>池宮 久子</b> 淀川区 ⑤ 女		外 子	オリジナルデザインで自分流に作品を作ります。	初心者の方もオリジナルデザインで簡単に自分流に作品を作ります。	どなたでも 30	なし	ホワイトボード
洋裁	いけみや ひさこ <b>池宮 久子</b> 淀川区 ⑤ 女		外 子	洋服地や和服地、風呂敷、ハンカチやネクタイ、座布団になる防災ずきんを手作りできます。	洋服地や和服地や風呂敷、ハンカチやネクタイ等、簡単に手作りできます。初心者の方でも大丈夫です。防災ずきんも作ります。座布団になる防災ずきんを作成します。	どなたでも 30	なし	ホワイトボード	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
服飾・手芸・色彩	洋裁	さかい ゆきこ 酒井 幸子 住之江区 ④女	外 子	着やすい服の工夫について、常に勉強中です。	高齢者や障がい者に優しい服作り。ユニバーサルデザインファッション。簡単な洋裁の基礎入門編です。男のプチ洋裁等ボタン付け、時間があればワイシャツのリフォーム、小物バッグ製作可。	どなたでも 10	2,000円	ミシン、アイロン
	洋裁	さの みえこ 佐野 美恵子 東淀川区 ④女	外	和物の素材を生かし、洋服や小物類などの創作を楽しみましょう。	洋裁の基礎から応用までを初心者中心に、寸法直しやリフォームなどの仕立て方や、考え方も。特に手持ちの着物類を洋服や小物・インテリアなどにリサイクルする手順を教科書にそって説明します。素材によるデザイン選び、パターンから裁断、仮縫い、縫製ポイントなどを指導することに重点を置いています。和物でバッグやアクセサリーなども。	どなたでも 20	1,000円 (初回のみ教科書代)	できるだけ大きな机 (会議机でもOK)、黒板など
	洋服のリフォーム コーディネート	しが ちえこ 志賀 千恵子 平野区 ④女	子	上手に服やアクセサリーを組み合わせる基本が学べます。	着心地の良いサイズの合ったミセスサイズのコーディネート洋服とリフォーム。コーディネートの基本と手持ちの服を上手に着まわす方法。	女性 20	応相談	
	編み物	いしくれ えっこ 石博 江津子 平野区 ④女	外 子	世界で一つだけの作品、一緒に作りましょう。	指先を使うことで、頭を活発に!小さい時から、体で覚えることも大切。編みかけのものを復活させましょう。年を重ねた分、編みかけの作品を仕上げてみませんか。	どなたでも 初心者 10 熟練者 20	応相談	自宅でも可
	編み物	おおの くにこ 大野 邦子 大東市 ④女	外 子	楽しみながら編んで欲しいです。人と人の輪になってやりたい。	編み物は2本の手でひと目ひと目で編み上げます。棒針、かぎ針、アフガンなどができますよ。好きな場所で。	どなたでも 10	2,000円~ (材料費)	
	編み物	きしもと よしえ 岸本 好永 中央区 ④女	外 子	おしゃれな手編みレースはアートに、簡単指編みの編み方は好評。	小中高生から大人の人に簡単に編める指編みは、毎年フランスパリ日本人会の親子にも好評。かぎ針の新しい編み物・よろい(鎧)編みの帽子や小物の講座は、本だけの説明、又は実技となります。	どなたでも 30	500円~	
	編み物	さかがみ れいこ 阪上 令子 阿倍野区 ④女	★	個人の編みたいものを作ってください。	手編みすべてと手芸です。	どなたでも 12	なし (教材は各自持ち込み)	テーブル、イス
	編み物	せのお りえ 妹尾 利恵 城東区 ④女	外 子	各自、好きなものを編めます。デザインの相談にも応じます。	現代感覚の素材、デザインでオリジナル作品を作ります。じっくり編むのを楽しみたい方も、すぐ作って着たい方も、どちらにも対応します。仲間との会話も楽しいです。	どなたでも 20	1,000円 (毛糸代)	
	編み物	ながおか みちこ 長岡 美智子 東淀川区 ④女	外 子	楽しいお話をしながら編み物をする素敵な時間をご一緒に。	初心者の方も上級の方も、自分の為に、大切な方の為に可愛くて優しい編み物作品を楽しんでいただけますようにと願っています。編み物の様々な技法を楽しみながら基本からご指導させていただきます。編み物のニットという言葉は、「つなぐ」という意味もあります。編み物を通してみなさまの笑顔をつなぐことができるよう願っています。	どなたでも 10	なし (見本作品は実費)	会場：机・イス 持ち物：編みたい作品の毛糸、編み物道具 (ない場合は、用意します)

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
服飾・手芸・色彩	編み物	みずかみ 水上 敦子 城東区	あつこ イ女	外	作品を編みながら、基礎を指導します。ご自分の寸法でどうぞ。	それぞれの人が自分に必要な作品を制作していただけるよう指導しております。楽しんでいただければ良いなと思っています。初めての方も楽しんでいただけるよう指導します。	どなたでも 12	なし (お手持ちの糸で)	机、イス
	パソコン手芸	かとう 加藤 えり子 住吉区	こ イ女	外子	パソコン利用でオリジナルな作品作りをしましょう。	パソコンとプリンタ、デジカメ等を使って、身近な物に。パソコンで製図したり、プリンタ用のコットンクロスやアイロンプリント等、色々な素材を使用(パッチワーク・3Dアート・マスコット・フォト刺繍等)。パソコンがない場合は、材料のご用意も致します。	どなたでも 20	500~ 1,000円 (材料費・応相談)	パソコンとプリンタがあればよいが、なければ材料の用意を致します。
	パッチワーク	あらい 新居 妙子 平野区	たえこ イ女	外子	簡単にきれいに作れるパッチワークを、目指しています。	パッチワークによる小物(手さげ、ポーチなど)、タペストリー製作。配色の学習もします。	どなたでも 15	500~ 1,000円 (作品による)	アイロン・アイロン台
	パッチワーク	うえだ 上田 登禧子 都島区	ときこ イ女	外子★	布と布とを縫い合わせて作品を作るように、人と人との和もつなぎます。	布で作品を作ります。材料は古布でも、新しい布でもOK!出来上がりは袋物、季節のタペストリー等、裁断、製図、縫製と段階を踏んでお教えいたします。	どなたでも 20	応相談	電源、アイロン
	パッチワーク	おかやま 岡山 裕美 平野区	ひろみ イ女	外	ものづくりに興味のある方、男女年齢を問わず、気楽に、楽しく。	パッチワークキルトですが、手づくり全般です。小物からバッグ、タペストリー、ぬいぐるみ、パッチワークキルトを生かした作品づくりです。興味ある方はぜひ!	どなたでも 15	500~ 2,000円 (材料費)	作業台となる机、アイロン、アイロン台、あればホワイトボード又は黒板
	パッチワーク	なかがわ 中川 喜代子 東淀川区	きよこ イ女	外子	子どもから年配の方まで、仲良く作品作りしています。	すぐにかかれるように布に印を入れております。簡単な作品であれば2時間程度で仕上げることができるものもあります。小さな物から大きな物まで作ってみませんか。	どなたでも 20	500円~ (材料費)	電源、アイロン
	刺しゅう	いけみや 池宮 久子 淀川区	ひさこ イ女	外子	小物に刺繍したり、いろいろなデザインで作品を作ります。	ショルダーバッグからウエストポーチに変えるなど、洋裁や手芸が苦手という方でも簡単手作りできます。	どなたでも 30	なし	ホワイトボード
	刺しゅう	きたやま 北山 なみ子 東住吉区	こ イ女	外	布に糸を刺して、自分だけの作品を作ります。	布に一針一針糸を刺して、自分だけの作品を作ります。デザイン、色合わせ、ステッチを楽しみながらテーブルセンター、壁掛け、バッグ、傘など、自分だけの作品を作ります。	どなたでも 10	350円 (材料費)	
	ちりめん細工	まちば 待場 賀壽美 淀川区	かすみ イ女	外	面倒なことは全ておまかせください!縫うだけです。	ちりめんを使って、伝承の作品、オリジナルの作品、干支や季節の飾り物、実用品を作りあげていただきます。季節に合わせた作品を提案、裁断済みの教材で、手順は個々に説明し、マイペースで縫い進めていただきます。	中学生以上 10	500~ 1,500円 (裁断済みの布、綿)	アイロン用電源・アイロン台

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
趣味・娯楽	芸服・色彩・手飾り・包み結び	津田 恵子 鶴見区 女	外子	体験を通して、「ふろしきって面白い」と感じていただけたらと思います。	実際に風呂敷を手にしての実習です。基本の「真結び」から、包み方・結び方を変えてできるバックやウエストポーチ・ギフトラッピングなど、簡単で便利な使い方をご紹介します。昔の使い方から新しいものまで、楽しみながら体験してみてください。	どなたでも20 (応相談)	100円 (資料代)	ホワイトボード、(720ml くらいの) 酒瓶、ティッシュBOX、あれば風呂敷
	囲碁	山根 晃 住吉区 男		終生の友として、いついづまでも楽しめ、張りのある人生が送れます。	入門の方にはルールは簡単(3つ)、囲碁はこんなゲームと理解いただくことを主眼に。また、すでに打てる方には、大盤解説、指導碁、会員同士の実戦などで棋力向上をめざします。	20歳以上 12	100円 (資料コピー代)	碁石、碁盤、CDプレイヤー
	将棋	渡辺 良一 生野区 高 男	外子 ★	将棋は頭のスポーツです。将棋は認知症予防となります(医師コメント)。	日本将棋連盟5段、囲碁は関西棋院2段です。将棋をはさんで友達になりましょう	どなたでも 10		
	絵手紙	大西 みゆき 北区 女	子	楽しいながら絵手紙をかく・そのお手伝いをさせてください。	うまくかこうと思わず、すっぴんので絵手紙をかいてみましょう!時には「やさしさ」、時には「あたたかさ」、そして時にはあなたの「あふれる元気」が相手の心に届くことでしょう。	小学生以上 どなたでも 10	500円 (モチーフの材料費)	水の使える会場、ホワイトボード
	絵手紙	葛西 眞佐美 東住吉区 女		いくつになっても好奇心を!と一緒に「未永い楽しみ」をかきましょ。	「ヘタでいい、ヘタがいい」。花や野菜、人物、風景、身近なものを、筆や鉛筆等でかきます。そして色をトントンつけて言葉を添えます。絵の苦手な方も楽しく気軽に書いて頂けます。また新聞や包装紙を使ってのエコ絵手紙も簡単に。絵手紙の「あたたかい心」も伝えていきたいと思っています。	どなたでも 20	100~ 200円 (ハガキ、モチーフ等)	ホワイトボード、水(ヤカンで可)
	絵手紙	中河 昭 東成区 男	外子	「男の絵手紙」で楽しく交流しませんか?	絵手紙はハガキに絵と「相手への想い」の言葉を描いた手紙。「ヘタでいい。ヘタがいい」が絵手紙のモットー。「男の絵手紙」教室では、基本からやさしく指導します。もちろん男女の教室もOK。①筆の持ち方、線の練習。②彩色を学ぶ。③言葉を見つける。	男性 (もちろん男女でもOK) 20	300円 (ハガキ、モチーフ)	スクール形式で人数分(2人掛け)・ホワイトボード・水が使えること
	絵手紙	古川 美喜 東淀川区 女	外子	デジタルな時代だからこそ、手描きの温かさか心に染みます。	基本の道具は、墨や顔彩絵具、筆を使います。内容は日本絵手紙協会指導内容を基に、絵や字が苦手な人でも、簡単に描いて頂ける内容となっています。初めての方もご安心を!	どなたでも 20	500円 (画材レンタル料等)	ホワイトボード
	絵手紙	向井 巳喜夫 東成区 男	外子	初歩から丁寧に絵手紙の楽しさをお伝えします。	上手にかくことではなく楽しみが一番、学ぶ喜びを感じてほしい。人とのつながり自然とのつながり、すべてが自分の力になるように心がける。○たった一人に向けて絵のある手紙をかく ○絵手紙とは何か ○基本の大切さ ○線の練習 ○彩色の実習 毎回練習し、一人ひとりのいいところを見つけ指導します。	どなたでも 15	200円 (はがき・モチーフ・青墨)	会場：ホワイトボード・水が使えること
	絵手紙	山内 教子 城東区 女	外子	小さなハガキが大きな力を生みます。	幸せを呼ぶ絵手紙、ヘタでいい、心をこめた絵と言葉を添えて描いた絵手紙は人の心を豊かにします。自分にしか描けない一枚のはがきを送りましょう。	どなたでも 20	100~ 300円 (作品により異なる)	水が使える事

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
趣味・娯楽	絵手紙	やまさき 山崎 ヨシコ 城東区 高女		和気あいあい・・・笑顔の教室です。	絵、文字、言葉で心を届けられる楽しさを伝えたい。絵手紙と出会って『良かった!』と感じてもらえるよう頑張っています。	どなたでも 20	300円 (材料費)	水道
	写真	うえまつ ひでゆき 植松 秀之 港区 ①男	外子	楽しく写真を学びませんか?	写真の取り方から作品作りまで(パソコンによる画像処理 他)をわかりやすくレッスン!	どなたでも 20	応相談	マイク、プロジェクター、スクリーン
	写真	おだ まさひこ 小田 昌彦 尼崎市 ①男	外子	人と違った作品を!部屋に飾れる作品を一緒に撮影しましょう。	写真撮影の知識(カメラ・レンズ・三脚・ストロボ等)、被写体別の撮影知識(人物・風景・社寺・接写・季節の写真・鉄道・飛行機等)、写真コンテスト応募の注意点や入賞の秘訣、みんなで撮影した写真を見比べて、楽しく勉強しましょう。	どなたでも 15	なし (撮影会費は実費)	ホワイトボード
	写真	ますい せいじ 増井 清二 東住吉区 ①男	外	シルバーエイジ・女性歓迎	デジタル一眼レフ・ミラーレス一眼カメラによる風景・花等の撮影指導、パソコンによる画像処理等を指導します。	どなたでも 20	200円	
	バルーン	なかすじ あけみ 中筋 明美 北区 ①女	外子	子どもから大人まで、バルーンを通して楽しい時間を過ごしましょう。	長い風船、ハートや丸い風船を使い、動物、花、おもちゃ等を作ります。ちょっとしたコツで風船の割れるリスクを少なくし、ひねるのが難しい方でも丁寧に指導させていただきます。	どなたでも 20	平均500円 (300~2,000円、風船、バルーン専用ボンド、両面テープ代)	会場：屋内・床面 設備品：マジック、はさみ 持参物：筆記用具、持ち帰り袋
	手品マジック	うえだ いちろう 上田 一郎 淀川区 ①男	外子		身近にある物を使っての手品から、手品道具を用いての本格的なものまでチャレンジしてみよう。ライブでステージマジックショーを鑑賞。	どなたでも 20	なし	CDプレーヤー・カセットデッキ
	手品マジック	こばやし かすみ 小林 和巳 住吉区 ①男	外子	マジックはものを見せるだけではだめだ。人に喜びと感動を与えることだ。	マジックは高額の道具を使ってのマジックと、日常家庭にあるものでもできます。驚きと魅惑を与え、お客様に喜び楽しんでもらうことが大事であるとの思いから、演技指導を大切にしています。マジックは文化であり、芸術であり、マジシャンとしての心構え等を大切にします。	どなたでも 25	300円	ホワイトボード
	手品マジック	たかぎ じしゅう 高木 示生 生野区 高男	外子	卓上マジック全般。特に紐、ロープ等。	ティッシュペーパー、ストロー、毛糸、新聞紙等々、身近にある品々で人々の目を引き付けます。しかもどなたさまにでも簡単にご参加実行できます。	どなたでも 15	300円 (材料費)	
	手品マジック	つつみ ゆきお 堤 幸生 八尾市 ①男	外子	現在、大阪を中心に23教室、約150名の生徒さんにレクチャー。	トランプを使ったテーブルマジック560種類、施設などで演じるステージマジック78種類を、マジックに興味のある方にわかりやすく教えます。	どなたでも 25	なし (トランプとマットは講師が用意)	



★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
趣味・娯楽	手品マジック	やすだ けんじ 保田 健志 香芝市 ①男	外子	外子	手品はコミュニケーションの道具です。一緒に楽しみましょう。	トランプや身近な物を使うマジックやバルーンアートの作り方を教えします。また、ご希望がございましたら私のマジックショーも披露します。LET'S ENJOY	どなたでも 20	500円 (材料費)	CDプレーヤー
	手品マジック	よしだ ひろそう 吉田 廣三 寝屋川市 ①男	外子	外子	マジックを覚えれば、周りの人も自分も楽しむことができます。	身近なものだけで演じられる即席マジックから、トランプ、ロープ、コイン、花、ステッキなどのマジック道具を用いて行うサロンマジックまで、わかりやすく丁寧に教えます。何か人を楽しませるような趣味・特技を持ちたい…、そうお考えの方はぜひマジックを習得してください。	どなたでも 15	200~ 500円 (材料費)	CDプレーヤー
	手作りおもちゃ	おおむら こいち 大村 伍市 天王寺区 高男	外子	外子	キラキラ、くるくる、不思議なおもちゃ。飛び出すものもあるよ。	親子で一緒におもちゃを作って、出来上がりの喜びを感じていただきます。小学生から5才くらいまでの年齢層に合わせたおもちゃを用意しています。	どなたでも 15	100円 (材料費)	子どものみの場合は、5名につき1名のアシスタント(手伝い)が必要。
	手作りおもちゃ	なかた ひで 中田 秀 西淀川区 高女	外子	外子	リサイクル手芸でいろいろな物を作っています。指導もします。	牛乳パック、ペットボトル等不用な材料を使って、色々なおもちゃを作りし、作る楽しさ、遊ぶ楽しさを体験してほしいです。	どなたでも 20	なし~ 200円 (材料費)	
	手作りおもちゃ	やしまたけひこ 屋嶋 雄彦 阿倍野区 ①男	子★	子★	捨てるような材料も工夫次第で生き返ります。	木っ端で作ったおもちゃと身近にある小物類を使って、ミニディスプレイを楽しみましょう。下駄箱の上や書棚のスペースが癒しの空間になります。	どなたでも 10	500円~ (応相談)	会場：加工作業可能な場所(騒音、フローリング) 設備品：作業台、ブルーシート、あれば糸のこまシーン
	動くおもちゃ	ふくざわ ゆきこ 福澤 由起子 淀川区 ①女	外子	外子	他にも教室を持って活動しているので、指導には自信があります。	身近な素材を使っての動くおもちゃ作り。ちょっとした細工で動かして楽しみましょう	3~12歳 (小学生) 10	200円 (材料費)	
	伝承遊び	なかた しげゆき 中田 重幸 西淀川区 高男	外子	外子	たかがおもちゃ、されどおもちゃを作って遊び楽しめます。	子ども達に伝え残したいおもちゃを、身近にある素材を使って、年齢に合った作品を、地球の力学を考えながら、親切・丁寧に指導します。また、高齢者や障がい者むきのおもちゃづくりを手伝っています。	どなたでも 40	100~ 500円 (材料費)	手作りおもちゃが作れる場所(遊べる場所があればさらに良い)
芸能・その他	すくい踊り	ひらかわ まさし 平川 勝士 池田市 高男	外子	外子	「笑いは心を癒し副作用がない。逆境を転じて福となる道は笑顔にあり、商は笑なり。笑いは最大の善なり。」	安木節、どじょうすくい踊りは郷土芸能。仕事以外に何かしら芸を持つことは人生を豊かに。見るから見られる人生を。社会福祉協議会、老人ホーム施設からボランティア活動としてご依頼も多い昨今であります。	どなたでも 20	100円	会場：畳の部屋 設備品：カセットテープレコーダー、マイク
	阿波踊り	みなみしげる 南 茂 平野区 ①男	子	子	創作阿波踊りは、笑顔とリズムのワンマンショーです。	ふれあい体操で日頃の身体と心の疲れをほぐし、掛け声かけてストレスを発散し、気力と体力を養います。二拍子のリズムに乗せてふれあい踊りを手・足・身体で感じます。	どなたでも 50	100円 (資料代)	マイク

