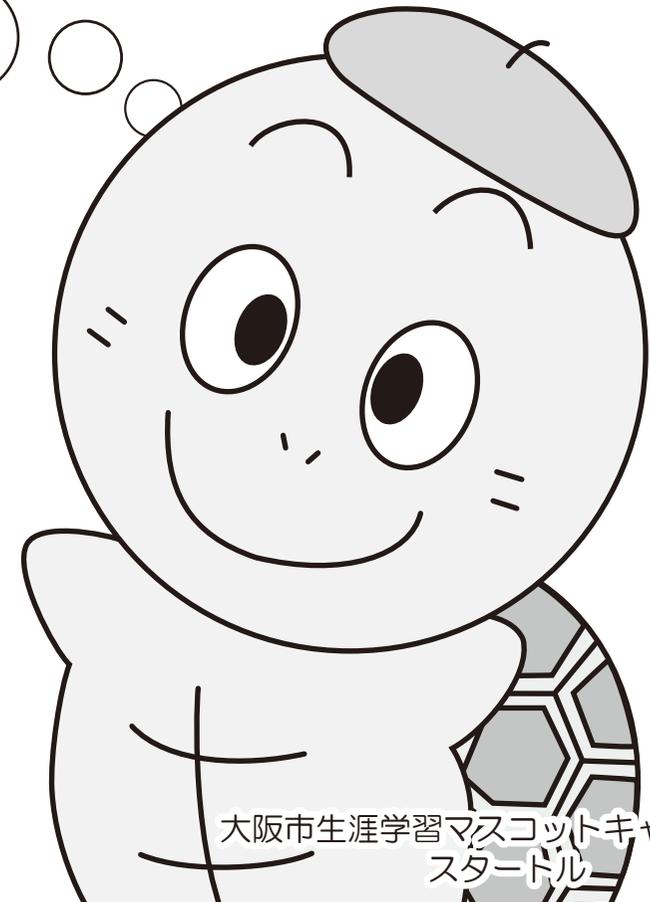
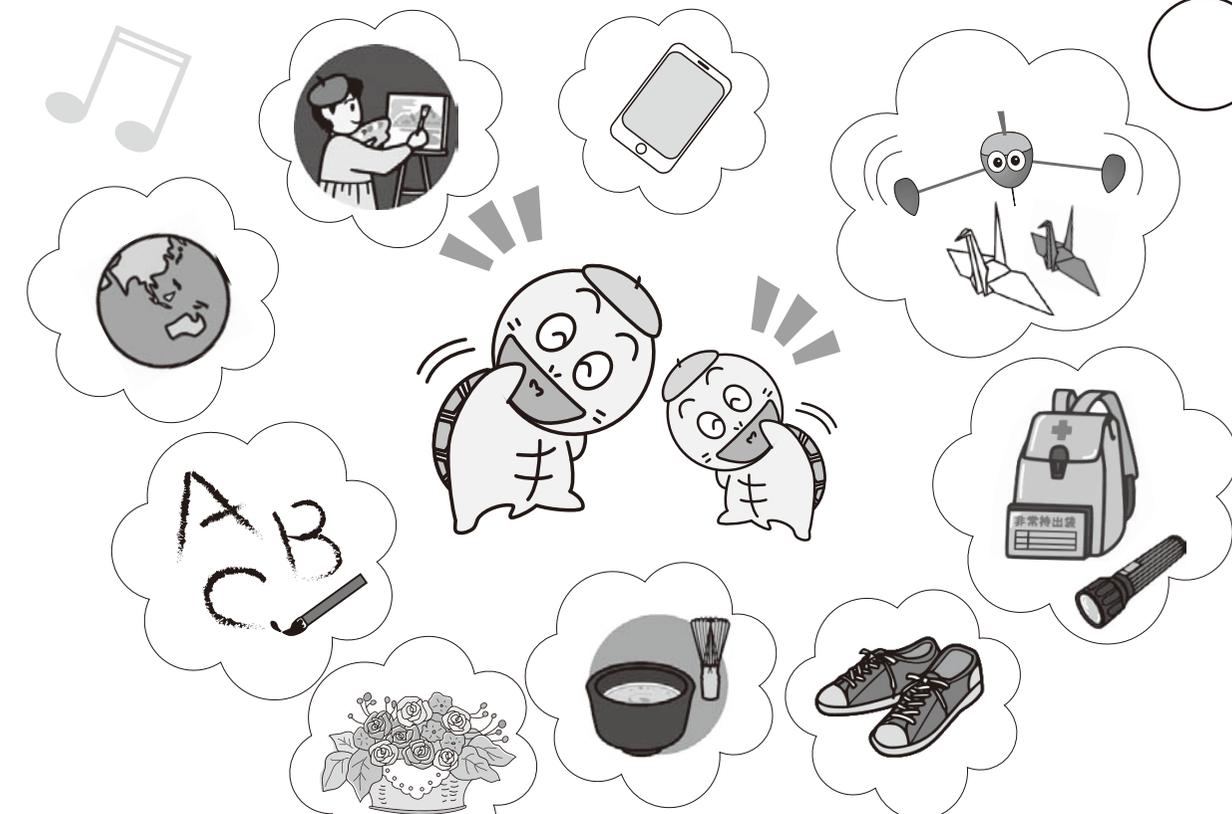