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
芸能・その他	紙芝居	やまぐち ぶみこ <b>山口 文子</b> 東住吉区 ①女	外 子	“青空みかんの紙芝居”は、お子さんから大人の方まで喜ばれています。	紙芝居の演じ方や歴史などを明るく楽しく元気に学べます。また、手作り紙芝居の講座や実演会も、ご相談をお受けいたします。紙芝居をボランティア活動やディサービスでと、お考えの方、是非お問い合わせください。	どなたでも 応相談	なし	あればホワイトボード
	上方芸能	なかの かすお <b>中野 和雄</b> 都島区 高男	外	明るく楽しい上方芸能講座を目指して頑張っております。映像利用。	落語・文楽・人形浄瑠璃・歌舞伎・演芸・映画など上方芸能に関する歴史や知識・エピソードなど、あらゆる分野の解説を致します。ご一緒に勉強しましょう。映像も楽しめます。	どなたでも 100	300~ 500円 (資料代)	ビデオ・DVDデッキ、 スクリーン、マイク
	長唄三味線	きねや りゅうざぶろう <b>杵屋 柳三郎</b> 大阪狭山市 ①男	外 子	言論の自由、表現の自由の世界です(憲法第廿一条より)。	日本で只一人の車椅子(1種2級両下肢機能障害)の長唄三味線方です。長唄三味線の演奏(唄を含む)と、歴史の解説。伝統芸能(定義=雅楽・能・狂言、文楽、歌舞伎)からみた民俗学。体験学習。無料参加に発展した場合も多々あります。歌舞伎ビデオ鑑賞。「三人片輪」などを題材に解説。人権問題など可能な限りご要望に対応します。	どなたでも 応相談	なし (資料については 応相談・ 実費)	会場：和室・畳 設備品：2トラ38か DAT Edβベータカム ラージD2
	南京玉すだれ	たなか としこ <b>田中 敏子</b> 旭区 ①女	外 子	楽しく!疲れもなく!観てくださることが一番です。	知っている人は懐かしい!知らない人は新しい!昔ながらの大道芸。自分の声で自分の芸で商(あきない)をするのが芸商人(げいあきんど)と申します。南京玉すだれ!唄芸けん玉売り!等々。	どなたでも 30	なし	カセットデッキ
	端唄・小唄	むらい やすこ <b>村井 育子</b> 生野区 ①女	外 子	型ぐるしい稽古を昔の宴会のようにして、唄と踊りを楽しく学びましょう。	小唄・端唄に唄われた昔の情緒や芝居、踊の文句を理解して、その時代の情景や人情を考えながら、その人になりきって唄う様に、楽しみながら習いましょう。唄われた場所に行つての解説もできます。	どなたでも 15	なし	10畳以上(踊りも希望する場合)
スポーツ	アンチエイジング エクササイズ	にしじま みさこ <b>西島 美砂子</b> 八尾市 高女	外 子	「笑えてたのしかったア!!」全身で笑って若返る楽しいエクササイズです。	免疫を高める為の最適なエクササイズを教えます。老化予防の脳トレ・筋トレを笑って歌って踊って楽しくエクササイズいたします。レッスンには簡単な英会話も取り入れています。	どなたでも 50	なし	
	バレエ・エアロビクス エクササイズ	しみず ちすこ <b>清水 千修子</b> 城東区 ①女	外 子	椅子に座ってできる、健康・体力作りを目的とした、バレリーナ気分のエアロビクスエクササイズです。	バレエの要素を取り入れた、椅子に座ってできる体操です。座って行うので足・膝への負担が少なく、高齢の方でもお気軽に。子育て中のママや運動の苦手な方も、美しい調べに乗せてバレリーナ気分楽しく身体を動かし、いつまでも若々しく笑顔で過ごしましょう!!	女性 20	なし	会場：両手を広げて参加者がぶつからない広さ 設備：安定した椅子、CDプレーヤー 持ち物：運動しやすい服、靴、タオル、飲み物
	整体 ストレッチ	ひゅうが ゆみこ <b>日向 由美子</b> 都島区 ①女	外 子	健康に若返る!!楽しく体を鍛えたい今の貴方にピッタリ!!体験OK♪	ラテンの音楽にフラメンコ、ベリーダンス、ヒップホップ、インド舞踊他のステップで初心者でも楽しめるダンスエクササイズ。筋肉量UPや骨盤矯正、美尻、バストやくびれのある理想の体幹ボディ作りを目指す!ダンスで筋トレ&脂肪燃焼後、けが予防の整体ストレッチで丁寧なセルフケアとクールダウン。心と体が元気になる!	どなたでも 50 (舞台があれば 50人以上可能)	なし	会場：平坦な床面 設備：CDプレーヤー、 (あれば)鏡 持ち物：動きやすい服装・ シューズ、タオル、飲み物
	エアロビクス	かぎ た だよし <b>鍵田 忠芳</b> 樫原市 ①男	外	今でしょ! エアロビクスと貯筋運動、シナプソロジー	楽しく元気のわくエアロビクス。高齢者の方も多数参加。素敵に若返り!エアロってすごいですよ! さらに貯筋運動、シナプソロジーで体カアップ、脳の活性化!!	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	スクエアステップ	なかむら しょうぞう 中村 省三 都島区 高男	しょうぞう 高男	外 子	健康寿命を伸ばしましょう！100歳まで現役ピンピンコロリ！	100歳まで自立できる健康な心身を目指す①スクエアステップ：専用マット上での新エクササイズ②ノルディックウォーキング：膝・腰に優しいポールウォーキング	どなたでも20	100～200円(資料代)	
	けん玉	よこやま さとし 横山 郷史 平野区 ①男	さとし ①男	外 子	できた時の喜びは最高です！一緒に楽しみましょう！	けん玉は、体幹を鍛え、脳を活性化し、集中力のアップにも効果があります。短時間でできる入門編から、けん玉を使ったゲーム、「おーっ!!」と感嘆される技など、楽しくそれでいて達成感のある時間にしていきましょう！①けん玉の話(歴史・けん玉について) ②入門編に挑戦 ③けん玉を使ったゲーム ④級・段の技を紹介 ⑤技の練習 ⑥級の認定会	どなたでも30	なし	会場：椅子、ポスターを掲示できる物(場所) 持ち物：動きやすい服装、(あれば)けん玉
	チャンバラ	まつもと とみお 松本 富夫 城東区 ①男	とみお ①男	子	幼年から高齢者までいつでもどこでも誰とでも	楽しく礼儀正しさを取得する指導を行います。黙想、柔軟体操、基本動作、対戦と基本を学びながら武道としてのスポーツチャンバラの俊敏さを体得します。障がい者スポーツチャンバラも取り組みをしています。	どなたでも10	なし	室内(運動ができる広さ)
	ウエルネス吹矢	こやま よしあき 小山 良明 西淀川区 ①男	よしあき ①男	外	誰でも気軽に楽しみながら、仲間と健康増進を目指すスポーツです。	スポーツウエルネス吹矢は、腹式呼吸法を基本とした健康目的のスポーツで、自然によい呼吸を覚え、自律神経を整える効果が期待できます。また、ゲーム感覚で得点を競うことで、楽しみながら集中力の向上が図れます。	中学生以上10	300円(マウスピース・的・的紙・筒・矢一式)	床面フローリングの屋内で8×11m以上の広さが必要(換気設備要)
	ウエルネス吹矢	たの けいこ 田野 京子 阿倍野区 ①女	けいこ ①女	外 子	楽しく、そして健康に！生涯スポーツ！スポーツウエルネス吹矢を始めませんか！	吹矢体操、基本動作と呼吸法を練習後、6m離れた円形的に向かい、筒に矢を入れ自分の息で吹きます。何度か吹いた後は、試合形式で1ラウンド5本の得点を競います。終了後には、爽快感と健康効果を実感していただく事が出来るようになります。途中で休憩も挟みますので、中高年の方も無理なく続けられます。	小学生以上20	300円(的・筒・矢・マウスピース)	会場：横5m以上、縦7m以上 設備品：長机、イス 持参物：タオル、飲料
	ウエルネス吹矢	やまだ ひろあき 山田 裕朗 旭区 高男	ひろあき 高男	子	誰でも、手軽にゲーム感覚を楽しみながらできるスポーツです。	スポーツウエルネス吹矢の最大の特徴は呼吸法にあり、この呼吸で基本動作を行うことで自然に深い良い呼吸が身につく、継続的に行うことにより集中力、精神力を養っていきます。	どなたでも20	300円(的・的紙・マウスピース)	会場：横5m以上、縦7m以上
	ヨガ	あさい ちさと 浅居 千里 東住吉区 ①女	ちさと ①女	外 子	体の硬い人でもできる簡単ヨガで、気持ち良い時間を過ごしましょう。	ストレッチで体をほぐしてから、やさしいヨガのポーズをとり、筋トレをおこないます。最後はリラックスタイム。小さな子ども連れでも参加できます。産後の運動で骨盤メンテナンスも行います。	どなたでも会場の広さの定員内	なし	会場：1人につき、寝転ぶことのできるスペース 設備品：ヨガマットかバスタオル 持参物：水、フェイスタオル
	ヨガ	いのうえ かおり 井上 香 西区 ①女	かおり ①女		無理なく楽しい時間を過ごし、心も身体も元気に。	ヨガのポーズを基本とした健康教室です。完成ポーズにこだわらず過程を大切にします。リラックスして自分自身の楽な動きを見つけます。	どなたでも20	なし	CDプレーヤー、空調
ヨガ	おか たかこ 岡 孝子 淀川区 ①女	たかこ ①女	外 子	健康でいきいきと長寿を全うできる日々をおくるために、ヨガをします！	ヨガを通じて広く社会奉仕すると共に、同じく社会に役立つ多くの健康指導者を排出することと、広く社会貢献します。「幸せになるためのヨガ」「呼吸法で花粉症対策」ヨガもします。ベビーヨガ、キッズヨガ「ママといっしょに!」も。	どなたでも100	400円(テキスト代1冊)	寝転ぶことのできる床、ヨガマットかバスタオル	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	ヨガ	くればやし 呉林 かよ 阿倍野区 ①女	外 子	誰も出来る健康法！ 美ヨガで心身を結んで若 さと美貌をキープ！	インドの伝統ヨガを呼吸と色々なポーズを組み合わせ、日頃のストレス 解消を目指します。心身を統一させることにより、便秘解消・腰痛改善・ 疲労回復・肩こり解消など身体の変化も実感。最後はリラクゼーション で終了します。	どなたでも 会場の広さ の定員内	なし	会場：どこでも応相談 持参物：動きやすい服 装、水分補給用飲料、ヨ ガマットかバスタオル
	ヨガ	ちょう ちよこ 張 知世子 旭区 ①女	外	ヨガでいつまでも美し く、健康で幸せに！	インド伝統のヨーガを上質な呼吸と易しい動きで紹介していきます。ゆ ったりとした呼吸に合わせて、易しい動きを行います。どなたでもでき る簡単なヨーガです。一日5分から、気楽に気長にヨーガにふれて、健 康になる内容です。	どなたでも 応相談	なし	会場条件：和室、カー ペット、フローリング 持参物：動きやすい服 装と敷物として大判タ オル
	ヨガ	とみた 富田 あかり 川西市 ①女	外 子	リラックスや軽い運動を 目的とした、誰にでもで きるやさしいヨガです。	呼吸にあわせてゆっくりと動いてゆく、やさしいヨガ。お一人お一人に 合わせて無理なく気持ちよく行います。心身共にリラックス。ストレス・ 運動不足の解消になるよう指導します。	どなたでも 20	なし	会場：畳、フローリン グ（土足厳禁） 設備品：ヨガマット又 は、バスタオル
	ヨガ	なんじょう のぶこ 南條 伸子 大正区 ①女		あなたの体と心を一つに 結んで美しくなりましょ う！	簡単ストレッチヨガでヨガ美人に。日頃のストレスを解消し、身体の各 部分、各内臓を動かして心の中まで柔軟にして若さと美貌を維持します。	どなたでも 50	なし	土足不可、冷暖房要
	ヨガ	よしもと 吉本 ひろみ 天王寺区 ①女	外 子	初心者・体のかたい方も 大歓迎！心身ともにリラ ックスします。	まずは呼吸瞑想法で心をリラックス。深い呼吸で、自律神経の働きを整 えていきます。次に簡単なストレッチで全身ムリなくほぐした後は、「筋 力強化」「歪み改善」「血流アップ」「老廃物排出」などテーマに沿った ヨガポーズを3~5種類。アロマ香る中で、心身ともにリフレッシュし ていただけます。	どなたでも 50	なし	会場：土足不可 持ち物：動きやすい服 装、飲料水、ヨガマッ トかバスタオル
	笑いヨガ	いわくら こ 岩倉 あや子 淀川区 ①女	外 子	心身をリフレッシュ、笑 えば免疫力アップ、笑っ て、健康に!!	笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたものです。 ハハハと笑うことでしっかり、息を吐くことができ、酸素をたっぷり取 り込めます。作り笑いでも、本当の笑いでも身体は区別できず、健康へ の効果は全く同じです。手拍子、深呼吸、子ども心、笑いの体操、そし てリラクゼーション、終われば心も体もリラックスできます。	どなたでも 会場の定員内	なし	会場：笑い声が出せる 場所
	笑いヨガ	おかもと えみこ 岡本 笑美子 西成区 ①女	外 子	誰でもできる笑いの健康 体操です。 笑って元気に！健康に！	「ハハハ！」と発声し、しっかり息を吐き切り、たっぷり酸素を体に取り 入れます。①手拍子と掛け声 ②深呼吸 ③子どもにかえるおまじな い ④笑いの体操 最後はリラクゼーションを行い終了です。	どなたでも 会場の広さ の定員内	なし	会場：大きな声で笑え る場所
	笑いヨガ	かや かすこ 栢 和子 福島区 ①女	外 子	年齢問わずだれでも楽し める健康法。笑いの体操 で心も身体も絶好調！	人は笑うと元気になります。でも面白くないのに笑うのは困難。そんな あなたにお勧めしたいのがこの笑いヨガ。誰でも簡単にできる「笑いの 健康体操」です。手拍子やかかけ声と共に行う笑いの体操は、遊び心満載 です。呼吸法やリラクゼーションも加えて、楽しみながら認知症予防・ 免疫力アップで上機嫌の人生をめざしましょう。	どなたでも 会場の広さ の定員内	なし	会場：笑い声が出せる 場所 持ち物：飲み物
	笑いヨガ	たきた さとこ 田北 都子 淀川区 ①女	外 子	笑い体操で免疫力UP、 ストレス解消、心も体も ほぐしましょう	簡単で楽しい笑いの健康体操です。笑いのエクササイズ（ストレッチ、 お口の体操、指体操ゲームなどを組み合わせます）、呼吸法、リラ クゼーションで心身共にリフレッシュ、ストレス解消できます。	どなたでも 会場の広さ の定員内	なし	会場：大きな声で笑え る場所