平成 29 年度

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

大阪市生涯学習マスコットキャラクター
スタートル

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	私たち平成29年度の新規登録者です
4～9	指導科目別一覧
10～72	講師指導内容 詳細
73～75	50音別一覧
76～80	居住区別一覧（市外を含む）
82	講師依頼状（様式1）
83	依頼団体 実施報告書（様式2）
84	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518名が掲載されており、今年度は23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探す

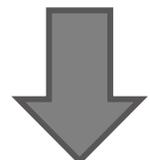


②学習センターに講師紹介を依頼する

※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、不成立)を事務局へ報告する



⑤講座・イベントを実施する



⑥実施報告書※を事務局へ提出する

【利用条件】

- ・原則として、大阪市内に活動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、学習会を開催する場合
- ・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

【問合せ先】

- ・ 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
- ◇市民学習センターでも紹介しています
- ・ 阿倍野市民学習センター TEL 06-6634-7951 FAX 06-6634-7954
- ・ 難波市民学習センター TEL 06-6643-7010 FAX 06-6643-7050

【講師との確認事項】

- (1)日時、場所、対象者、趣旨、テーマ、内容、準備物など
- (2)謝礼や材料費
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
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
※講座成立の場合は、講師依頼状※を送付する ※巻末 様式1「講師依頼状」参照

【連絡先】

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

※巻末 様式2「依頼団体 実施報告書」参照

- ・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、登録講師の活動およ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 平成29年度の新規登録者です～



【まちづくりと学習活動】
香川 婦美子 P10



【ビジネス英語】
弓場 俊也 P17



【絵画&クラフト】
吉村 昌子 P19



【現代アート書】
小泉 美鈴 P19



【ステンシル】
向山 佳子 P21



【楽しい図画工作】
山崎 真佐子 P22



【ヨガ】 吉本 ひろみ
P51



【体幹トレーニングと
ウォーキング】
樋口 美愛 P61



【けん玉】 横山 郷史 P49



【編み物】 長岡 美智子 P42



【介護アロマセラピー】
芳崎 欣子 P61



【気功】 中尾 彩
P52



【笑いヨガ】 栢 和子
P51



【絵手紙】 向井 巳喜夫
P45



【健康ボイストレーニング】
山下 みさ子 P61



【カラーコーディネート】
木村 瞳 P39



【英国生まれの体に優しい
エクササイズ&ダンス】
江草 二美 P62



【ハワイアンフラ】
多田 由紀子 P64



【食生活の大切さと健康】
野々村 瑞穂 P66



【防災(ストーリーテリング)】
辻井 喜代子 P66



【地域活動に役立つIT技術】
和田 和子 P70



【音楽とピアノの仕組み】
東 雅彦 P35



【絵手紙】 中河 昭 P45

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	10
		まちづくりと学習活動	香川 婦美子	10
			柴谷 照子	10
			長田 幹雄	10
			辻川 松子	10
			山田 隆造	10
			生涯学習入門	堂本 雅也
		介護	小田 容子	10
		手話	江本 勝代	10
			河本 環	11
			小門 英子	11
			小林 正子	11
			鈴木 正俊	11
			関谷 勇	11
	西田 功		11	
	母性看護学	桂 ミカ	11	
	生き方 コミュニ ケーショ ン	朗読	鈴木 弘子	11
			三輪 栄子	11
		速読	嶋津 けい子	12
			話し方	橋本 清
		生きがいつくり、余暇指導	小池 玲子	12
			寺本 弘伸	12
		生き方	池尾 啓子	12
			平川 勝士	12
	カウンセリング	上杉 隆義	12	
	高齢者の 社会参加 いきがい	高齢者の社会参加	鶴川 邦男	12
			加藤 佳津子	12
木村 保			13	
宮田 茂子			13	
山根 マス子			13	
高齢者の生きがい		上坂 功一	13	
文化・芸術・趣味・教養	家庭 住宅	ハーブ	佐々木 優子	13
			三神 多佳子	13
	暮らしの中のインテリアコーディネート	川津 賀永	13	
		旅行をより楽しむヒント	松野 麻里子	13
		歴史・地域・国際文化	海外旅行のためのアジア史入門	中村 佳孝

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	歴史 地域 国際 文化	世界史	堂山 南知子	14	
		地理	實 清隆	14	
		歴史	鍵岡 昌法	14	
			木村 保	14	
			西田 松雄	14	
			濱田 一男	14	
			宮川 圭三	14	
			宮田 茂子	14	
			渡辺 良一	14	
		古代文字から漢字の成り立ちを学ぶ	岡田 恵子	15	
		文学 文芸	川柳	吉川 哲矢	15
				平井 美智子	15
				夕 凧子	15
			文学	山根 マス子	15
			古典文学	小坂 啓子	15
	語学	韓国語	禹 成姫	15	
			元 淑喜	15	
			金 修子	15	
			ハングル	チェ ヨンス(蔡 正洙)	16
			中国語	禹 成姫	16
				温 玉芳(井上 芳子)	16
		奥田 佳美		16	
		陳 韻琪		16	
		包 鴻飛		16	
		馬 嬰韻	16		
		日本語	雑賀 成之	16	
		英語	岩崎 ヘレン	16	
			大隅 光代	17	
			小田切 佳代子	17	
			兼田 利子	17	
駒谷 紳子	17				
杉本 淳子	17				
田原 眞理子	17				
姫野 恵子	17				
丸山 敏夫	17				
ビジネス英語	弓場 俊也	17			

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	美術	ハガキ絵	別所 衣子	18	
		パステルアート	金井 三和子	18	
		絵画	井上 美紀	18	
			服部 景子	18	
			渡邊 弘	18	
		水彩画(植物)	三宅 雅夫	18	
		水墨画	池田 鍵一	18	
			西浦 光洋	18	
			前田 泰弘	18	
		美術	伊藤 美智子	19	
		絵画&クラフト	吉村 昌子	19	
		油絵	米澤 壽子	19	
		ガラス絵	ふち原 久子	19	
		ガラスアート	金元 奈保美	19	
		現代アート書	小泉 美鈴	19	
	似らずとれーしょん(似顔絵)	木野 竜子	19		
	工芸	アートフラワー	荒金 千鶴子	19	
			柏原 エイ子	19	
			松本 和子	20	
			押し花	石田 和代	20
				壺東 ひろみ	20
		小溝 けい子		20	
		佐々木 えみこ		20	
		繁森 イツ子		20	
		柳原 啓子	20		
		創花寒冷紗フラワー	野々山 加代子	20	
		草花クラフト	米村 金治	20	
		パンフラワー	山本 かなめ	21	
		フラワークラフト	住家 秋子	21	
		ペーパーフラワー	楠堂 清子	21	
オープンホビークラフト		松本 真由美	21		
草木染(染織)	田岡 洋子	21			
染色	正埜 哲子	21			
ステンシル	前田 康江	21			
	向山 佳子	21			
ステンシル・ペイント	西村 美弥子	21			