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名居 住 前 区	前 区	附帯 事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	気功	てらおか 中央区	まさのり 雅典 ①男	外 子	無理のない全身運動を行うことで、レッスンは心身共に爽快です。	癒しの音楽に導かれながら、全身のストレッチに始まり、やさしい気功や太極拳の運動を、それぞれの体力に応じて無理なく指導していきます。香功、八段錦、簡化24式、陳式太極拳、棒術、骨盤体操、他。	どなたでも 30	なし	会場：立って動けるスペースが必要 設備：CDプレーヤー
	気功	なかお 城東区	あや 彩 ①女	外 子	気功とは、病を未然に防ぐ健康な体づくりを目指します。	呼吸に合わせて、体を伸ばしたり、ねじったり、ストレスで頭痛や肩こり、関節が痛む等の体の不具合を未然に防ぐ事で、体のバランスを保ちます。又、動く事によって交感神経や血流の循環を整えて、免疫力を高めます。	どなたでも 30	なし	ホワイトボード、机
	気功	ながしま 西区	けいこ 敬子 ①女	外 子	やさしく簡単、いつでもどこでもすぐできて、知らないうちに健康に。	やさしい呼吸法、ツボ療法、ストレッチなどをして身体全体をほぐします。ゆったりとした気功でより深く心も身体も緩めていきます。入門気功、保健気功、伝統気功等、ご要望に合わせてます。	どなたでも 40	なし (資料必要な時は応相談)	CDプレーヤー、イスかマット、あればマイク
	気功	はせがわ 八尾市	しなこ 志奈子 ①女	外	簡単な動きを呼吸法で、心身のリラックスをしていきます。	動功・静功・呼吸法・瞑想法・ツボ手当法など、初心者・障がい者の方から指導者養成まで指導します。姿勢(リラックスした)、呼吸、心(雑念がない)気功の基本を行います。動作と呼吸の一致をはかり、音楽をかけ、簡単な動功をします。セルフツボ気功(自分でひざ、肩、腰のツボに手当てをします)もできます。	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー
	太極拳	かのう 住吉区	みちこ 道子 ①女	外	初めての方でも、親切、丁寧に、小学生から高齢者までわかりやすく、1つ1つ指導します。	練功、入門太極拳、簡化24式太極拳、32式太極剣。太極拳は、深くゆっくりとした呼吸、腹腔内の血液循環を活発にし足・腰によく、転ばないためにも良い運動です。バランス感覚もよくなります!シニア時代、中高年に適して、ゆっくりと、リンパに良い影響を与えます。現代社会にあって太極拳は新たな価値があります。	どなたでも 15	なし	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	太極拳	ささの 城東区	のりこ 範子 ①女	外	ゆっくりとした呼吸に合わせた柔らかな動き、楽しみながら健康に。	太極拳24式・八段錦(気功の要素を兼ね備えた健康体操)を中心に、ストレッチや腹式呼吸も行います。ゆっくりとした柔らかな動きでストレスをとりのぞき、心も体もリラックスさせます。健康に不安のある方は座ったままできる座式太極拳も行います。	どなたでも 30	なし	あればホワイトボード
	太極拳	さわもと 住吉区	かおる 薫 ①女		全身の血行を促進させ、脳も活性化させる太極拳、毎日元気に過ごせます。	太極拳には、ゆっくりした動きと、激しく動かす太極拳があります。ゆっくりとした全身運動の太極拳は、年齢に関係なく誰でもできるため、是非体験してみてください。	どなたでも 20	なし	会場：フローリング、カーペット敷 設備品：カセットテープ、CDデッキ
	太極拳	せんじゅう 住之江区	こ タミ子 ①女		太極拳の動きになれると、楽しく瞬間的身体のプレーキを養います。	練功十八法で全身をほぐし柔軟な身体に。入門太極拳で基本となる手の動き、足の運び方、目の動き、姿勢を正し、バランスを取りながら、太極拳の動きを音楽に合わせて行います。	どなたでも 15	なし	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	太極拳	たにかわ 中央区	ゆきこ 幸子 高女		「継続は力なり」太極拳を続けていると、健康になり心も豊かになります	八段錦は深い長い呼吸と筋肉の屈伸運動で、血液の循環を良くします。太極拳は柔らかく、ゆっくりと動き、全身に気が流れ、心身ともに爽快になり、充実感が湧いてきます。	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 住 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	太極拳	ちゃき やすはる 茶木 康晴 熊取町 イ男		外 子	健康が不安な方、車椅子の方、どなたも健康寿命を延ばしませんか	挨拶で始まり、心と体の準備等を行った後、心身健康、転倒予防、寝たきり予防、自然治癒力等を高める八段錦・座式太極拳12式を反復稽古します。腹式呼吸、無理をしない緩やかな動き、最後にクールダウンで心を納め、挨拶で終わります。介護もサポートも必要ない健康寿命を目指す、どなたでもできる健康・生きがい・仲間づくりの方法です。	どなたでも 30	なし	
	太極拳	つばい みよこ 坪井 美代子 西成区 イ女		外	やさしく指導いたします。	ストレッチを先にします。簡単なことから始めます。手・足の動かし方を親切に、お教えいたします。そして簡化24式太極拳に入ります。	どなたでも 20	なし	ラジカセ
	太極拳	なかむら たかこ 中村 孝子 住吉区 イ女			全身運動でストレスと体のコリを解消します。継続は力なりです。	練功十八法で体をほぐし、初めての方には入門編から指導します。レベルに合わせて太極拳全般・剣・扇等も行い、特に膝を傷めない指導で行います。また、選手指導員育成も行っています。	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー
	太極拳	なかむら みつお 中村 光男 東住吉区 イ男		外 子	太極拳で美しく健康な心と身体を養いましょう。	日本健康太極拳協会の指導要項に沿った指導で八段錦・楊名時太極拳を基本から丁寧にいきます。理論的な要諦の説明も加えて、長く続けられるように指導します。	どなたでも 20	なし	CDプレーヤー、ホワイトボード
	太極拳	にんぶ かすよ 仁歩 和代 北区 イ女		外 子	ラジオにも出演しました。楽しいトークとレッスンは人気です。	日本健康太極拳協会のカリキュラムに添って、どなたにも出来る健康法八段錦と24式太極拳を指導します。心も体もリラックスして皆様の笑顔にします。	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー、ホワイトボード
	太極拳	の と けいこ 能登 恵子 生野区 イ女		外	頭を使って、体を使って、無理なく楽しく健康に。	高齢化社会に向けて健康な体を作る体操として、より高度な競技として、それぞれのニーズに合わせて指導して行きます。	どなたでも 20	なし	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	太極拳	ふくはら かすこ 福原 和子 阿倍野区 高女			最初ストレッチから始め太極拳に必要な動きを説明しながら指導いたします。	武術太極拳生涯スポーツの楽しさを伝え、健康維持のため、簡化24式太極拳、入門初級42式剣、32式剣総合太極拳ほか。	どなたでも 20	なし	会場：雨がしのげれば屋外可 設備品：CDラジカセ
	太極拳	まきた れいこ 槇田 玲子 淀川区 イ女		外 子	稽古の後は肩や足腰が軽くなります。	正中線と前後、左右、上下等、バランスをとった動きと呼吸で陰陽を調整します。あらゆる関節、特に肩甲骨、股関節をよく動かし、心身健やかをめざします。	どなたでも 40	なし	フローリングやピータイル等の際は椅子をご用意ください。
	太極拳	まつもと やすお 松本 靖夫 住吉区 イ男		子	ゆっくり一緒に楽しく太極拳を始めましょう!どなたでも出来ます。	準備運動でからだをほぐし、無理せずゆっくり太極拳の動きを体験してもらい、簡化24式太極拳の動作・型と一緒に練習します。自然に足・腰の強化になります。	どなたでも 20	なし	会場：運動靴をはいてもいい部屋 設備品：ラジカセまたはCDデッキ

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	太極拳	まんだに よりこ 万谷 頼子 鶴見区 ①女			ゆっくりとやわらかい動きと呼吸法によって体調がよくなります。	八段錦・健康太極拳24式・手足の動きを説明しながら舞いますので初心者の方でもわかりやすいです。八段錦とケアヘルスタイチ、座ってでもできる太極拳で体力がつかます。	どなたでも 30	なし	会場：フローリング、 畳 設備品：マイク
	太極拳	みわ ゆり 三輪 由利 天王寺区 ①女	外		老若男女ができる生涯スポーツです。運動が苦手な人ほど効果大。口コモ予防にうってつけです。	お腹回りが気になる方、デスクワーカー、健康が気になる方にお勧めです。①柔軟・足上げ体操 ②足→腰→手と力が伝わる練習をします。③緩めて行うことにより、体軸ができる丹田を意識できます。太極拳は古くて新しいアンチエイジング法です。気功の要素も取り入れ、よりリラックスできるよう導きます。	どなたでも 10	なし	あればCDプレーヤー
	太極拳	もりおか 森岡 たかこ 城東区 ①女	外		お一人おひとりに目を行き届かせたい少人数制。教室は和気あいの雰囲気です。	八段錦（中国由来の8種の健康運動）、健康太極拳24式（呼吸を大切にゆったりと動くことで心肺機能を高め、足腰を鍛えます）。	どなたでも 15	なし	あれば畳
	太極拳	もりた しゅうすけ 森田 修資 港区 ①男	外		誰にでも無理なく楽しみながらできる心身の健康法です。	準備運動として中国の医療体操（練功十八法）をとりいれ、八段錦にて気を養い、意識をもって深い呼吸とともに、ゆっくり健康太極拳を舞います。	どなたでも 20	なし	ホワイトボード、CDプレーヤー
	太極拳	やまもと せつこ 山本 世津子 港区 ①女	子		健康寿命をモットーに自律できる身体づくりをめざしましょう。	30分のウォーミングアップ（ストレッチ）・八段錦・24式・部分稽・クールダウンの流れが主です。2時間の中で黒板で学習したり、変化のある教室です。	どなたでも 30	なし	会場：できればフローリング 設備品：CDプレーヤー、広い場所ではピンマイク、黒板
	太極柔力球	こうの けいこ 河野 継子 旭区 ①女	外子		子どもから高齢者まで、健康増進や体力向上に役立ちますよ。	ゴムを張ったラケットで、なぜか弾まない砂入りボールを操り、演舞したり、バドミントンの様に対戦して得点を争いあったりする新しいスポーツです。	どなたでも 10	なし	会場：フローリング 設備：CDプレーヤー
	健康体操	あさうみ のりこ 朝海 伯子 尼崎市 ①女	外子		0歳児から100歳の方まで楽しく運動しましょう。	健康体操、腰痛体操、子ども体操、幼児体操、親子体操、キッズダンス、運動講座、運動指導、水泳指導全般、アクアビクス、水中運動を指導します。アンチエイジング体操…頭+体の体操を、ボール・お手玉・縄などの手具を使い、楽しく笑いながら体を動かします。脳内活性化、認知症予防、若返りの運動を指導。	どなたでも 応相談	なし	マイク、CDプレーヤー
	健康体操	うえだ けいこ 上田 桂子 阿倍野区 ①女	★		「貯筋体操」と「脳トレ」は老化防止、認知症予防に効果的!	体の老化防止運動や認知症予防体操（歌を唄いながらの運動と脳トレ）を指導しています。筋肉を衰えさせない運動の補助具としてペットボトル等を使用することもあります。	60歳以上 30	なし (レジュメ1枚程度を依頼者側でのコピーをお願いします。)	会場：床またはじゅうたん敷 設備品：ラジカセ、白板、イス
	健康体操	おおたに みえ 大谷 美恵 東住吉区 ①女	外子		どなたでもできる簡単な動きで気分転換をしましょう。	呼吸に気をつけながら、身体の各部分をストレッチします。音楽に合わせてゆっくりと動かしながら、ほぐしていきます。	どなたでも 15	なし	会場：フローリング、畳など寝転がれる所 設備品：CD・カセットプレーヤー

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	健康体操	おおはし <b>大橋 るり子</b> 堺区 ⑤ 女	外	老若男女を問わず、気軽に楽しく続けることができる体操です。	タオルやボールを使って、曲に合わせてリズムカルに楽しく、そしていつまでもできる健康体操です。ストレッチを中心に、血行の促進や身体の諸機能の活性化をめざします。	どなたでも 20	なし	会場：ダンス・床でのストレッチ、ボールを打ちつけることが出来る床 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	おざき <b>尾崎 洋子</b> 生野区 ⑤ 女	外	リズムに乗り楽しく笑顔がでるように、基礎体力づくりの楽しい体操。	身体全体のストレッチから始めて、リズムに乗って笑顔が出るように。タオル・セラバンドなどを使用して、柔軟、筋力強化により、腰痛、肩こり、転倒予防に体力づくり。	どなたでも 30	なし	会場：屋内 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	かささく <b>笠作 弘子</b> 旭区 ⑤ 女	外 子	年齢問わず、誰でもが動きやすいように工夫した健康ストレッチ。	年齢に関係なく、だれでも手軽にできて、身体がラクになる体操を心がけています。チューブ、ボール他を使いながら、ゆったりとしたリズムで気持ちの良い教室です。	どなたでも 50	なし	会場：なるべく寝ころがることのできる場所 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	かひぎ <b>柏木 優子</b> 東成区 ⑤ 女	外 子	赤ちゃんから大人まで皆さんで体を動かす楽しさを知りましょう	成人には、ヨガやリズム体操を。また、介護予防体操も可能。幼児には、親子で一緒に体を動かしましょう。ベビーにはベビービクスでママの育児の自信に繋がります。	どなたでも 30	なし	会場：屋内 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	かなたに <b>金谷 昌子</b> 都島区 高 女	外 子	楽しく運動して筋力をつけると肺活量も増え、猫背や脚力もよくなります	「健康は正しい姿勢から」音楽にあわせて有酸素運動やストレッチ体操を行うと血流が良くなり、肩こり、腰痛、足のしびれも改善され、若々しくなります。正しいラジオ体操「第1・第2体操」子どもから高齢者までとても喜ばれています。	どなたでも 20	なし	会場：フローリング、和室、カーペット敷き 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	きりいけ <b>切池 知恵子</b> 生野区 ⑤ 女	外	おひとりでも、たくさんの人との笑顔の輪、踊りの輪ができれば良い。	軽いウォーミングアップから、簡単なダンス～体操～ストレッチ。楽しいコミュニティダンスも取り入れながら、楽しく体力アップ、笑顔でクールダウンできたら…！	どなたでも 50	なし	会場：フローリング 設備品：CD・カセットプレーヤー
	健康体操	さわだ <b>澤田 淑子</b> 天王寺区 ⑤ 女	外	「足育で足元から元気に」& 「こころとからだをリフレッシュしましょう」	足育講座（足の役割と運動、靴の履き方etc.）や、楽しくストレッチやリズム体操。また、シナプソロジーでこころのリフレッシュや脳の活性化（認知症予防）で笑顔で元気になるよう指導します。特に足育と介護予防（ロコモ、転倒、認知症予防等）に力を注いでいます。「足育講座」は子どもから大人まで全ての年齢層に広めたいと思っています。	主に中高年の方 （「足育講座」はどなたでも） 20	なし	CDプレーヤー、開始時は椅子に座ってが望ましい
	健康体操	すこ <b>須古 一枝</b> 東淀川区 ⑤ 女	★	笑顔で楽しく健康づくりをしましょう。	エアロビックダンス、ストレッチング、筋力トレーニングなど、対象に応じたプログラムを提供させていただきます。	どなたでも 応相談	なし	
	健康体操	そのだ <b>園田 應子</b> 旭区 ⑤・高 女	外	運動嫌いの方、一緒に体操しませんか。楽しく健康的な生活が送れます。	日常生活に役立つ歩行を音楽に合わせて、軽く汗をかき、その後各部位のストレッチを行います。身体が柔軟になり、軽くなったら、レクリエーションゲームやリズムダンスで楽しく終わります。	中高年 20	なし	会場：フローリングまたは畳 設備品：CDプレーヤー、ラジカセ



★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	健康体操	たかの 高野 良子 大正区 ①女	よしこ		楽しく、知らないうちにつく体力で風邪にかかりにくい生活を!	身体全体のストレッチから始め、音楽に合わせてステップを踏む。親子でボール遊びを取り入れ、コミュニケーションを取りながら、楽しく体力の強化をおこないます。	どなたでも 30	なし	会場：フローリング、カーペット敷 設備品：ラジカセ
	健康体操	とき 土岐 一成 中央区 ①男	かすなり	外 子	“健効デザイン!”みんなで楽しく、身体を動かしましょう。	①コーディネーショントレーニング ②ファンクショナルトレーニング ③動楽ストレッチング ④体験ウォーキングの科学 ⑤介護予防運動、生活習慣病予防運動等を指導します。	どなたでも 20	なし	
	健康体操	のじま 野嶋 邦子 旭区 ①女	くにこ	子	男女・年齢問わず、できる運動です。楽しく体と心をリフレッシュ。	ストレッチ体操で心も身体も柔軟に。またリズムを使って簡単なくり返しステップで楽しく体を動かしましょう。声と笑顔で元気と若さを維持・増進させませんか?	どなたでも 20	なし	会場：両手を広げてぶつからない広さ、フローリングが望ましい 設備品：CDプレーヤー、あればマイク
	健康体操	ふくはら 福原 和子 福島区 ①女	かすこ		足、腰を鍛え、転倒しにくい体を作り、手具を使ってさらに楽しく!	まずはじめに手足を動かし、体全体にこれから運動をしていくと自覚させ、心拍数を上げていく激し運動から徐々に穏やかな動きをし、最後にはストレッチで終了します。	60歳以上の女性 30	なし	会場：板張りかコンクリートの床 設備品：ラジカセ
	健康体操	ふじい 藤井 シツ子 平野区 高女	こ	外	健康保持の体操。歌に合わせて心も体もリフレッシュし、楽しさいっぱい。	音楽に合わせての体操は身体にリズムをつけ、肉体的なりハビリ、ストレス解消します。寝たきりにならない、つくらない、させないを目標に健康向上。生活にもはりができます。	どなたでも 40	なし	ラジカセ、ホワイトボード、マグネット
	健康体操	まるおか 丸岡 節子 福島区 ①女	せつこ	外	タオルを使っての頭の体操など、ゲームを使って楽しく!	ヨガ、エアロビクス、ジャズダンスをミックスした健康体操です。高齢者を中心に手遊びを取り入れて、楽しくラクに行えます。	高齢者の方 応相談 (100人位)	なし	カセットデッキ
	健康体操	むれ 牟禮 美栄子 大和郡山市 ①女	みえこ	外 子	「楽しく」を前提に自然とつく体力づくりをめざします。	身体全体のストレッチから始め、呼吸法で全身に気をみなぎらせ、血流をよくします。レクリエーションゲームなどで、仲間づくりをめざします。	中高年の女性 10	なし	会場：和室、カーペット 設備品：カセットテープ、CDプレーヤー
	健康体操	わきた 脇田 千代子 貝塚市 ①女	ちよこ	外 子	音楽を聴きながら、楽しいトークを交えて、体全体のストレッチ。	ストレッチング。頭から足の指まで、ひとつのストレッチに15~20秒、約2時間かけて行います。肩こり・神経痛・腱鞘炎・腰痛等に効果が現れます。	どなたでも 50	なし	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	楽しい健康体操	のりとも 乗友 美智子 東成区 ①女	みちこ	外 子	音楽とやさしい運動の組み合わせで、体も心も脳も楽しく健康維持	音楽のリズムや歌を用いた、楽しくリラックスできる健康体操です。リズムによる脳への刺激、呼吸や発声では呼吸筋を鍛えて誤嚥防止にもなり、リズムダンスでは転倒防止を目的にしています。持久力や柔軟性という面も取り入れています。シニア向けですが、子どもさんや親子対象にも対応させていただきます。	どなたでも 20	なし	滑らない床面、横に手を広げられる広さと人数分のいす、CDラジカセ、ホワイトボード 参加者：動きやすい服装、運動靴、水分補給用飲料

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 住 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品	
スポーツ	健康づくりや歌とレクリエーション	まつい まりこ <b>松井 真理子</b>	城東区	⑤ 女	外 子	笑いヨガとギター伴奏の音楽レクリエーションによる楽しい時間です!	「歌」も「笑い」も心身を健康にします。「笑いヨガ」と「音楽レクリエーション (ギター伴奏)」で、楽しく歌って笑って健康になりましょう! 実施日の季節・参加人数・年齢等に応じたメニューも豊富です。	どなたでも 会場の広さの 定員内	なし	ホワイトボードかそれに相当するもの
	ストレッチ	おおくら けいこ <b>大倉 恵子</b>	福島区	⑤ 女	外 子	癒しと美と健康のリラックスストレッチとマッサージです。認知症予防にも最適。	アロマセラピーやストレッチの効果を取り入れた、心を癒すエクササイズです。高齢者の機能回復のエクササイズ、シェイプアップや若返りのストレッチやマッサージ。認知症予防・改善の脳若返りストレッチとアロマです。	どなたでも 30	100円 (マッサージ をする場合 のオイル代)	CD プレーヤー、ヨガ マットなど敷くもの
	健美操	はしもと きくよ <b>橋本 菊代</b>	城東区	⑤ 女	外	全身をゆったり動かしながら心も身体も癒される運動です。	ほぐしの運動から始め、呼吸法に入り、徐々に全身を動かし、後半は季節に応じた調整法で心身の調和をはかります。どなたでも無理なくできます。	どなたでも 20	なし	会場：フローリングか カーペット敷 設備品：CD プレーヤー
	合気道	おぐち しんいち <b>小口 信一</b>	箕面市	⑤ 男	外 子	合気道六段、柔道七段の講師が友だちとして秘伝の技をお伝えします!	合気道の源流・大東流柔術の要素や柔道の力学原理を取り入れて、そのものズバリ! で役に立つ合気道の技術を身につけていただきます。	どなたでも 30	なし	会場：あれば柔道場、 または広い場所 設備品：ホワイト ボ ード
	合気道	おだ しげかず <b>小田 繁一</b>	和泉市	⑤ 男	外 子	合気道は、勝負を競いませ、共に生きる和合のところで心身の活性を。	①合気準備運動 ②転んでも倒されても怪我のないよう転がる ③腕力を使わずに、人が転がる ④危険な時、回避する心と身体の動き ⑥愉快地に学び身体を動かす	12歳以上 15	なし	18~24畳程度の広 さ、マット又はカーペ ット
	自彊術	うえだ じゅんこ <b>上田 順子</b>	旭区	⑤ 女	外 子	自分の身体は他人に頼らず、自分の力で元気になります。	治療を目的とした健康体操です。慢性病に驚くべき効果があり、自然治癒力や免疫力を高めます。簡単な動きなので高齢者等でも無理なく続けられます。	小学生以上 20	なし	会場：床が板、ピータ イルならヨガマット 設備品：ホワイトボー ド
	癒し心と体 し体操	よねだ じゅんこ <b>米田 順子</b>	堺市	⑤ 女	外	身体を伸ばし整えることで姿勢スッキリ美人になりますよ!	ストレッチ中心で歪みを調整し、不定愁訴カイゼンを目的としています。キツイ動作などなく気持ちよくスッキリ感を味わっていただくと、背筋がピンと伸びます。	16歳以上 の女性 30	なし	会場：全員が寝転べる ことができる場所 設備品：CD プレーヤー
	骨盤体操	なかむら だいすけ <b>中村 大輔</b>	吹田市	⑤ 男	外	どんな世代の方にも骨盤がきれいになれば、身体にいい変化が現れる。	骨盤は体の中心です。その骨盤の歪みを自分で調べる方法、調整する方法を教えます。きれいになった骨盤をゆがませない為のトレーニングやストレッチを行います。	どなたでも 40	なし	会場：寝転ぶことがで きる場所 設備品：マットかバス タオル
	3B体操	すながわ みつよ <b>砂川 三代</b>	西淀川区	⑤ 女	外 子	ベビーとママからシニアまで、音楽に合わせて楽しみながら心と体をリフレッシュできる運動です。	ウォーミングアップ・ストレッチで体をほぐし、音楽に合わせてステップ。用具を使って体力維持。頭の体操・お口の体操も行い、帰る頃にはスッキリした気分です。	どなたでも 30	なし	CD プレーヤー