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	ステンシル・ペイント	森岡 紗知子	22
		楽しい図画工作	山崎 真佐子	22
		ダンボールクラフト	下村 高志	22
		ちぎり絵	新宮 貞子	22
		つまみ絵	雪本 翠	22
		デコラティブ・トールペイント	前川 雅代	22
		トールペイント	阿形 厚美	22
			高岸 好美	22
			中野 悦子	22
			橋本 美智子	23
			宮城 ちやす	23
		シャドーボックス	久保田 しの布	23
			田中 敬子	23
		ペーパークイリング	とまと けいこ	23
		ペーパークラフト	こいけ けいこ	23
		押絵	西川 節子	23
			向井 和子	23
		紙すき	楠本 幸子	23
		紙バックリサイクル	前田 喬子	24
		紙画	水原 美和子	24
		紙粘土	黒河 幸子	24
		折り紙	奥田 紘子	24
			塩崎 照世	24
		立体カード・折り紙建築	西村 敦子	24
		グリーティングカード	山本 好美	24
		ギフトラッピング	大坪 千鶴	24
		レザークラフト	小原 明子	24
			半田 律子	25
			森岡 紗知子	25
		マクラメ	石樽 江津子	25
		ビーズ・アクセサリ	星野 昭子	25
		金工	富永 千石	25
		シルバーアート	石川 博美	25
		七宝焼	西原 眞由美	25
		陶芸	有馬 康治	25
			木戸 眞登美	25

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	陶芸	長岡 續	26	
			中田 重幸	26	
			西上 禎一	26	
			服部 景子	26	
			藤原 榮暢	26	
			木工	酒井 治夫	26
				新川 博	26
				今里 昇	26
				岩内 知恵子	26
				上杉 隆義	27
		梅沢 栄子		27	
		岡本 充代		27	
		小山 貴美子		27	
		近藤 勝子		27	
		出口 麻喜子		27	
		書道 茶道 花	書道	内藤 淳子	27
				永田 昭子	27
				中田 勝美	27
				西尾 彩霞	28
				東野 公香	28
	堀 恵子(蘭州)			28	
	間島 由紀			28	
	松尾 桜遥			28	
	松岡 佳子			28	
	松本 和子			28	
	向井 千明			28	
	山中 多喜子			28	
	山本 好美			29	
	吉野 華光			29	
	篆刻(てんこく)			乾 清一	29
				西浦 光洋	29
	ペン字			岡本 充代	29
				新倉 希美	29
				西尾 彩霞	29
				向井 千明	29
		山本 好美	29		

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	茶道	石田 民子	30
			坂本 俊子	30
			古谷 明子	30
			渡辺 洋子	30
			池辺 ひとみ	30
		花あそび	芳村 啓子	30
		フラワーアレンジメント	大矢 晴美	30
			北村 衣代	30
			響田 洋子	30
			小出 良子	31
			坂本 俊子	31
			志野 道子	31
			田井中 眞弓	31
			高橋 玲子	31
			豊田 正子	31
			中上 悦子	31
		フラワーデザイン	山口 佳子	31
			佐藤 和見	31
			新田 小糸	32
			播磨 淑子	32
	プリザーブドフラワー		渡邊 有美	32
	プリザーブドフラワーと花のクラフト		手束 浩子	32
	華道		相原 千恵美	32
			岡島 衛	32
			小倉 露子	32
			川田 ツヤ子	32
		利見 初代	32	
		福原 豊子	33	
		宮本 登美甫	33	
		山野 一夫	33	
		山野 美恵子	33	
		寄せ植え	阿知波 直美	33
	音楽	イングリッシュハンドベル	中山 真澄	33
		ベル合奏	武内 英恵	33
		のこぎり演奏	いちもんぢ らく乃	33
		オカリナ	寺岡 雅典	33

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	ハーモニカ	光野 利一郎	34
		フルート・リコーダー	山本 智	34
		ピアノ	木村 須美子	34
			能登 ふみ	34
			橋本 聡子	34
			福田 ゆみ	34
			堀田 久美	34
			三輪 真子	34
		リトミック	三輪 真子	34
		音楽	小村 有紀	34
	多田 万岐子		35	
	津越 英子		35	
	音楽とピアノの仕組み	東 雅彦	35	
	高齢者のための音楽	岩井 純子	35	
		平田 頼子	35	
		増田 安里	35	
	歌唱	柴田 喜四雄	35	
	コーラス	安達 和子	35	
		石本 佳代子	35	
		加藤 八千代	36	
		北川 睦子	36	
		齋藤 宣子	36	
		塚本 みち子	36	
		西野 美幸	36	
		橋本 郁子	36	
		馬場 恵	36	
		益盛 秀子	36	
		宮本 範子	36	
		向畦地 辰夫	37	
		シャンソン	北野 光子	37
		詩吟	荒井 慶子	37
			井上 寿美(彩世)	37
			藤原 榮暢	37
			森 洋子(楽寶)	37
	三味線	土田 耕二	37	
		山口 和男	37	
	尺八	新居 秀雄(世山)	37	

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	尺八	大山 完治	38	
			橋本 敏雄	38	
		地唄、箏曲、三弦	南 カノ子	38	
			檜崎 江美子	38	
		民謡	萩原 三一	38	
		山口 和男	38		
			鳴り物	山地 勝紀	38
		舞台映画	映画	泉谷 一夫	38
			演劇・朗読	西尾 光子	38
		料理栄養	テーブルコーディネート	佐藤 恵津子	39
	菓子づくり			岡本 恵子	39
	料理		尾崎 滋	39	
			住友 喜美代	39	
			村尾 けい子	39	
			体にやさしいクッキング	宮下 庸子	39
	服飾手芸		色彩学	江島 美根子	39
			カラーコーディネート	木村 瞳	39
				田中 加寿子	40
				二宮 恵理子	40
		カラーコーディネート・セラピー	池田 美知子	40	
			新藤 初子	40	
			村田 晴美	40	
		着付け	上村 久子	40	
			可児 澄子	40	
			河上 和子	40	
	佐野 良子		40		
	辻下 佐代子		41		
	中西 郁		41		
	服のリフォーム		田中 洋子	41	
	服飾デザイン	古谷 明子	41		
		池宮 久子	41		
	洋裁	池宮 久子	41		
		酒井 幸子	41		
		佐野 美恵子	41		
	洋服のリフォーム・コーディネート	志賀 千恵子	41		

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	編み物	石樽 江津子	42	
			大野 邦子	42	
			岸本 好永	42	
			阪上 令子	42	
			篠原 クサエ	42	
			妹尾 利恵	42	
			長岡 美智子	42	
			水上 敦子	42	
			パソコン手芸	加藤 えり子	42
			パッチワーク	新居 妙子	43
		上田 登禱子		43	
		岡山 裕美		43	
		竹本 真智子		43	
		中川 喜代子		43	
		フェルト手芸	小寺 慶子	43	
		刺しゅう	池宮 久子	43	
			北山 なみ子	43	
	手芸	生島 美枝子	43		
	ちりめん細工	待場 賀壽美	44		
	風呂敷 包み結び	津田 恵子	44		
	趣味娯楽	オセロ	辰巳 淳	44	
		囲碁	山根 晃	44	
		将棋・囲碁	渡辺 良一	44	
			将棋	井上 巍	44
		絵手紙	小島 薫二	44	
			青山 忠子	44	
			長田 仁乃	44	
			葛西 眞佐美	45	
			中河 昭	45	
			古川 美喜	45	
			溝渕 悦子	45	
			向井 巳喜夫	45	
		山内 教子	45		
		山崎 ヨシコ	45		
	山本 文子	45			
	写真	植松 秀之	45		

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	趣味 娯楽	写真	大木 利夫	46	
			小田 昌彦	46	
			増井 清二	46	
		バルーンアート	高木 奈緒子	46	
			中筋 明美	46	
			上田 一郎	46	
		手品・マジック	小林 和巳	46	
			高木 示生	46	
			堤 幸生	46	
			西澤 利夫	47	
			保田 健志	47	
			吉田 廣三	47	
			手作りおもちゃ	大村 伍市	47
				岸本 勝好	47
				中尾 正昭	47
				中田 秀	47
		宮本 美代子		47	
		動くおもちゃ	屋嶋 雄彦	47	
	福澤 由起子		48		
	伝承遊び	赤松 佳恵子	48		
		石黒 綾子	48		
		中田 重幸	48		
	芸能 その他	どじょうすくい踊り	平川 勝士	48	
		阿波踊り	南 茂	48	
		紙芝居	山口 文子	48	
		上方芸能	中野 和雄	48	
		上方芸能(落語)	天満家 哲ちり	48	
長唄三味線		杵屋 柳三郎	49		
南京玉すだれ		田中 敏子	49		
スポーツ	アンチエイジングエクササイズ	西島 美砂子	49		
	バレエスタイルチェアエクササイズ	清水 千修子	49		
	エアロビクス	鍵田 忠芳	49		
		高野 圭子	49		
	スクエアステップ	中村 省三	49		
	スポーツ	園田 應子	49		
スポーツレクリエーション・保健・健康		けん玉	横山 郷史	49	