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	真向法	よしざき 吉崎 福島区	ゆきたか 幸孝 ①男	外 子	股関節を動かし脚・腰の筋肉を鍛え血行をよくし、健康を保ちます。	4つの基本動作とこれを補う体操（俯伏補導・仰臥補導・静座補導）を学びます。	どなたでも 15	なし	和室またはカーペット敷
	操体法	ほそかわ 細川 生野区	まさみ 雅美 ①女	外 子	柔軟でバランスの良い体で介護予防を。腰痛・肩こり・膝痛に。	体のバランスは快適に動くを整えられます。日常の体使いを改め、自分で動いて美姿勢に。今日からできる介護予防として、また安産の運動としても有効です。気楽にどうぞ。	どなたでも (妊婦さんも) 応相談	100円 (コピー代)	会場：室内 設備品：CDプレーヤー、(場所によって)マイク、椅子、マット
	ウォーキング	はたなか 畑中 住之江区	かずいち 一一 ①男	外 子	心と体の癒しはウォーキングから。歩けば何かが見えてくる。	地図の楽しい読み方、コース図の作り方、正しく美しい歩き方、運動と効果、ウォーキングの楽しみ方、続けるコツなど一緒に楽しく学びましょう	どなたでも 80	100円	マイク、スクリーン(PC、プロジェクターは持参)
	ウォーキング 健康づくり	うめはら 梅原 此花区	けんじ 健治 高男	★	歩ける幸せといつまでも若々しくいるための健康ウォーキング教室	メタボや認知症の予防のためにウォーキングを生活習慣に取り入れ、健康づくりを楽しんでいただく教室です。	どなたでも 80	100円 (資料コピー代)	会場：参加者相当数が入る広さ 設備品：パワーポイント、プロジェクター、マイク
	ランニング	うさみ 宇佐美 天王寺区	けいじ 慶治 高男	★	フルマラソン国内外で113回完走(大阪マラソン3年連続完走)	フルマラソン(42.195km)を完走できるよう、高齢者を対象にランニングの基本を伝えるとともに、節目にはいっしょに練習をします。	高齢者 5	なし	会場は大阪城公園または長居公園内、練習日は月1回程度
	紙ヒコーキ	まえだ 前田 住吉区	まさかつ 正勝 高男	外 子	紙ヒコーキは、手と頭と体を使う口ハス・スポーツです。	よく飛び折り紙ヒコーキ、クルクル回る紙コプター、ふしぎな飛ぶかぐや姫など、いろいろな紙ヒコーキを作って飛ばして楽しみましょう。飛ぶ仕組みもわかります。	どなたでも 30	100円 (材料費)	定員の倍くらいの広さの部屋
	フィッシング (海釣り)	みやけ 三宅 西宮市	じゅんきち 潤吉 ①男	外 子	釣りの業界の裏話もおもしろいですよ。	これから海釣りを始めようとされる初心者対象です。基本的な仕掛け作りを中心に道具説明まで、一人で海釣りに行けるまでを指導します。非行から子どもを遠ざけ、家庭がまとまる「釣り」の教育的効果を熱く講演します。	どなたでも 20	なし	マイク・机・イス
	プロ野球観戦	いすたに 泉谷 福島区	かすお 一夫 高男		野球の好きな人とプロ野球について話したいです。	以前、日本野球機構で仕事をしていた経験から、プロ野球の楽しさ、素晴らしさを少しでも伝えられたらと願っています。	どなたでも 20	なし	
レクリエーション	レクリエーション	いの 猪野 東大阪市	まもる 守 ①男	外	とにかく楽しい、元気になるプログラム展開を進めたく思います。	アイスブレーキング・自然体験活動・レク式認知症予防・コミュニケーションワーク・ネイチャーレクリエーション。ゲームやアイスブレーキングの手法を用いて、「元気」や「楽しい」を作り上げるお手伝いをします。また、レク式の脳の活性化や認知症の予防プログラムを支援させていただきます。草や木や花の研究もして、自然体験活動や自然観察を行い、環境教育にもつなげる講習を目指します。	どなたでも 35人程度	300円 (クラフトの場合の材料費)	会場：依頼内容と人数などにより異なる。 設備：パソコン、プロジェクター、マイク他 持ち物：講座内容により異なる

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
レクリエーション	レクリエーション	いまだ さぶろう <b>今田 三郎</b> 西淀川区 ①男	外子	健康はすべての原点です。笑える時間は健康でないとありません。レクリエーションでストレスフリーに！	体の源は脳を使う楽しい動きです。笑顔でレクリエーションをしていると知らない人と仲良くなり、手をつないで踊ったり触れ合ったりします。対象者に合った遊びを提供します。体の不調は生活習慣から、早くしないと治らない、あなたの知らない生活習慣の悪影響を教えます。脳を使って体を動かし、栄養をつけて、体を整えましょう。	どなたでも 100	資料代 (資料不要の 団体は教材 費不要)	できれば室内（高齢者はイス人数分を円形で配置）
	レクリエーション	かねしろ よしこ <b>金城 美子</b> 天王寺区 ①女	外子	みんなで体を動かしているうちに、体と心が落ち着いて元気が出ます。	腹式呼吸を最初から整えていくと、体と心が開かれます。続けているうちに元気があふれ、これから頑張るぞという気持ちになれるので、あせらずゆっくり体、心を癒します。	どなたでも 応相談	なし	ラジカセ
	高齢者レクリエーション	おおた みか <b>太田 巳加</b> 豊中市 ①女	外子	介護予防運動指導員養成講座の講師経験をレクリエーションに活かしています。	命ある限り元気に暮らすためのヒントをレクリエーションを通じて楽しく紹介します。転倒予防の簡単な運動や歌体操。認知症予防の活脳体操やゲーム。お口の健康や機能の向上につながる歌体操やゲーム。指先を使った折り紙、手芸、工作など。楽しみながら高齢者のやる気と笑顔を引き出すようなレクリエーション指導をします。	どなたでも 30人 (会場の広さ・ 内容による)	応相談 (内容により異なるが使用する手 具・材料のほとん どが100均商品)	会場：椅子（内容により机） 設備品：ホワイトボード、CDプレーヤー、黒マジック、はさみ等
	レクリエーション	ささき みちこ <b>佐々木 美智子</b> 鶴見区 ①女	外子	笑顔と笑声で癒しのひと時を体験できる講座です。悩み相談受けます。	世代間交流になるレクリエーション（ルールを守る大切さの体得）。親子向け、又は子どもだけ交流できる料理・ブレッド・炊飯器でおかずとご飯を同時につくる体験講座。発達障がい児者を理解してもらったり、支援・寄り添い方の講話。身近にある物でおもちゃづくり等つくって遊ぶ。パフュームフラワーアレンジ（完全造花）体験講座できます。	どなたでも (テーマや参加者 に合わせます) 内容により 5~30人位	なし~ 500円まで (内容により 変更)	テーマ・内容で要相談 持ち物：内容による
	歌あそび・懐かし のうた声ひろば	つつい みきお <b>筒井 幹夫</b> 生野区 ①男	外子	懐かしの青春歌声。曲の説明を交えながら、皆で楽しく歌います。	昭和30、40年代に流行った歌声喫茶の再現。童謡・唱歌、懐かしの昭和歌謡、フォークソングなどをピアノの生演奏で合唱します。	どなたでも (会場の定員内)	なし	室内。 プロジェクター、スクリーン、ピアノまたはキーボード（要相談）
	昭和歌謡 で踊ろう	たにした みどり <b>谷下 緑</b> 天王寺区 ①女	外子	姿勢や身体づくりも意識しながら、昭和歌謡に合わせて楽しく踊ります。	音楽にあわせて機能改善系のウォームアップで身体を動かしやすいように、その後、ステップ練習。昭和歌謡に合わせて手振り、身振りステップ、ポーズなどを組み合わせ、口ずさみながら楽しく踊りましょう。ダンスで心身健全！	どなたでも 20	なし	あれば鏡
	手話体操	いげはた みほこ <b>池端 美保子</b> 北区 ①女	外子	手話初心者でも大丈夫！リズムに合わせて楽しく手話をしましょう。	『楽しく』をモットーに、椅子に座って無理なく手足を動かし、リズムに合わせて、楽しく歌いながら手話を覚えます。指先から体中の血液の循環を高め、頭と身体が元気になる体操と一緒に目指しましょう！	どなたでも 30	100~ 300円 (資料コピー代)	イス、ホワイトボード、CDプレーヤー 持ち物：動きやすい服装で。
美容・健康	アロマセラピー	おおくら けいこ <b>大倉 恵子</b> 福島区 ①女	外子	心と身体を癒すアロマセラピーを生活にとり入れませんか	香りを楽しみながらメンタルケアから風邪予防、認知症予防、受験対策、美肌づくりなど暮らしの中のさまざまなアロマセラピーを紹介します。アロマスプレーや石けん、化粧品作り、ハンドマッサージなどの実習。	どなたでも 50	500~ 800円 (精油、容器 代、レジユメ コピー代等)	ホワイトボード
	アロマセラピー	さかした のりこ <b>坂下 典子</b> 都島区 ①女	外子	暮らしの中に香りを！アロマセラピーを楽しみましょう。	生活の中で活かせるアロマセラピーやハーブについて学びます。アロマの香りの楽しみ方、ハーブの利用法、注意事項等について学習します。実習ではアロマスプレーや手作り化粧品、おいしいハーブティーの煎れ方、ハーブチンキ等を作ります。	どなたでも 50	500円 (精油、容器、 オイル等)	ホワイトボード

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
美容・健康	アロマセラピー	まつもと み さ え <b>松本 美佐江</b> 東淀川区 ①女	外 子	キッズからシニアの方までアロマセラピーを楽しみましょう。	アロマセラピーの生活での取り入れ方や香りの楽しみ方の実習。アロマセラピーは、お子さんからシニアまで、どなたにでも楽しんでいただけます。アロマについて正しく理解して、生活に取り入れていただく方法を、アロマスプレーなどを作る実習を交えながら、楽しく学びます。	どなたでも 30	500円程度 (精油、容器 など材料費、 テキスト)	会場：屋内 設備：作業机、できれば ホワイトボード 持ち物：筆記用具
	アロマセラピー	まむろ のりこ <b>真室 紀子</b> 東住吉区 ①女		香りを取り入れて、豊かな生活を。	家庭における精油の使い方をご紹介します。ハンドトリートメントは知らない方同士でも、楽しくお喋りしながら実習していただけます。	内容による 30	300~ 1,000円 (材料費)	内容による(女性限定 の場合あり)
	アロマセラピー	よしだ ようこ <b>吉田 洋旺子</b> 福島区 ①女	外 子	すぐに実践でき、まわりにも喜ばれるアロマをお伝えします。	アロマは美と健康に効果的な植物療法です。アロマ美肌化粧水、クリーム作り、花粉症、カゼ対策アロマ、世界にひとつのアロマ香水作り、記憶力を高めるアロマ、愛されるアロマセラピー講座など。アロマ検定、アロマアドバイザーなど資格取得も対応できます。初心者からプロを目指す方まで。	どなたでも 50	500~ 1,000円 (資料コピー、 オイル代)	会場：窓がある部屋 設備：ホワイトボード、人数によってはマイク
	セラピーアロマ	よしざき よしこ <b>芳崎 欣子</b> 城東区 ①女	外 子	介護者・要介護者双方の心と身体を癒し脳を活性化させるアロマ講座	植物のエッセンスを用いて、心身の健康を増進できるアロマセラピー。介護者、要介護者双方の心身を癒し、生活の質をどう向上できるのか、またアロマの嗅覚刺激と脳の活性化の仕組みについて、わかりやすく伝えます。実際にハンドトリートメントを体験し、アロマの「香り」と「触れる」ことの素晴らしさも体感して頂きます。	どなたでも 30	500~ 1,000円程度 (精油・オイル・ テキスト 代等)	会場：屋内(必須)ハンドトリートメント用の作業ができる机(あれば)マイク・パソコン・プロジェクター(なければホワイトボード)持ち物：タオル1枚
	脳トレ介護予防	よしだ けいこ <b>吉田 恵子</b> 堺市 ①女	外	タブレットが初めてでも基本から学べ安心です。楽しく脳活性化!	健康を維持するために毎日の食事や運動も大切ですが、心を元気にする脳の活性化も大切です。タブレットには200万を超えるアプリがあります。脳を活性化し、認知機能の低下を防ぐアプリを毎回チョイスし楽しく取り組みます。新しいコトに取り組む、少し難しいコトに取り組むことが若々しさを保ちます。	健康、介護に興味のある方ならどなたでも 10	200円 (iPad利用 料、ネット接 続通信料)	ホワイトボード、机・椅子、(あれば)プロジェクター
	介護予防運動	おか としひこ <b>岡 敏彦</b> 淀川区 ①男	外 子	運動で免疫力のアップ! 介護予防に必要な内容をお伝えします。	①アイスブレイク、健康度・痛み検証 ②準備体操 ③主動作(調整→筋→スタミナ→柔軟) ④整理体操 ⑤質疑応答 ※筋力・スタミナ・柔軟性・調整力を中心に楽しく運動します。	60~80歳位の健康な方 30	なし	室内(60㎡以上)
	トレーニング	やました み さ こ <b>山下 みさ子</b> 西区 ①女	外	ボイストレーニングでいつまでも元気な声を出しましょう。	正しい姿勢を覚えて、正しい呼吸をして、いつまでも元気な声を出し、身体も心もいきいきとできるようにします。正しく呼吸ができると、高い声も出るようになり、歌も楽しく歌えるようになります。何才になっても元気な良い声ができます。	どなたでも 15~20	資料代実費	イス・あればピアノ又はキーボード
	心と身体のほぐし方	にしむら <b>西村 マコト</b> 福島区 ①女	子	いすに座ったままでも、楽しく健康づくりができます。	心と身体が元気になる話と、ゆっくりとした運動&リラクゼーションで、いきいきヘルシーライフを応援します。	どなたでも 50	なし	CDラジカセ
体幹トレーニング	ひぐち よしえ <b>樋口 美愛</b> 西成区 ①女	外 子	インナーマッスルを鍛えて、動ける体のベースを作りましょう!	身体を中心である体幹(腹筋等)と骨盤底筋群の働きを知ってもらい、呼吸を使って行う簡単なエクササイズをご指導いたします。ウォーキングのレッスンも対応可能です。運動経験の無い方も安心してお越しください。	どなたでも 20	なし	会場：室内・(あれば)プロジェクターもしくはモニター 持ち物：ヨガマット(バスタオル可)	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯 事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
美容・健康	東洋医学と健康	いわい まさのり 岩井 正憲 奈良市 ①男	外 子			東洋医学（特に漢方）の概念を取り入れ、病気をせず、薬学博士が健康に暮らす方法をわかりやすく解説します。	どなたでも 特になし	なし	
	靴と健康	おおき きんじ 大木 金次 住之江区 ①男	外		足、靴の特徴を知り、快適な靴生活をしていただきたい。	靴と健康。足の骨格構造と靴の化学。靴選びやサイズ、足の計測とワンポイントアドバイス。ブログをご覧ください。テーマ「靴と健康ホスピタリティライフ」 <a href="http://sfitterooki.cocolog-nifty.com">http://sfitterooki.cocolog-nifty.com</a>	どなたでも 応相談	なし	机、イス 参加者が20名を超えるときは、プロジェクター、スクリーン
	健康	しおみ たかし 塩見 隆 北区 高男	外		社会状況に応じてテーマを打ち合わせる。	生活習慣と健康との関連について講義します。	どなたでも 50	200円	マイク、OHP
	健康	ゆのきその とよこ 柚木園 豊子 東淀川区 高女			看護師として健康な生活をしていく為のアドバイスができたらと。	健康に暮らして行く為の日常生活の運動や自分の体調の把握の仕方、病気になった時の治療の受け方、薬の飲み方の話、健康体操の実施、健康クイズなど一つのバックで指導します。	どなたでも 50	100円 (資料コピー代)	会場：フローリングがベター 設備品：カセットプレーヤー、ホワイトボード
	歯の健康	うえだ たかこ 上田 孝子 平野区 ①女	外 子		毎日笑ってますか？人生楽しんでますか？ 口の中と心も磨きます	・歯の構造からお口の菌が、どの位全身に影響するのか？・歯科現場で増加中の事故防止 ・最新治療の紹介 ・ブラッシング指導と口の周りの筋力低下チェックと筋力アップ法。 《子ども向け》歯の萌出時期・給食時・休憩時の注意事項。 《親子向け》咀嚼と食事の大切さから生命を守るお話。	どなたでも 30~ (少人数も可)	なし	会場：室内 設備：ホワイトボード（または黒板）、マイク（ピンマイク）、OHC、スクリーン 持ち物：歯ブラシとタオル
	歯の健康	きばやし みゆき 木林 美由紀 阿倍野区 ①女	外 子		むし歯や歯周病。歯の汚れを検査して自分の口腔の健康を調べましょう。	一生自分の歯でおいしく食事をするために、咀嚼の重要性、歯の大切さと、しっかり噛んで賢い子どもを育てる秘訣、老化予防の咀嚼健康法を指導します。	ご自身で会場に来られる方 50	1,000円 (歯科グッズ費)	マイク、ホワイトボード、演台
	歯の健康	ひらまつ ともこ 平松 智子 淀川区 ①女	子 ★		妊婦さんから高齢者まで、お口の健康講座を受けて元気な身体に！	実習をまじえて楽しくお口のお手入れを学んでいただけます。健康なお口でおいしく食べて、毎日元気に過ごしましょう!!	どなたでも 20	なし 必要時には 500円まで	CDラジカセ、マイク、ホワイトボード、パソコン、スクリーンなど
	入れ歯と健康	みやの たかよし 宮野 たかよし 平野区 ①男	外		快適義歯MTコネクターは身体を改善させる働きがあります	入れ歯職人の宮野たかよし「入れ歯と健康」についてお話します。咬み合わせと身体は、密接な関係でつながっていて、合わない入れ歯は身体も悪くします。	どなたでも 50	なし	ホワイトボード
	テーピング	ちかもり きよし 近森 清 西区 ①男	外 子		肩・膝・腰など体の痛みにはテーピングの貼り方を覚えれば活動できます。	キネシオテープは、関節を固定するテーピングではありません。皮膚に直接張ることでテープが10%以上縮んで、皮膚と筋肉に、隙間を作ります。隙間が体の痛みを取ります。血液などの循環が良くなる、保温効果もある。常にテーピングで「手当て」をしています。痛みが取れて、体の動きが楽になります。張り方を正しく覚えれば、すぐに効果が表われます。	中学生以上 30	400~ 900円 (テープ代)	ホワイトボード、ハサミ、テーピングのできる服

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
舞 踊 ・ ダ ン ス	モダンダンス 踊るの体は優しい	むとう 武藤 二美 丹波市 ①女	外 子	幼児小学生からシニアまで。音楽に合わせて楽しく動きましょう。	初めてでも気軽に楽しめるエクササイズ マーガレット・モリス・ムーブメントです。心がなごむ音楽にのって、伸びやかに、ゆるやかにカラダを動かしてみませんか？リズムに合わせて深い呼吸を意識していると自然と気分もリフレッシュすることでしょう。子どもクラスでは個性と周りとの協調両方を大切にしています。	4歳以上 30	なし	会場：裸足で踊れる床（畳でも可） 設備品：CD、MDプレーヤー 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
	ジャズダンス	いけだ 池田 康子 西成区 ①女	外 子	座ってできる健康講座のダンスを。老人ホーム・ディサービス可能。	ダンスの基本やステップをわかりやすく楽しくご紹介します。楽しい曲に合わせて、ジャズダンスの振り付けをします。	どなたでも 50	なし	会場：踊れるスペース 設備品：CD、MDプレーヤー
	ジャズダンス	にしやま 西山 由加 東淀川区 ①女	外 子	楽しく踊りストレス発散！カラダも心も軽やかに。一緒に楽しく踊りましょう。	ジャズダンスに必要なストレッチ、柔軟体操をし徐々に音楽に合わせて体を動かしていきます。簡単なステップを練習し、音楽に合わせた振り付けを楽しく踊っていただきます。	18歳以上 15	なし	鏡、CDラジカセ
	ジャズダンス	はなおか 花岡 蘭 阿倍野区 ①女	外 子	いつも笑顔で元気良く、楽しみましょう。ダンスを覚えたらミニ発表会をしましょう！ウキウキ！わくわく！	入門・初心者対象。簡単で楽しくリズムにのる事を体験・体感して下さい。昭和歌謡曲、誰もが知っている音楽を振付します。あなたのお好きな曲を聞かせてください。演歌でもポップスでも何でもダンスできちゃいます。以前に流行しましたバブリーダンス、シニアチアダンスもしますよ！	どなたでも 30	100円 (資料コピー代)	CDプレーヤー
	タップダンス	うえの 上野 真二 枚方市 ①男	外 子	映画や舞台で表現されるタップダンスの世界を体験しましょう！	シンプルなおステップからスタート。少しずつレベルを上げ、Jazzの音楽に親しみ、タップダンスします。初めての方でも楽しめて、リズム感が養える講座です。	どなたでも 15	なし	MD、CDプレーヤー
	フォークダンス	たなか 田中 弘美 都島区 ①女	外 子	だれでも踊れる踊りも、少し難しい踊りも、みんな音楽に合わせて。	フォークダンスとは世界各国の民族ダンスです。それぞれの国に継承された踊りや新たにつくられた踊りがあり、固有の隊形やステップがあります。また、ダンスには健康増進の目的もあり、音楽にのって踊ることは楽しみでもあります。	どなたでも 会場の広さ の定員内	なし	設備品：CDプレーヤーなどの音源再生機器 持参物：動きやすい服装、靴
	ポディダンス	たち 橋 サラ 生野区 ①女	外 子	健康で美しく…元気だしてゆこう!!	良い立ち方、歩き方からやさしいステップ・リズム・コンビネーションへとダンスの基礎を優しく教えます。いろんなジャンルの音楽の中で友(共)に汗を流しましょう。	どなたでも 30	なし	会場：ダンス可能な床、バー（手すり）があると良い、鏡 設備品：音量の出るCDデッキ
	インド舞踊	まつした 松下 陽子 藤井寺市 ①女	外 子	鑑賞会、体験講座もできます。サリーの着付けも可。男性もどうぞ。	南インドの古典舞踊バラタナティヤム。手の指と顔の表情で物語や感情を表します。激しいステップやゆったりしたポーズを組み合わせ、様々な年代の方に楽しんでいただけます。	どなたでも 100	希望者のみ 3,000円 (練習用サリー代)	MDかCD
	タヒチアンダンス	ヒティマハナ・ハルカ 北区 ①女	外 子	陽気なタヒチアンのリズムにのって心も身体もリフレッシュ!!	南国「タヒチ」に伝わるタヒチアンダンス。普段使わないウエストやヒップやモモの筋肉が鍛えられ、基礎代謝がアップして痩せやすい体質になります。	女性 子ども・親子 100	なし	会場：素足になれる場所 設備品：あれば鏡、CD・MDデッキ

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯 事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
舞 踊 ・ ダ ンス	ハワイアンフラ	にしかわ 西川 すみこ 都島区	イ女	外 子	心地よい音楽と共に皆で楽しいフラ、美しいフラを目指しましょう。	まずは準備運動で体をほぐします。少しずつフラのステップを練習して手の動きをつけて、丁寧にゆっくりと一曲を仕上げていきます。お子さんからシニアの方までご指導いたします。地域のイベントにも参加してみませんか。	どなたでも 20	CDなど一曲につき200円(配布用CD・資料代)	屋内・素足で踊れる場所 CDプレーヤー・(あれば)鏡
	フラダンス	たけひさ 竹久 くみ子 北区	イ女	外 子	「楽しく仲良く美しく健康に」やさしさあふれる譜らを目指しています。	フラダンスの基本ステップをわかりやすく丁寧に指導。ハワイアンの曲に合わせて楽しみながら踊りをマスターしていきます。	どなたでも 20	なし	会場：室内 設備品：CDプレーヤー、あれば鏡
	フラダンス	よこお 横尾 美已 福島区	イ女	外 子	シニアの方のための優しいフラ。ゆったり体をほぐし楽しく踊ります。	ストレッチで体をほぐし、簡単なステップからわかりやすく練習します。年齢に関係なく楽しめるので始めての方でも安心して練習でき、無理なく足腰の運動になります。	どなたでも 30	300円(希望者のみ練習用テープ)	会場：裸足で踊れる床 設備品：あれば鏡
	フラダンス	よしだ 吉田 千恵 此花区	イ女	子	健康管理士、介護福祉士の資格を持つカピオラニ吉田千恵先生による美・癒し・健康を得られるフラと一緒に踊りましょう。	無理なく長く健康に続けられるフラ。美姿勢を意識し体幹を鍛えられダイエットにも効果的。ウクレレ生演奏による指導なので、参加者の進度に合わせて何度でも繰り返せるのが魅力。生花のレイメイキングや簡単なウクレレレッスンも可能です。一日体験レッスン、フラダンスショー、定期講座、健康維持とフラに関する講演依頼もお受けいたします。	どなたでも 30	なし 自宅レッスン用CD1枚 1,000円 (3曲)	会場：裸足で踊れる床 設備品：あれば鏡、広い会場であればスタンドマイク
	社交ダンス	おおたに 大谷 由山 浪速区	イ男			ワルツ、マンボ、その他全種目。	どなたでも 10	なし	
	社交ダンス	たけはら 竹原 憲二 福島区	イ男	外 子	身体能力を高めて、カップル共に楽しく永く続け、ストレスも解消!	正しい姿勢をストレッチと筋トレで作成、各種目の基本となる前進後退歩行を毎回練習し、動的バランスを学習します。カップルで滑らかに動くために必要な「姿勢・バランス・ホールド等」を身に付けるため、基本フィンガーから始め、急がず確実な習得をめざします。	どなたでも 30	なし	定員で動ける広さ、フローリング等上履きが使用できる部屋 設備品：CDプレーヤー等音響機器
	社交ダンス	はなおか 花岡 博 阿倍野区	イ男	外	若さを保ち、健康になります。楽しくきれいなダンスを目指す。	基礎からしっかり教えます。初心者から上級者まで、スタンダード及びラテンダンスの指導(競技選手を目指すダンス指導も可能です)。皆さんがやりたいダンスをお聞かせください。指導レベルに応じてわかりやすくレッスンさせていただきます。	どなたでも 30	なし	ラジカセ
	社交ダンス	はなおか 花岡 蘭 阿倍野区	イ女	外 子	ジルバ・マンボ・ブルースは誰もがすぐに覚えらるダンスです。このダンスは知っておくと“便利”というか“得”だと思います。覚えたら皆でパーティしましょうね!!	ジルバ・マンボ・ブルースのパーティーダンスから始めます。3か月で一通り踊れるようになります。希望されれば、ワルツ・ルンバと進めていきます。全く初めての方、初心者と思われる方を対象に指導します。	どなたでも 30	100円	CDプレーヤー
	社交ダンス	はまだ 濱田 一男 北区	イ・高男	外 子	パートナーへの思いやりを忘れないエレガントなダンスを目指します。	モダン・ラテン各10種目、初級より上級。「音楽」を聴き、「リズム感」を養い身体にフィンガーを覚えさせ「頭脳」を使い老化防止、楽しい人生を考えます。大切な事は相手パートナーへの思いやり、もともと紳士淑女の社交のために始まったダンスの本質を忘れないことです。なお、上達の秘訣はとにかく練習を繰り返すことです。	どなたでも 30	資料代実費	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー、マイク



★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一 言 P R	登 録 科 目 の 主 な 指 導 内 容	対 象 定 員 (人)	1 回 1 人 あ た り 教 材 費 の め や す	会 場 及 び 必 要 な 設 備 品
舞 踊 ・ ダ ンス	社交ダンス	まつもと あきこ 松本 明子 旭区 ⑤ 女	外 子	若さと健康の維持・向上と、友情を深める社交ダンスを広める活動をします	スタンダード (ワルツ、タンゴ等)、ラテン (ルンバ、チャチャチャ等) 全種目をていねいに、楽しく、励ましあって覚えてもらうように努力していきます	どなたでも 20	50円 (資料コピー代)	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー、マイク
	社交ダンス	もり ゆみこ 森 由美子 東淀川区 ⑤ 女	外 子	商業インストラクターですが、家庭的な指導です。楽しいです。	社交ダンスはスタンダード、ラテン、又、パーティーダンスがあります。基礎となるステップを初心者にはやさしく、教えています。さらに上級者には、発表会や競技会に注目しています。	どなたでも 30		会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー、ホワイトボード
	歌 舞 伎 舞 踊 ・ 倭 雅 楽 舞	むらやま さこん 村山 左近 藤井寺市 ⑤ 女	外 子	左近メソッドで解説して速修得出来る舞の方程式を発案。	歌舞伎舞踊家元。伝統芸能の舞踊を舞うための基本動作 (立ち居振舞・歩き方・体形・呼吸法等) の習得、倭雅楽舞 (巫女舞・神楽舞・白拍子舞) 等、芝居の為の所作、舞踊。舞台化粧 (白塗り)、「舞台衣装着付け」も指導します。	どなたでも (若い方歓迎) 10	2,500円 (扇子)	フローリング (畳でも可)
	日本舞踊	あすか こうばい 飛鳥 紅梅 東淀川区 ⑤ 女	外 子	飛鳥紅梅創作日舞主宰。舞踊は心の表現! 是非体験してください。	日本の童謡、唱歌、懐かしの名曲、古典舞踊小曲等、簡単な曲からお稽古し、日本の伝統文化のすばらしさや感動を体験していただきます。美しい所作が身につきます。	どなたでも 10	1,000円 (譜面・テープ・扇子レンタル)	CDプレーヤー、可能なら鏡
	日本舞踊	あすか ちひろ 飛鳥 千尋 豊中市 ⑤ 女	外 子	気軽に日本文化に触れ、朗読、着付け、舞踊を体験してみませんか?	百人一首、日本の詩の朗読や童謡、唱歌に合わせ、簡単な日本舞踊から体験してみませんか? 古典、創作、新舞踊等、お子さんからご高齢の方までその方に合った曲で楽しくわかりやすい指導を心がけています。	どなたでも ・親子:10組 ・大人:10人	500円 (浴衣レンタル代)	フローリング・畳・絨毯・マットなら可 ホワイトボード等張り紙ができるスペース
	琉球舞踊	やまの は なほ 山入端 奈歩 西淀川区 ⑤ 女	外 子	美しい琉舞から民舞、エイサー迄、年齢層も幅広く指導いたします。	スリ足から始めて、体のバランスを取りながら、基本の動きや所作をやさしく指導します。三線の音にのせて、歌を楽しみ、歌意も説明しながら沖縄文化の世界の広がりをお伝えします。	どなたでも 300	なし	会場：広さのあるところ 設備品：ラジカセ
	新舞踊	そにわ つねこ 曾庭 常子 生野区 ⑤ 女		曲にのせて楽しく踊りながら、姿勢を正し、健康づくり、仲間づくりのお手伝いをします。	踊りの基本をしっかりと、頭部から手足の先まで神経を配り、身体を向ける角度等を正しく、細かく丁寧に指導します。	どなたでも 10	なし	和室、フローリング、カーペット敷、あれば鏡
料 理 ・ 栄 養	切 食 生 活 の 大 切 さ と 健 康	の の む ら みずほ 野々村 瑞穂 北区 ⑤ 女	外 子	寝たきり・認知症を予防! 食から始める健康な体づくり	日本は世界一の長寿国! 100歳まで元気な人生を目指しましょう。介護支援なしで生き生きと、自分の力で暮らし続けられるように、生活習慣特に食習慣を見直すきっかけづくりになれば! と願っています。	どなたでも	なし	ホワイトボード又はスクリーン・プロジェクター・マイク・パソコン (相談)
	食 生 活 の 大 切 さ と 笑 い ヨ ガ	なべかま ふみ 鍋釜 富美 東住吉区 ⑤ 女	外 子	食と笑い (笑いヨガ) は元気の源	食と笑い (笑いヨガ) は心と身体の栄養になります。栄養バランスのとれた食生活へのアドバイスや『毎日の生活に笑いを!』ということで、笑いヨガ (笑いの健康体操) も体験していただきます。「食と笑い」について楽しく学んでみませんか。	どなたでも 20	資料配布の場合、コピー代などの実費	大きな声で笑える場所、イス、ホワイトボード

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
料理・栄養	食生活指導	いしだ ようこ <b>石田 洋子</b> 此花区 イ女		外 子	親子食育教室では、エプロンシアター、紙芝居等で栄養指導可。	子どもから大人まで、各世代に合った食育活動を楽しく進めます。生活習慣病予防教室では、バランスガイド使用で講話、料理教室を開きます。親子クッキング教室も開催します。	どなたでも 20	500円 (調理用材料費)	会場：調理実習室 設備品：ホワイトボード、冷蔵庫、オープン、計量器、試食用の食器類
	食生活指導	しんかわ じゅんこ <b>新川 淳子</b> 此花区 イ女		外 子	楽しく作って、美味しく食べましょう!	自然、天然の食材にこだわっています。 “安全”“簡単”“おいしい”を心がけ料理を楽しみましょう! (講話だけでもOKです)	どなたでも 15	700円 (食材費/メニューによる)	会場：調理室 設備品：調理器具
安全・防災	防災(ストーリーリング)	つじい きよこ <b>辻井 喜代子</b> 福島区 イ女		外 子	語りで紡ぐ一地震や津波の恐ろしさを風化させないために。	お話「百年後のふるさとを守る」や「希望の木」の語りを通して、○地震や津波の恐ろしさを風化させてはならないこと。○災害から人を救うものは、人の思い・力であること。○共に助け合い生き残った者が、後世に命を繋ぐ使命があること。等を伝えます。	どなたでも なし (応相談)	なし	人数によりマイク
	と交通ルール	ひもと ただよし <b>樋本 忠義</b> 城東区 イ男		外 子	二人乗り専用自転車は違反ではありません。正しい交通安全知識を持ちましょう!	タンDEM自転車(二人乗り専用)実車体験をとおして、一人で自転車に乗れない方々への豊かな生活の一助として提案しています。道路交通法、ガイドヘルパーでの課題。スポーツサイクリングの提案。自転車安全セミナー。	小学生以上 5組10人	要相談 おおむね10人で10,000円 (タンDEM自転車レンタル料、保険代等)	広場、運動場(体育館でも可)
	防災・環境	しばさき みよこ <b>芝崎 美世子</b> 鶴見区 イ女		外 子	防災地図づくりやワークショップ、まちあるき等、楽しく学ぼう!	身近な地形や地誌、自然、人の暮らしを考えながら「まちと自然の防災マップ」「歴史と地形のまちあるき」「防災おかし教室」「伝統野菜と地形」「ちきゅう科学教室」など、防災と環境について、楽しく学びます。	どなたでも 50	なし~300円 (資料配布の場合コピー代)	机、いす、プロジェクターまたはホワイトボード
自然・科学・環境	環境問題	しおみ たかし <b>塩見 隆</b> 北区 高男		外	社会状況に応じてテーマを打ち合わせる。	地域環境と健康生活との関連について講義します。	どなたでも 50	200円	マイク、OHP
	野菜つくり	てらもと まさのり <b>寺元 正典</b> 西成区 イ男		外	各品目ごと(イチゴ等)、土、無農薬栽培などテーマに絞った話も可能です。	安定して栽培できる、安心して食べられる「野菜づくり」について、経験や指導経験を元に話します。栽培条件および環境に適した低コスト・効率的な栽培の手法を検討し、提供します。	野菜栽培を行っている人 10	なし	室内(ほ場でも可)・プロジェクター
歴史・地域・文化	諸外国の生活・文化と日本語	かわみ わこ <b>川見 和子</b> 福島区 イ女		外	色々な国の文化、習慣、言語を理解し、国際交流に貢献しましょう。	アメリカ・ベトナム・スリランカ・モンゴル・インドネシア・モロッコ等、各国の人々・言語・文化・習慣・風習に触れ、異文化を理解し、草の根の国際交流を目指す。日本語や日本文化と比較しながら、各国の簡単な日常会話を、楽しく、わかりやすく指導します。	どなたでも 20	100円 (コピー代)	会場：50㎡ 設備品：CDプレーヤー、ホワイトボード、マーカー 持ち物：筆記用具
教育・福祉・人権	絵本の読み聞かせ	のだ ゆうこ <b>のだ ゆうこ</b> 天王寺区 イ女		外 子	子どもは絵本が大好きです。絵本で楽しい子育てしてみませんか。	絵本は読んでもらう本です。読んでくれる人がいて、初めて子どもは絵本に出会うことができます。絵本とのステキな出会いは豊かな読書生活への第一歩です。絵本の楽しさを知って読み聞かせ活動や子育て・孫育てに役立てていただくための絵本講座です。またわらべうたを取り入れた子どもも大人も楽しめる絵本ライブを行います。	親子、祖父母と孫、絵本に興味のある方20、親子の場合は15組前後	100円~ (資料コピー代など)	会場：子どもが動ける広さ 設備品：マイク

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
教育・福祉・人権	絵本の読み聞かせ	わきさか 脇坂 めぐみ 阿倍野区 女	子	『絵本で子どもたちを笑顔に!!』をモットーに活動しています。	読み聞かせに興味のある方向けの講座。テクニックと練習法、ふれあい遊びなどを学んでいただけます。親子向けの「読み聞かせ会」など、ご希望に応じて簡単な工作も行います。	どなたでも 20 親子15組程度	100円 (資料代、工 作材料費)	参加者が動けるスペース 講座の場合：人数分のい す、長机3 親子向けの場合：いす1
	幼児教育	かわの きょうこ 河野 京子 天王寺区 女	子	わらべうたは代々伝わる子育ての技です。親子の絆を深めましょう。	伝承のわらべうたを歌いながら、お膝にのったり、手をつないだりして、自然に親子のコミュニケーションをとります。絵本・パネルシアター等も取り入れています。	どなたでも 20 親子：20組	なし	会場：フローリング、 カーペット敷き 設備品：会場が広い場 合はピンマイク
	教育	てるや きよみ 照屋 潔美 大正区 高女	外 子	学校・家庭・地域のあり方をみなさんと共に考えたい。	学校・家庭・地域が連携しあい、健全な子どもの育成を図ります。講座形式でなく参加者の親子遊びなどの交流形式で行います。	小学生以下の 子どもと親 15	100円 (資料代)	会場：室内 設備品：カセットデッキ
	親まなび・親子教室	かつおか けいこ 勝岡 佳子 阿倍野区 女	外 子	気づきをヒントに子育て(孫育て)を楽しみましょう!!	心ほぐしをしながら子育てについてのエピソードを題材に、親どうしのトーク会の場を作ります。子育てのヒントを学び気づいてもらうことで親の力を引き出す、参加型学習です。子育てママ世代には親子教室にも対応できます。親になる準備期から孫育てまで幅広く学んでもらえます。	どなたでも(親子教室 は1才以上の親子) 親子 6名(対象年齢によ って増あり)親子教室5名 (対象年齢によって増あり)	約100円 (資料代・教材代) ※保育ありの 場合保育代	会場条件：親まなび(あれば 机・イス)親子教室(フロー リングまたは畳のあるところ) 必要な設備：あれば 机、イス、 ホワイトボード、CDデッキ
	こころの健康	きた あつこ 喜多 淳子 淀川区 女	外 子	生命科学や臨床心理学を通し、人が生きようとする力について伝えます。	「いじめ」「自殺」「虐待」に関連した、生きにくさ・育てにくさに対し、教材やエゴグラムを活用しながら、「命の価値を実感し、生きづらさを克服する」ためのヒントを提供します。	小中高生、先生方、 (妊娠中～育児中の) 親御さん、生きづら さを感じている人 20	なし	2～3名ずつの小グループを作り やすい机といす・プロジェクタ ー使用が可能な場所 設備品：スクリーン・ピンマイク・ スピーカー・教材用テーブル2台
音楽	音楽遊び	とみた のりこ 富田 典子 大東市 女	外 子	一緒に子育てを楽しみましょう。	ピアノの生の音にふれて身体を動かしたり、感じる気持ちを伸ばします。季節や行事に合う童謡や、童歌など簡単な音楽あそびができるように導きます。	親子 15組	なし	設備品：キーボード、 ピアノ、マイク、ホワ イトボード
コミュニケーション	ベビーマッサー	うまば ひろこ 馬場 宏子 淀川区 女	外 子	赤ちゃんもママ・パパも一緒ににっこりほっこり楽しい時間です。	ベビーマッサージの効果・オイル・手法をとおして乳児期の大切な時間は、親子の関わりです。マッサージの手法だけではなく、絵本やわらべ唄・表現遊びを親子さんにも楽しんでいただき、現在保育教諭での仕事の力も活かしたいです。	乳児から2 歳までの子 どもとその 保護者 8組16名	なし	フローリング・ピータ イルの場合マット要
パソコン・メディア	パソコン	あまい あやこ 天井 亜矢子 阿倍野区 女	外	初心者でも仕事や生活に役立つよう、わかり易くお伝えします。	①パソコン入門、ワード、エクセル、パワーポイント、インターネット、メール基本から趣味、資格対策まで ②パソコン整理術、セキュリティと情報モラル ③就労対策(履歴書や職務経歴書の書き方)、ビジネスマナー	どなたでも 15 (講義のみ は30人)	200円 (資料コピー 代、市販テキ ストの場合 は実費)	パソコン、プロジェク ター、ネット環境(内 容による)、ホワイト ボード、筆記用具
	パソコン	あらやま すみこ 荒山 純子 西区 女		堅苦しくなく、質問しやすい雰囲気づくりを心がけています。	パソコン入門からワード、エクセル、パワーポイント、などを使った生活に役立つ講座。自由に質問できる勉強会。インターネットの活用(検索、Facebook、ブログ、メール)やデジカメ写真の活用(パソコンやメディアに保存～加工など)。MOS(マイクロソフトオフィススペシャリスト)などの資格取得対策講座。	どなたでも 12	200円 (テキスト 代)、市販の 場合は実費	パソコン、インターネ ット環境、プロジェク ター、ホワイトボード、 プリンター

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター 高 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品	
パソコン・メディア	パソコン	いわさ 衛子 東住吉区 高女	えいこ	子	パソコンを使って楽しんでほしいです(生活に役立つよ~)。	基本を大切にしながら楽しく学びましょう。自分で考えられるように、パソコンを使ってもらえる資料をお渡しできることを、心がけています。	どなたでも 10	50円 (資料コピー代)	パソコン(人数分)、 あればプロジェクター	
	パソコン	おかだ 裕 城東区 イ男	ゆたか	外子	時代的背景を共有する人達との交流を深めながら進みましょう。	一番輝いていた頃、あの困難を乗り切った頃の自分、あなたしか語れないエピソードを次の世代に伝えるために、パソコンを使った自分史(自叙伝)作りにチャレンジします。そのためにパソコンのキーボード練習から始めます。キーボードを習得すると、頭に浮かんだ出来事がスラスラと文章化でき、自分史作りへと進みます。	どなたでも 12	500円 (資料コピー代)	できればプロジェクター	
	パソコン	かとう えり子 住吉区 イ女	こ	外子	楽しくパソコンに親しみながら、色々なことに利用していきます。	パソコンの基本から応用へ。ワード・エクセル・ペイント等ソフトの使い方。デジカメ・スキャナ・インターネットの利用。年賀状・クラフト(絵葉書・名刺・便箋・シール・カレンダー作り等)身近なものへの応用。	どなたでも 20	500~ 1,000円 (テキスト代等)	パソコン・あればプリンター	
	パソコン	くわしま 璋江 城東区 イ女	しょうこう	外	できるだけわかりやすく楽しんで学べるように指導しています。	パソコンを楽しく学ぶ事を基本としています。ワード・エクセル初心者から応用、スケジュール表、カレンダー作成、一筆箋、便箋、ポチ袋、デジカメ写真加工等シニア世代向きに指導します。	成人 10	初回のみ 2,000円 (教科書、USBメモリー)	人数分のパソコン (windows7以上、office2010以上)、 プロジェクター、プリンター、ネット環境	
	パソコン	こうづき 正 東大阪市 イ男	ただし	外子	初心者の方でも資格を習得することができます。	日本語ワープロ検定や文書デザイン検定試験と一緒に習いませんか。約10回の練習で検定試験の取得を目指します。エクセル・ワード・パワーポイントの操作、プログラム(スクラッチ)の基礎も教えられるます。	どなたでも 10	100円 (資料コピー代)	パソコン、プリンター	
	パソコン	こなか 俊雄 城東区 イ男	としお	外子	パソコンをそこそこお使いの方にも活用のしかたを指導します。	パソコンを生活や趣味などに、もっともっと役立ててみたい方にていねいに教えます。職場や地域活動で必要になるマイクロソフト社オフィスも資格取得までOKです。	どなたでも 5	なし~ 1,000円	パソコンのある施設が各自で用意	
	パソコン	たかす 裕男 阿倍野区 高男	ひろお			パソコンは、やってみれば難しくありません。初歩のパソコンをご一緒に。	ワード、エクセル初歩。	どなたでも 10	500円 (資料・テキスト代)	人数分のパソコン、 プロジェクター
	パソコン	にしざわ 典子 東淀川区 イ女	のりこ			生活や趣味、仕事に役立つものを自分で作れるように理解しやすく説明します。	パソコンの基本操作、ワード・エクセル(入門から応用まで)、ペイント等、わかりやすい言葉を交えて覚えやすく、質問がしやすい雰囲気での指導を心がけています。パソコン初体験の方の指導も得意です。	どなたでも 10	200円 (テキスト代、市販の場合は実費)	パソコン、プロジェクター
	パソコン	はつせがわ 初雄 阿倍野区 イ男	はつお	外子	26年の経験で初心者の方でも楽しくわかりやすく教えます。	講義の要望のあったアプリケーションの操作方法について、パソコンの画面をスクリーンに投影した状態で先に説明した後、実際に受講者に操作してもらい、その様子を机間巡視しながら指導を行います。	どなたでも 15	なし~ 500円程度 (資料コピー代)	講義形式の会議室や教室 ・プロジェクター&スクリーン・wifi環境・受講者数に応じた電源やコード ・受講者はパソコン持参要	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	前 住 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
パソコン・メディア	パソコン	もりもと せいいちろう 森本 盛一郎 淀川区 高男			パソコン、デジカメを通して「ふれあい」を。	パソコン基本操作。Word,Excel入門・応用。デジカメ写真の編集・加工・活用・保存。	文字入力ができる方 5 (補助講師有の時15)	500円 (テキスト・CD代)	パソコン、プロジェクター、スクリーン
	パソコン	やすだ しのぶ 安田 忍 鶴見区 イ女	外 子		パソコンの「楽しい!すごい!おもしろい!」と一緒に体験しましょう	Microsoft Office (Word,Excel,Power Point2007-2013)・パソコンの基本(文字入力、windows操作、ファイルとフォルダ、周辺機器)・ネットワーク(インターネット、メール送受信、ネットオークション)・画像処理(デジカメからのデータ取り込み、加工)・Power Point(フォトアルバム・ポスター・ムービー・電子紙芝居など)・Word(案内状・年賀状など)・Excel(家計簿・収支報告など)・iPad,iphone(基本操作、便利なアプリ紹介など)その他、要望や人数、レベルにあった内容を応相談。	どなたでも 15	200円~ (資料コピー代、内容により枚数が異なる)	会場:パソコンが使用できる環境 設備:パソコン、プロジェクター、インターネット環境 持ち物:内容によりデータ持ち運び用のUSBメモリ
	パソコン	やぶした よしかず 藪下 義一 淀川区 イ男	外		メールで簡単ホームページの作成(無料サイト・ソフトで安全に)	自分のデジカメで撮った写真や動画を、無料のホームページやブログを開いて展示します。デジカメの撮影から写真動画の掲載までの操作実習を通じ指導を行います。	どなたでも 10	500円 (テキスト・CD代)	パソコン、プロジェクター、インターネット環境
	パソコン	よしなが かすこ 吉永 和子 西成区 イ女			パソコンを自分で楽しく使いこなせるようにお手伝いしたい。	パソコンの基本操作、ワードの基礎、エクセルの基礎、インターネットおよび電子メールの紹介など。	どなたでも 5	500円 (資料コピー代)	パソコン、プリンター
	メディア	なかの かすお 中野 和雄 都島区 高男	外		明るく楽しく、分りやすい指導でたいへん喜んでいただけます。	パソコン・16ミリ映写機などの機器を使って、講座・説明会の開催方法などを懇切丁寧に指導いたします。	どなたでも 50	500円 (資料代)	ビデオデッキ、必要に応じてパソコン、映写機(16ミリ)
	地域活動に役立つ技術	わだ かすこ 和田 和子 福島区 イ女			メール等を利用してグループ内で情報を共有しましょう。	地域コミュニティやNPO等、各種団体で活動されている方向け。会議にメンバー全員が揃うのは難しいですね。こんな時、メール等を利用して情報共有し、会の円滑な運営の助けになるような工夫をお伝えします(PCと携帯メールの違い、メーリングリストの説明、日程調整に便利なサイトやオンラインストレージのご紹介など)。	どなたでも 50	なし ※資料配布する場合、コピー代	会場:屋内 設備品:パソコン、マイク、プロジェクター、ホワイトボード (あれば、インターネット回線)
	スマートフォン	あまかわ えいいち 天川 栄一 北区 イ男	外 子		スマホは新しい道具。なぜ新しいのかを納得して賢く使いましょう。	基礎知識の解説。アプリの設定方法。操作練習。①小さなスマホが、パソコン以上の能力があるからくり(知らないスマホの使い方を誤る)②今までと違うスマホの個人情報の扱われ方とそのリスクを知る。③ 아이폰とアンドロイドの違いを理解し、賢く使い分ける。④重要なアカウントとパスワードの基本を解説。⑤2回目からは、アプリの操作実習を入れて各機能を解説。	どなたでも 20	200~300円 (テキスト代)	設備:電源、プロジェクター持ち物:スマートフォン(iPhone,Android)または、タブレット、筆記用具
現代社会	業から経営まで	かみこまき ひでひこ 上小牧 秀彦 西区 イ男	外		みなさんの実践でお役に立つお話しをわかりやすくお話しします。	企業、NPO、ボランティア団体の経営、運営指導。健全経営をどうすればよいか?組織としての人事、資金調達、広報啓発、運営等々の戦略などまでの総合的なコンサルティングを含めた指導、教授をさせていただきます。	どなたでも 30	100~500円 (資料コピー、テキスト代)	マイク、ホワイトボード
	ファイナンシャル・プランニング	ありた けいぞう 有田 敬三 羽曳野市 イ男	外 子		失敗事例など実例で、わかりやすく、相続やお金の問題について説明します。	相続など資産継承や高齢者を主に対象とした成年後見制度財産管理など、具体的なご相談も含めてセミナー講師を担当可能です。	どなたでも 50	100円 (資料コピー代)	ホワイトボード

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。④ 大阪市外紹介可能。⑤ 子ども・親子向け可能。 人材区分：① 生涯学習インストラクター ② 高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
現代社会	保険年金問題	あ べ しょういち <b>安部 正一</b> 住吉区 イ 男	外子	人生まさかの時の年金。誰もが迎える老後の年金。ためになるよ。	「年金のイロハ」について。老齢・障がい・遺族年金の損しない対処について。社会保険実務研修もOK。			
	保険年金問題	こう だ こう き <b>郷田 孝樹</b> 千早赤阪村 イ 男	外子	大学、専門学校等での講師経験、出版経験が豊富にあります!!	初心者の方が聞いてすぐ理解できて、実生活に役立てることができる「お金」まわりのお話を、ケースごとの具体例を挙げながらわかりやすく解説していきたいと思ひます。何でも気軽に尋ねられるアットホームな講座運営を心がけています。	どなたでも何人でも	100円(資料代)	ホワイトボード、多人数の場合はマイク、(講座によっては電卓持参)
	保険年金問題	もりおか としゆき <b>森岡 利行</b> 西区 イ 男	外子	気軽に気楽に楽しみながら学びましょう!	働くときに関わる法律、人生の様々な場面で年金や医療保険などの制度がどう関わるのか?労働法、労働保険、社会保険の基礎知識についてやさしくお話しします。	どなたでも何人でも	なし (人数により資料等のコピーを依頼する場合あり)	
	法律入門	いしもと てつや <b>石本 哲也</b> 住吉区 イ 男	外	むつかしいと思われがち な法律についてわかりやすく解説します。	次のような内容についてお話しします。ご希望によってアレンジ可です。遺言・相続・成年後見について学ぶ/悪質商法から身を守る方法/やさしい日本国憲法/生活の中の法律(とくに民法とのかかわり)/ビジネス法務を学ぶ	法律や憲法・人権に興味がある方ならどなたでも30名程度	200円程度 レジメ等資料(コピー代)	会場:人数に応じた教室としての広さ 設備品:ホワイトボード(黒板)、机、イス 持ち物:筆記用具
	ワークシヨップ 異文化体験	ゆ き の せ <b>YUKI NOSE</b> 浪速区 イ 女	外子	楽しく体験!異文化を学んであなたも国際人に!	語学だけ学んで文化を学ぶことをおろそかにしていませんか?海外旅行や海外出張に何度も行ったけれども、現地の人となかなか仲良くなれないという経験はありませんか?この講座は、そんなあなたのための講座です。海外の文化・コミュニケーションを学んで、あなたの海外旅行・海外出張を一味違った有意義なものにしてみませんか?	どなたでも30	なし	ホワイトボード、プロジェクター、スクリーン
職業技術・資格	司会	おおつか まちこ <b>大塚 まちこ</b> 平野区 イ 女		丁寧で分かりやすい講座で実践力がつき、楽しく取り組めます	グループディスカッションの司会に慣れるには経験することです。自己紹介は自分の最高のプレゼンテーションです。基礎から身につけ応用力を培っていきます。	どなたでも20	100円(資料代)	マイク
	簿記	ふじもと けいこ <b>藤本 圭子</b> 住吉区 イ 女	外	楽しく簿記の資格取得をめざしましょう。	日本商工会議所簿記検定3級、2級の受験用講座。2級学習終了時に日商1級、税理士試験等の学習方法についてアドバイス。3級講座=簿記の基礎から企業の決算書の作成まで。2級講座=連結会計や工業簿記のしくみ。3級講座は全16回、2級講座は全20回。	18歳以上 体験・入門 30 3級講座 12 2級講座 数名	50円 (資料コピー代) 3級講座・2級講座は900円 (問題集等)	ホワイトボード、マーカー

# 50音別一覧

■ = 高齢者リーダー

	氏名	ページ
あ	相原 千恵美	27
	阿形 厚美	18
	浅居 千里	41
	朝海 伯子	45
	飛鳥 紅梅	55
	飛鳥 千尋	55
	東 雅彦	29
	安達 和子	30
	穴風 多恵	22
	阿部 茂	12
	安部 正一	60
	天井 亜矢子	57
	天川 栄一	59
	新居 妙子	36
	荒金 千鶴子	16
	荒山 純子	57
	有田 敬三	59
	有馬 康治	21
	い	池田 鍵一
池田 美知子		33
池田 康子		53
池端 美保子		50
池辺 ひとみ		25
池宮 久子		34・36
石川 博美		21
石樽 江津子		21・35
石田 和代		16
石田 民子		25
石田 洋子		56
石本 佳代子		30
石本 哲也		60
泉谷 一夫		32・49

	氏名	ページ
い	いちもんぢ らく乃	28
	壹東 ひろみ	16
	伊藤 智弘	20
	猪野 守	49
	井上 香	41
	井上 美紀	15
	今田 三郎	50
	岩井 純子	29
	岩井 正憲	52
	岩内 知恵子	22
	岩尾 まゆみ	33
	岩倉 あや子	42
	岩佐 衛子	58
	岩崎 ヘレン	13
う	禹 成 姫	12・13
	上杉 隆義	11
	上田 一郎	38
	上田 桂子	45
	上田 順子	48
	上田 孝子	52
	上田 登禧子	36
	上野 真二	53
	植松 秀之	38
	上村 久子	34
	元 淑喜	12
	宇佐美 慶治	49
	馬場 宏子	57
	梅沢 栄子	22
梅原 健治	49	
温 玉芳(井上 芳子)	13	
え	江島 美根子	32
	榎本 ゆかり	33

	氏名	ページ
え	江本 勝代	9
	お	
お	大木 金次	52
	大倉 恵子	48・50
	大隅 光代	14
	太田 巳加	50
	大谷 美恵	45
	大谷 由山	54
	大塚 まちこ	60
	大西 みゆき	37
	大野 邦子	35
	大橋 るり子	46
	大村 伍市	39
	大矢 晴美	26
	大山 完治	31
	岡 孝子	41
	岡 敏彦	51
	岡島 衛	27
	岡田 恵子	12
	岡田 裕	58
	岡橋 研一	13
	岡本 笑美子	42
	岡本 充代	23・24
	岡山 裕美	36
	奥田 紘子	20
	奥田 由佳子	10
	小口 信一	48
	尾崎 滋	32
尾崎 洋子	46	
小田 繁一	48	
小田 昌彦	38	
小田 容子	9	
小田切 佳代子	14	

	氏名	ページ	
か	香川 婦美子	9	
	鍵田 忠芳	40	
	笠作 弘子	46	
	柏木 優子	46	
	勝岡 佳子	57	
	葛西 眞佐美	37	
	桂 ミカ	10	
	加藤 えり子	36・58	
	加藤 八千代	30	
	金井 三和子	15	
	金谷 昌子	46	
	金城 美子	50	
	兼田 利子	14	
	鐘築 晴子	26	
	金元 奈保美	16	
	狩野 道子	43	
	鎌田 惺舟	16	
	上小牧 秀彦	59	
	栢 和子	42	
	川田 ツヤ子	27	
	河野 京子	57	
	川見 和子	56	
	き	岸川 希世	15
		岸村 爽風	24
		岸本 好永	35
		喜多 淳子	57
北川 睦子		30	
北野 光子		31	
北山 なみ子		36	
吉川 哲矢		12	
木戸 眞登美		21	
杵屋 柳三郎		40	

	氏名	ページ
き	木野 竜子	16
	木林 美由紀	52
	金 修子	13
	木村 須美子	28
	木村 保	11
	切池 知恵子	46
	く	楠堂 清子
轡田 洋子		26
久保田 しの布		19
呉林 かよ		42
桑島 璋江		58
こ	こいけ けいこ	19
	郷田 孝樹	60
	上月 正	58
	河野 継子	45
	小門 英子	9
	小坂 啓子	12
	胡中 俊雄	58
	小林 和巳	38
	小林 正子	10
	小原 明子	20
	駒谷 紳子	14
	小溝 けい子	17
	小村 有紀	29
	小山 貴美子	23
小山 良明	41	
近藤 勝子	23	
さ	雑賀 成之	13
	酒井 治夫	22
	酒井 幸子	35
	阪上 令子	35
坂下 典子	50	

## 50音別一覧

	氏名	ページ		氏名	ページ		氏名	ページ		氏名	ページ		氏名	ページ		
さ	佐々木 美智子	50	せ	関 谷 勇	10	つ	辻井 喜代子	56	な	中田 重幸	21・39	の	のだ ゆうこ	56		
	佐々木 優子	11		妹尾 利恵	35		辻川 松子	9		中田 秀	39		能登 恵子	44		
	笹野 範子	43		千住 タミ子	43		辻下 佐代子	34		長田 幹雄	9		能登 ふみ	28		
	佐藤 恵津子	32	そ	曾庭 常子	55		津田 恵子	37		中西 郁	34		野々村 瑞穂	55		
	佐藤 和見	26		園田 應子	46		土田 耕二	31		中野 悦子	18		乗友 美智子	47		
	佐野 美恵子	35	た	田井中 眞弓	26		筒井 幹夫	50		中野 和雄	40・59		は	萩原 三一	31	
	佐野 良子	34		田岡 洋子	17		堤 幸生	38		中村 省三	41			橋本 郁子	30	
	澤田 淑子	46		高木 示生	38		坪井 美代子	44		中村 大輔	48			橋本 菊代	48	
	澤本 薫	43		高岸 好美	18		て	手束 浩子		27	中村 孝子			44	橋本 清	10
	し	塩崎 照世		20	高須 裕男			58		寺岡 雅典	28・43			中村 光男	44	橋本 聡子
塩見 隆		52・56		高野 優(おりべ)	19	寺本 弘伸	11	中村 佳孝	11	橋本 敏雄	31					
志賀 千恵子		35		高野 良子	47	寺元 正典	56	中山 真澄	28	長谷川 志奈子	43					
繁森 イツ子		17		高橋 玲子	26	照屋 潔美	57	鍋釜 富美	55	畑中 一一	49					
實 清 隆		11		田北 都子	42	と	堂本 雅也	9	南條 伸子	42	初瀬川 初雄	58				
芝崎 美世子		56		武内 英恵	28		とおみね きよみ	33	に	新倉 希美	25	服部 景子		15・22		
柴田 喜四雄		29	竹原 憲二	54	土岐 一成	47	西浦 光洋	15・24		花岡 博	54					
柴谷 照子		9	竹久 くみ子	54	利見 初代	27	西尾 光子	32		花岡 蘭	53・54					
芝原 功		12	多田 万岐子	29	とまと けいこ	19	西上 禎一	21		濱田 一男	54					
島谷 真由美		20	橘 サラ	53	富田 あかり	42	西川 すみこ	54		半田 律子	20					
嶋津 けい子	10	田中 加寿子	33	富田 典子	57	西川 節子	19	馬場 恵		30						
清水 千修子	40	田中 敏子	40	豊田 正子	26	西澤 典子	58	ひ		東野 公香	23					
生賀 奈穂美	20	田中 敬子	19	な	内藤 淳子	23	西島 政夫			22	東村 元嗣	9				
正埜 哲子	17	田中 弘美	53		中上 悦子	26	西島 美砂子			40	樋口 美愛	51				
新川 淳子	56	田中 洋子	34	中尾 彩	43	西田 功	10			ヒティマハナ・ハルカ	53					
新川 博	22	谷河 幸子	43	中尾 和俊	32	西野 美幸	30		姫野 恵子	14						
新藤 初子	33	谷下 緑	50	長岡 續	21	西原 眞由美	21		樋本 忠義	56						
す	杉本 淳子	14	田野 京子	41	長岡 美智子	35	西村 敦子		20	日向 由美子	40					
	須古 一枝	46	ち	蔡 正 洙	13	中河 昭	37		西村 マコト	51	平井 美智子	12				
	鈴木 正俊	10		近 森 清	52	中川 喜代子	36		西山 由加	53	平川 勝士	11・39				
	砂川 三代	48	茶木 康晴	44	長嶋 敬子	43	新田 小糸		26	平田 頼子	29					
	砂野 信	33	張 知世子	42	中筋 明美	38	仁歩 和代	44	平松 智子	52						
	住友 喜美代	32	塚本 みち子	30	中田 勝美	23	の	野嶋 邦子	47	ふ	福澤 由起子	39				



# 50音別一覧

	氏名	ページ
ふ	福田 ゆみ	28
	福原 和子	44
	福原 和子	47
	藤井 シツ子	47
	藤原 榮暢	22・31
	藤本 圭子	60
	澗原 久子	16
	古川 美喜	37
	古谷 明子	25・34
へ	別所 衣子	14
ほ	星野 昭子	21
	細川 雅美	49
	堀 恵子(蘭艸)	23
	堀田 久美	29
ま	馬 嬰 韻	13
	前川 雅代	18
	前田 喬子	19
	前田 正勝	49
	前田 康江	18
	前田 泰弘	15
	榎田 玲子	44
	間島 由紀	23
	増井 清二	38
	増田 安里	29
	益盛 秀子	30
	待場 賀壽美	36
	松井 真理子	48
	松尾 桜遙	23
	松岡 佳子	24
	松下 淑美(蘭蕭)	25
	松下 陽子	53
	松野 麻里子	11

	氏名	ページ
ま	松本 明子	55
	松本 和子	16・24
	松本 富夫	41
	松本 真由美	17
	松本 美佐江	51
	松本 靖夫	44
	真室 紀子	51
	丸岡 節子	47
	丸山 敏夫	14
	万谷 頼子	45
み	三神 多佳子	11
	水上 敦子	36
	水原 美和子	19
	光野 利一郎	28
	南 カノ子	31
	南 茂	39
	宮城 ちやす	18
	三宅 潤吉	49
	三宅 雅夫	15
	宮野 たかよし	52
む	宮本 登美甫	27
	三輪 栄子	10
	三輪 真子	29
	三輪 由利	45
	向井 和子	19
	向井 千明	24・25
	向井 巳喜夫	37
	武藤 二美	53
	村井 育子	40
	村尾 けい子	32
む	村田 晴美	34
	村山 左近	55

	氏名	ページ	
む	牟禮 美榮子	47	
	も	森 由美子	55
		森 洋子(楽寶)	31
		森岡 紗知子	18・20
		森岡 たかこ	45
	森岡 利行	60	
	森田 修資	45	
	森本 盛一郎	59	
	や	屋嶋 雄彦	39
		保田 健志	39
安田 忍		59	
柳原 啓子		17	
矢野 江美子		31	
藪下 義一		59	
山内 教子		37	
山口 文子		40	
山崎 真佐子		18	
山崎 ヨシコ		38	
や	山地 勝紀	31	
	山下 裕子	33	
	山下 みさ子	51	
	山田 裕朗	41	
	山中 多喜子	24	
	山根 晃	37	
	山野 一夫	27	
	山野 美恵子	27	
	山入端 奈歩	55	
	山本 かなめ	17	
や	山本 世津子	45	
	山本 つづみ	32	
	山本 好美	24・25	
	ゆ	夕 凧子	12

	氏名	ページ	
ゆ	YUKI NOSE	60	
	雪本 翠	18	
	柚木園 豊子	52	
	弓場 俊也	14	
よ	横尾 美巳	54	
	横山 郷史	41	
	吉崎 幸孝	49	
	芳崎 欣子	51	
	吉田 恵子	51	
	吉田 千恵	54	
	吉田 廣三	39	
	吉田 洋旺子	51	
	吉永 和子	59	
	吉野 華光	24	
り	芳村 啓子	25	
	吉村 昌子	15	
	吉本 ひろみ	42	
	米澤 壽子	16	
	米田 順子	48	
	米村 金治	17	
	劉 婷	13	
	わ	脇坂 めぐみ	57
		脇田 千代子	47
		和田 和子	59
渡邊 有美		27	
渡辺 洋子		25	
渡辺 良一	37		

# 居住区別一覧

居住区	名 前	指導科目	
北区 (21名)	天 川 栄 一	スマートフォン	59
	池 端 美 保 子	手話体操	50
	大 西 み ゆ き	絵手紙	37
	佐 藤 恵 津 子	テーブルコーディネート	32
	塩 見 隆	健康 52 / 環境問題	56
	杉 本 淳 子	英語	14
	竹 久 く み 子	フラダンス	54
	中 筋 明 美	バルーンアート	38
	中 野 悦 子	トールペイント	18
	新 倉 希 美	ペン字	25
	仁 歩 和 代	太極拳	44
	野 々 村 瑞 穂	食生活の大切さと健康	55
	服 部 景 子	絵画 15 / 陶芸	22
	濱 田 一 男	社交ダンス	54
	ヒティマハナ・ハルカ	タヒチアンダンス	53
	古 谷 明 子	茶道 25 / 服のリフォーム	34
	間 島 由 紀	書道	23
	三 輪 栄 子	朗読	10
	三 輪 真 子	リトミック	29
	山 崎 真 佐 子	楽しい図画工作	18
渡 辺 洋 子	茶道	25	
都島区 (17名)	いちもんぢ らく乃	のこぎり演奏	28
	上 田 登 禧 子	パッチワーク	36
	榎 本 ゆ か り	色彩アートセラピー	33
	小 田 切 佳 代 子	英語	14
	金 谷 昌 子	健康体操	46
	近 藤 勝 子	書道	23
	坂 下 典 子	アロマセラピー	50
	田 中 弘 美	フォークダンス	53
	辻 下 佐 代 子	着付け	34
	土 田 耕 二	三味線	31
	中 野 和 雄	上方芸能 40 / メディア	59

居住区	名 前	指導科目		
都島区	中 村 省 三	スクエアステップ	41	
	西 川 す み こ	ハワイアン フラ	54	
	日 向 由 美 子	ズンバ&整体ストレッチ	40	
	藤 原 榮 暢	陶芸 22 / 詩吟	31	
	前 田 泰 弘	水墨画	15	
	吉 野 華 光	書道	24	
	安 達 和 子	コーラス	30	
	泉 谷 一 夫	映画 32 / プロ野球観戦	49	
	元 淑 喜	韓国語	12	
	大 倉 恵 子	アロマストレッチ 48 / アロマセラピー	50	
福島区 (18名)	栢 和 子	笑いヨガ	42	
	川 見 和 子	諸外国の生活・文化と日本語	56	
	駒 谷 紳 子	英語	14	
	竹 原 憲 二	社交ダンス	54	
	辻 井 喜 代 子	防災 (ストーリーテリング)	56	
	手 束 浩 子	ガザード・フラワーと花のクラフト	27	
	西 村 マ コ ト	心と身体ほぐし方	51	
	福 原 和 子	健康体操	47	
	丸 岡 節 子	健康体操	47	
	山 野 一 夫	華道	27	
	横 尾 美 巳	フラダンス	54	
	吉 崎 幸 孝	真向法	49	
	吉 田 洋 旺 子	アロマセラピー	51	
	和 田 和 子	地域活動に役立つIT技術	59	
	此花区 (9名)	石 田 洋 子	食生活指導	56
		梅 原 健 治	健康づくりウォーキング	49
		岡 本 充 代	書道 23 / ペン字	24
		北 野 光 子	シャンソン	31
芝 原 功		知れば楽しい漢字の話	12	
新 川 淳 子		食生活指導	56	
新 川 博		木工	22	
馬 場 恵		コーラス	30	

居住区	名 前	指導科目	
此花区	吉 田 千 恵	フラダンス	54
中央区 (14名)	穴 風 多 恵	書道	22
	阿 部 茂	漢文入門	12
	石 川 博 美	シルバーアート	21
	岩 尾 ま ゆ み	カラーコーディネート・セラピー	33
	大 山 完 治	尺八	31
	岡 田 恵 子	古代文字から漢字の成り立ちを学ぶ	12
	岸 本 好 永	編み物	35
	小 村 有 紀	音楽	29
	谷 河 幸 子	太極拳	43
	寺 岡 雅 典	オカリナ 28 / 気功	43
	土 岐 一 成	健康体操	47
	中 尾 和 俊	二胡	32
	西 尾 光 子	演劇・朗読	32
	馬 嬰 韻	中国語	13
西区 (17名)	荒 山 純 子	パソコン	57
	井 上 香	ヨガ	41
	上 小 牧 秀 彦	NP0、企業の起業から経営まで	59
	雑 賀 成 之	日本語	13
	砂 野 信	そば打ち	33
	高 岸 好 美	トールペイント	18
	近 森 清	テーピング	52
	長 岡 續	陶芸	21
	長 嶋 敬 子	気功	43
	西 村 敦 子	立体カード・折り紙建築	20
	橋 本 敏 雄	尺八	31
	平 井 美 智 子	川柳	12
	前 川 雅 代	デコラティブ・トールペイント	18
	三 宅 雅 夫	水彩画 (植物)	15
	森 岡 利 行	保険年金問題	60
	山 下 裕 子	色の力 (カラーコミュニケーション)	33
	山 下 み さ 子	健康ボイストレーニング	51

# 居住区別一覽

居住区	名 前	指導科目	
港区 (9名)	石田 和代	押し花	16
	植松 秀之	写真	38
	金元 奈保美	ガラスアート	16
	鎌田 惺舟	カラーブラッシュアート(カラーで書)	16
	川田 ツヤ子	華道	27
	新藤 初子	カラーコーディネート・セラピー	33
	豊田 正子	フラワーアレンジメント	26
	森田 修資	太極拳	45
	山本 世津子	太極拳	45
	大正区 (4名)	高野 良子	健康体操
照屋 潔美		教育	57
南條 伸子		ヨガ	42
姫野 恵子		英語	14
天王寺区 (17名)	岩崎 ヘレン	英語	13
	宇佐美 慶治	ランニング	49
	大村 伍市	手作りおもちゃ	39
	岡橋 研一	初歩中国語会話	13
	小田 容子	介護	9
	金城 美子	レクリエーション	50
	河野 京子	幼児教育	57
	久保田 しの布	シャドーボックス	19
	澤田 淑子	健康体操	46
	谷下 緑	昭和歌謡で踊ろう	50
	中上 悦子	フラワーアレンジメント	26
	のだ ゆうこ	絵本の読み聞かせ	56
	別所 衣子	ハガキ絵	14
	松岡 佳子	書道	24
	三輪 由利	太極拳	45
	弓場 俊也	ビジネス英語	14
	吉本 ひろみ	ヨガ	42
浪速区(3名)	大谷 由山	社交ダンス	54
	高橋 玲子	フラワーアレンジメント	26

居住区	名 前	指導科目	
浪速区	YUKI NOSE	異文化体験ワークショップ	60
西淀川区 (11名)	今田 三郎	レクリエーション	50
	香川 婦美子	まちづくりと学習活動	9
	小山 良明	スポーツウエルネス吹矢	41
	佐野 良子	着付け	34
	繁森 イツ子	押し花	17
	砂川 三代	3B体操	48
	中田 重幸	陶芸 21 / 伝承遊び	39
	中田 秀	手作りおもちゃ	39
	中村 佳孝	海外旅行のためのアジア史入門	11
	山中 多喜子	書道	24
	山入端 奈歩	琉球舞踊	55
淀川区 (25名)	相原 千恵美	華道	27
	池宮 久子	服飾デザイン/洋裁 34 / 刺しゅう	36
	岩倉 あや子	笑いヨガ	42
	禹 成 姫	韓国語 12 / 中国語	13
	上田 一郎	手品・マジック	38
	馬場 宏子	ペピーマッサージ	57
	岡 孝子	ヨガ	41
	岡 敏彦	介護予防運動	51
	喜多 淳子	自分を大事にできるように「生命」の教室	57
	小林 正子	手話	10
	住友 喜美代	料理	32
	田北 都子	笑いヨガ	42
	田中 加寿子	カラーコーディネート	33
	辻川 松子	まちづくりと学習活動	9
中田 勝美	書道	23	
平松 智子	歯の健康	52	
福澤 由起子	動くおもちゃ	39	
榎田 玲子	太極拳	44	
待場 賀壽美	ちりめん細工	36	
三神 多佳子	ハーブ	11	

居住区	名 前	指導科目	
淀川区	森本 盛一郎	パソコン	59
	藪下 義一	パソコン	59
	山本 つづみ	演劇・朗読	32
	芳村 啓子	花あそび	25
	米澤 壽子	油絵	16
東淀川区 (14名)	飛鳥 紅梅	日本舞踊	55
	佐野 美恵子	洋裁	35
	柴田 喜四雄	歌唱	29
	須古 一枝	健康体操	46
	長岡 美智子	編み物	35
	中川 喜代子	パッチワーク	36
	西澤 典子	パソコン	58
	西島 政夫	くらしの習字	22
	西山 由加	ジャズダンス	53
	古川 美喜	絵手紙	37
	松本 美佐江	アロマセラピー	51
	森 由美子	社交ダンス	55
	柚木園 豊子	健康	52
	渡邊 有美	プリザーブドフラワー	27
東成区 (13名)	荒金 千鶴子	アートフラワー	16
	江島 美根子	色彩学	32
	柏木 優子	健康体操	46
	兼田 利子	英語	14
	島谷 真由美	管細工(すげざいく)	20
	内藤 淳子	書道	23
	中河 昭	絵手紙	37
	中西 郁	着付け	34
	乗友 美智子	リズムと歌で楽しい健康体操	47
	益盛 秀子	コーラス	30
	松下 淑美(蘭蕭)	ペン字	25
	向井 巳喜夫	絵手紙	37
	米村 金治	草花クラフト	17

# 居住区別一覧

居住区	名 前	指導科目		
生野区 (16名)	伊 藤 智 弘	大阪唐木指物 (おおさかからざさしもの)	20	
	岩 内 知 恵 子	書道	22	
	岡 島 衛	華道	27	
	尾 崎 洋 子	健康体操	46	
	切 池 知 恵 子	健康体操	46	
	鈴 木 正 俊	手話	10	
	曾 庭 常 子	新舞踊	55	
	高 木 示 生	手品・マジック	38	
	橋 サ ラ	ナチュラルボディ ダンス	53	
	筒 井 幹 夫	歌あそび・懐かしのうた声ひろば	50	
	能 登 恵 子	太極拳	44	
	細 川 雅 美	操体法	49	
	堀 恵子 (蘭艸)	書道	23	
	村 井 育 子	端唄・小唄	40	
	山 野 美 恵 子	華道	27	
	渡 辺 良 一	将棋	37	
	旭区 (16名)	上 田 順 子	自彊術	48
		笠 作 弘 子	健康体操	46
北 川 睦 子		コーラス	30	
河 野 継 子		太極柔力球	45	
園 田 應 子		健康体操	46	
田 岡 洋 子		草木染 (染織)	17	
田 中 敏 子		南京玉すだれ	40	
張 知 世 子		ヨガ	42	
塚 本 み ち 子		コーラス	30	
野 嶋 邦 子		健康体操	47	
堀 田 久 美		ピアノ	29	
松 本 明 子		社交ダンス	55	
丸 山 敏 夫		英語	14	
村 田 晴 美		カラーコーディネート・セラピー	34	
柳 原 啓 子		押し花	17	
山 田 裕 朗		スポーツウエルネス吹矢	41	

居住区	名 前	指導科目	
城東区 (28名)	池 辺 ひ と み	花	25
	岡 田 裕	パソコン	58
	鐘 築 晴 子	親子でフラワーアレンジメント	26
	岸 川 希 世	ぬり絵から始める色鉛筆画	15
	岸 村 爽 風	篆刻 (てんこく)	24
	木 野 竜 子	似らすとれーしょん (似顔絵)	16
	桑 島 璋 江	パソコン	58
	胡 中 俊 雄	パソコン	58
	笹 野 範 子	太極拳	43
	清 水 千 修 子	バレエスタイル チェアエクササイズ	40
	妹 尾 利 恵	編み物	35
	田 中 洋 子	服のリフォーム	34
	中 尾 彩	気功	43
	橋 本 菊 代	健美操	48
	樋 本 忠 義	タンDEM自転車と交通ルール	56
	星 野 昭 子	ピース・アクセサリ	21
	前 田 喬 子	紙パツクリサイクル	19
	松 井 真 理 子	健康づくりや歌とレクリエーション	48
	松 本 富 夫	スポーツチャンバラ	41
	水 上 敦 子	編み物	36
	光 野 利 一 郎	ハーモニカ	28
	村 尾 け い 子	料理	32
	森 洋 子 (楽實)	詩吟	31
森 岡 た か こ	太極拳	45	
山 内 教 子	絵手紙	37	
山 崎 ヨ シ コ	絵手紙	38	
芳 崎 欣 子	介護アロマセラピー	51	
吉 村 昌 子	絵画&クラフト	15	
鶴見区 (12名)	壺 東 ひ ろ み	押し花	16
	小 溝 け い 子	押し花	17
	小 山 貴 美 子	書道	23
	佐 々 木 美 智 子	世代間交流・親子レクリエーション	50

居住区	名 前	指導科目		
鶴見区	芝 崎 美 世 子	防災・環境	56	
	田 中 敬 子	シャドーボックス	19	
	津 田 恵 子	風呂敷包み結び	37	
	橋 本 聡 子	ピアノ	28	
	東 野 公 香	書道	23	
	万 谷 頼 子	太極拳	45	
	向 井 千 明	書道 24 / ペン字	25	
	安 田 忍	パソコン	59	
	阿倍野区 (30名)	天 井 亜 矢 子	パソコン	57
		石 本 佳 代 子	コーラス	30
岩 井 純 子		高齢者のための音楽	29	
上 田 桂 子		健康体操	45	
勝 岡 佳 子		親まなび・親子教室	57	
金 井 三 和 子		パステルアート	15	
木 林 美 由 紀		歯の健康	52	
木 村 須 美 子		ピアノ	28	
木 村 保		歴史	11	
呉 林 か よ		ヨガ	42	
阪 上 令 子		編み物	35	
佐 々 木 優 子		ハーブ	11	
嶋 津 け い 子		速読	10	
高 須 裕 男		パソコン	58	
田 野 京 子		スポーツウエルネス吹矢	41	
とおみね きよみ		カラーコーディネート・セラピー	33	
利 見 初 代		華道	27	
西 川 節 子		押絵	19	
西 田 功	手話	10		
初 瀬 川 初 雄	パソコン	58		
花 岡 博	社交ダンス	54		
花 岡 蘭	ジャズダンス 53 / 社交ダンス	54		
東 村 元 嗣	教育	9		
福 原 和 子	太極拳	44		

# 居住区別一覽

居住区	名 前	指導科目	
阿倍野区	水原 美和子	紙画	19
	向井 和子	押絵	19
	屋嶋 雄彦	手作りおもちゃ	39
	矢野 江美子	地唄・箏曲・三弦	31
	劉 婷	中国語と文化	13
	脇坂 めぐみ	絵本の読み聞かせ	57
住之江区 (12名)	大木 金次	靴と健康	52
	奥田 紘子	折り紙	20
	吉川 哲矢	川柳	12
	酒井 治夫	木工	22
	酒井 幸子	洋裁	35
	實 清 隆	地理	11
	千住 タミ子	太極拳	43
	長田 幹雄	まちづくりと学習活動	9
	西野 美幸	コーラス	30
	畑中 一 一	ウォーキング	49
	松本 真由美	オープンホビークラフト	17
	宮城 ちやす	トールペイント	18
住吉区 (30名)	阿形 厚美	トールペイント	18
	安部 正一	保険年金問題	60
	石田 民子	茶道	25
	石本 哲也	くらしの法律入門	60
	上杉 隆義	カウンセリング 11／書道	22
	大隅 光代	英語	14
	奥田 由佳子	絵本の読み聞かせ	10
	桂 ミカ	母性看護学	10
	加藤 えり子	パソコン芸 36／パソコン	58
	狩野 道子	太極拳	43
	木戸 真登美	陶芸	21
	小門 英子	手話	9
	小林 和巳	手品・マジック	38
	佐藤 和見	フラワーデザイン	26

居住区	名 前	指導科目		
住吉区	澤本 薫	太極拳	43	
	柴谷 照子	まちづくりと学習活動	9	
	田井中 眞弓	フラワーアレンジメント	26	
	高野 優(おりべ)	あそび折り紙	19	
	中村 孝子	太極拳	44	
	西原 眞由美	七宝焼	21	
	新田 小糸	フラワーデザイン	26	
	萩原 三一	民謡	31	
	平田 頼子	高齢者のための音楽	29	
	福田 ゆみ	ピアノ	28	
	藤本 圭子	簿記	60	
	前田 正勝	紙ヒコーキ	49	
	松尾 桜遙	書道	23	
	松本 靖夫	太極拳	44	
	宮本 登美甫	華道	27	
	山根 晃	囲碁	37	
	東住吉区 (18名)	浅居 千里	ヨガ	41
		池田 美知子	カラーコーディネート・セラピー	33
		岩佐 衛子	パソコン	58
		上村 久子	着付け	34
大谷 美恵		健康体操	45	
葛西 眞佐美		絵手紙	37	
北山 なみ子		刺しゅう	36	
轡田 洋子		フラワーアレンジメント	26	
小原 明子		レザークラフト	20	
寺本 弘伸		生きがいつくり、余暇指導	11	
堂本 雅也		生涯学習入門	9	
中村 光男		太極拳	44	
中山 眞澄	イングリッシュハンドベル	28		
鍋釜 富美	食生活の大切さと笑いヨガ	55		
西上 禎一	陶芸	21		
増井 清二	写真	38		

居住区	名 前	指導科目	
東住吉区	真室 紀子	アロマセラピー	51
	山口 文子	紙芝居	40
平野区 (16名)	新居 妙子	パッチワーク	36
	池田 鍵一	水墨画	15
	石博 江津子	マクラメ 21 / 編み物	35
	上田 孝子	歯の健康	52
	温玉芳(井上 芳子)	中国語	13
	大塚 まちこ	司会	60
	岡山 裕美	パッチワーク	36
	志賀 千恵子	洋服のリフォーム・コーディネート	35
	関谷 勇	手話	10
	多田 万岐子	音楽	29
	とまと けいこ	ペーパークイリング	19
	西浦 光洋	水墨画 15 / 篆刻(てんこく)	24
	藤井 シヅ子	健康体操	47
	南 茂	阿波踊り	39
宮野 たかよし	入れ歯と健康	52	
横山 郷史	けん玉	41	
西成区 (9名)	有馬 康治	陶芸	21
	池田 康子	ジャズダンス	53
	大矢 晴美	フラワーアレンジメント	26
	岡本 笑美子	笑いヨガ	42
	坪井 美代子	太極拳	44
	寺元 正典	安心安全な野菜づくり	56
	半田 律子	レザークラフト	20
	樋口 美愛	体幹トレーニングとウォーキング	51
吉永 和子	パソコン	59	

## 居住区別一覽

居住区	名 前	指導科目	
池田市	平 川 勝 士	生か 11 / どじょうすくい	39
和泉市	小 田 繁 一	合気道	48
茨木市	山 本 好 美	書道 24 / ペン字	25
大阪狭山市	杵 屋 柳 三 郎	長唄三味線	40
貝塚市	脇 田 千 代 子	健康体操	47
門真市	尾 崎 滋	料理	32
堺市	大 橋 る り 子	健康体操	46
堺市	武 内 英 恵	ベル合奏	28
堺市	蔡 正 洙	ハングル	13
堺市	増 田 安 里	高齢者のための音楽	29
堺市	森 岡 紗 知 子	アソシエイテ 18 / ヴァイオリン	20
堺市	山 地 勝 紀	鳴り物	31
堺市	吉 田 恵 子	タブレットで脳トレ・介護予防	51
堺市	米 田 順 子	心と体癒し体操	48
吹田市	中 村 大 輔	骨盤体操	48
吹田市	雪 本 翠	つまみ絵	18
泉南市	生 賀 奈 穂 美	折り紙	20
泉南郡熊取町	茶 木 康 晴	太極拳	44
大東市	大 野 邦 子	編み物	35
大東市	富 田 典 子	親子で音楽遊び	57
大東市	山 本 かなめ	パンフラワー	17
豊中市	飛 鳥 千 尋	日本舞踊	55
豊中市	東 雅 彦	音楽とピアノの仕組み	29
豊中市	太 田 巳 加	高齢者レクリエーション	50
豊中市	塩 崎 照 世	折り紙	20
豊中市	能 登 ふ み	ピアノ	28
豊中市	夕 凧 子	川柳	12
寝屋川市	吉 田 廣 三	手品・マジック	39
羽曳野市	有 田 敬 三	ファイナンシャル・プランニング	59
羽曳野市	小 坂 啓 子	古典文学	12
阪南市	加 藤 八 千 代	コーラス	30
東大阪市	猪 野 守	レクリエーション	49

居住区	名 前	指導科目	
東大阪市	上 月 正	パソコン	58
枚方市	上 野 真 二	タップダンス	53
枚方市	松 野 麻 里 子	旅行をより楽しむヒント	11
藤井寺市	松 下 陽 子	インド舞踊	53
藤井寺市	村 山 左 近	歌舞伎舞踊・優雅楽舞	55
松原市	松 本 和 子	アートフラワー 16 / 書道	24
箕面市	小 口 信 一	合気道	48
守口市	こいけ けいこ	ペーパークラフト	19
八尾市	正 埜 哲 子	染色	17
八尾市	堤 幸 生	手品・マジック	38
八尾市	西 島 美 砂 子	アンチエイジングエクササイズ	40
八尾市	長 谷 川 志 奈 子	気功	43
八尾市	淵 原 久 子	ガラス絵	16
千早赤阪村	郷 田 孝 樹	保険年金問題	60
尼崎市	朝 海 伯 子	健康体操	45
尼崎市	江 本 勝 代	手話	9
尼崎市	小 田 昌 彦	写真	38
尼崎市	金 修 子	韓国語	13
尼崎市	前 田 康 江	ステンシル	18
川西市	富 田 あ かり	ヨガ	42
宝塚市	井 上 美 紀	絵画	15
宝塚市	楠 堂 清 子	ペーパーフラワー	17
丹波市	武 藤 二 美	英国生まれの体に優しいエクササイズ&ダンス	53
西宮市	橋 本 清	話し方	10
西宮市	南 カ ノ 子	地唄・箏曲・三弦	31
西宮市	三 宅 潤 吉	フィッシング(海釣り)	49
橿原市	鍵 田 忠 芳	エアロビクス	40
香芝市	保 田 健 志	手品・マジック	39
奈良市	岩 井 正 憲	東洋医学と健康	52
奈良市	梅 沢 栄 子	書道	22
大和郡山市	牟 禮 美 榮 子	健康体操	47
西東京市	橋 本 郁 子	コーラス	30

## 講師依頼状(見本)

指導依頼が成立したときに、下記のような文書を送っておくとお互いにスムーズな確認ができます。

年 月 日

大阪市生涯学習インストラクターバンク講師

\_\_\_\_\_様

(グループ・団体名) \_\_\_\_\_

(代表者名) \_\_\_\_\_

(担当者名、連絡先) \_\_\_\_\_

このたびは講師をお引き受けいただきまして、ありがとうございます。打ち合わせの内容は次のとおりですので、よろしくご確認ください。

講座・教室名	
テ ー マ	
指 導 内 容	
開 催 日 時	年 月 日 ( 曜日 ) 時 分 ~ 時 分 (講師の会場到着は 時 分)
開 催 回 数	回
会場名 (最寄駅) 住 所・連絡先	(地下鉄・市バス 駅よりの歩いて 分) 住所 電 話 (      )      FAX (      )
参加対象・人数	人 (予定)
指 導 謝 礼	金 円 (交通費等一切を含む)
教 材 費	
そ の 他 (例) 主催者や参加者が事前に用意するものや、打ち合わせした事項があれば記載	

FAX : 06-6345-5019 MAIL : sougou-inst@osakademanager.com

郵送 : 〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階

## 依頼団体 実施報告書

報告日 : 年 月 日

グループ・団体名 : 記入者名 :

住所 : TEL :

メールアドレス : FAX :

講師電話番号の入手先 :

★講師名 : ★科目 :

★催し・講座名 : ★会場 :

★実施日 (①または②に記入してください)

①一日講座の場合

.....年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分

②連続した講座の場合 \*終了時(次年度も継続の場合は年度末)に一度提出ください。

.....年 月 日 ~ 年 月 日

.....毎週/隔週 曜日・毎月第 曜日・その他 ( )

.....時 分 ~ 時 分 全 回

★参加者数 : 男性 名・女性 名 / おとな 名・子ども 名 (連続した講座の場合は平均人数)

★講座の内容 (いずれかに✓をしてください)

期待以上によかった 期待どおりだった よくなかった

(理由)

★講師の指導 (いずれかに✓をしてください)

期待以上によかった 期待どおりだった よくなかった

(理由)

★意見・感想など、自由にご記入ください。

★この報告書の内容については、講師の紹介時やインストラクターバンク事業の情報発信のために活用する場合があります

※お寄せいただいた個人情報、本事業のためにのみ利用し、許可なく第三者に提供することはありません



FAX: 06-6345-5019 MAIL: sougou-inst@osakademanager.com

郵送: 〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階

記入日: 年 月 日

大阪市生涯学習インストラクターバッチ  
市民ボランティア講師 活動報告書《学習センター新規紹介分》

■令和3年4/1～令和4年3/31に、学習センターが紹介して実施した講座について、ご記入ください

(※本報告書の内容については、講師の紹介時やインストラクターバッチ事業の情報発信のために活用場合があります)

講師名:

登録科目:

依頼団体	開催場所	
講座名		
開催日時	講座回数	全 ( )回
対象		
参加人数		
〈講座内容〉		
〈意見・感想・今後の改善点など〉		

自分の今まで  
培ってきた  
知識や技術を  
ボランティアで  
活かしたい！



市民の学び合い

生涯学習



大阪市生涯学習ルーム  
マスコットキャラクター  
スタートル



知識や技術を  
身に付けたい！  
ボランティアで  
教えてくれる人を  
探している！

ご紹介・お問合せは

大阪市立総合生涯学習センター  
インストラクターバンク事務局

TEL : 06-6345-5004  
FAX : 06-6345-5019

〒530-0001  
大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階  
9:30~21:30(日・祝日は17:00まで)  
(休館日:第1、第3月曜・年末年始)