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	スポーツチャンバラ	大平 雄喜	50	
			松本 富夫	50	
		スポーツ吹矢	田野 京子	50	
			山田 裕朗	50	
		ヨガ	浅居 千里	50	
			井上 香	50	
			岡 孝子	50	
			呉林 かよ	50	
			張 知世子	50	
			富田 あかり	51	
			豊嶋 スミ子	51	
			南條 伸子	51	
			吉本 ひろみ	51	
			笑いヨガ	岩倉 あや子	51
				岡本 笑美子	51
				栢 和子	51
		田北 都子		51	
		寺岡 雅典		51	
		気功	中尾 彩	52	
			長嶋 敬子	52	
	長谷川 志奈子		52		
	太極拳		飯森 節子	52	
			狩野 道子	52	
		小山 一恵	52		
		笹野 範子	52		
		澤本 薫	52		
		千住 タミ子	52		
		谷河 幸子	53		
		茶木 康晴	53		
		坪井 美代子	53		
		中村 孝子	53		
	スポーツレクリエーション・保健・健康	中村 光男	53		
		仁歩 和代	53		
		能登 恵子	53		
		福原 和子	53		
		榎田 玲子	53		

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	太極拳	松本 靖夫	54	
			万谷 頼子	54	
			三輪 由利	54	
			森岡 たかこ	54	
			森田 修資	54	
			山口 嘉子	54	
			山本 世津子	54	
			太極柔力球	河野 継子	54
			健康体操	朝海 伯子	54
				上田 桂子	55
				大谷 美恵	55
				大橋 るり子	55
		岡野 佳代子		55	
		尾崎 洋子		55	
		笠作 弘子		55	
		柏木 優子		55	
		金谷 昌子		55	
		切池 知恵子		55	
		澤田 淑子		56	
		白濱 善弘		56	
		鈴木 秀雄		56	
		園田 應子		56	
		高木 範子		56	
		高野 良子	56		
		田中 照美	56		
		土岐 一成	56		
		野嶋 邦子	56		
	福原 和子	57			
	藤井 シヅ子	57			
	丸岡 節子	57			
	牟禮 美榮子	57			
	脇田 千代子	57			
	健美操	坂本 祐子	57		
	橋本 菊代	57			
合気道	小口 信一	57			
自彊術	上田 順子	57			

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	心と体癒し体操	米田 順子	58	
		骨盤体操	中村 大輔	58	
		3B体操	砂川 三代	58	
		真向法	吉崎 幸孝	58	
		操体法	細川 雅美	58	
		ウォーキング	畑中 一	58	
		健康づくりウォーキング	梅原 健治	58	
			白坂 秀司	58	
		山登り	鹿田 勝	58	
		ランニング	宇佐美 慶治	59	
		健康づくりや歌とレクリエーション	松井 真理子	59	
		紙ヒコーキ	前田 正勝	59	
		フィッシング(海釣り)	三宅 潤吉	59	
		プロ野球観戦	泉谷 一夫	59	
		レクリエーション 野外活動	レクリエーション		蘆谷 敬子
				猪野 守	59
				今田 三郎	59
				加藤 佳津子	59
				金城 美子	60
				太田 巳加	60
	美容 健康	アロマストレッチ		大倉 恵子	60
				大倉 恵子	60
		アロマセラピー		倉林 潤子	60
				坂下 典子	60
				中井 和美	60
				松本 美佐江	60
				真室 紀子	61
				吉田 洋旺子	61
				芳崎 欣子	61
介護アロマセラピー		山下 みさ子	61		
健康ボイストレーニング		西村 マコト	61		
心と身体のほぐし方		樋口 美愛	61		
体幹トレーニングとウォーキング		太田 敏枝	61		
自然体のお産を目指す準備	岩井 正憲	61			
東洋医学と健康	大木 金次	61			
靴と健康					

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	美容 健康	健康	塩見 隆	62	
			柚木園 豊子	62	
		歯の健康	上田 孝子	62	
			木林 美由紀	62	
			平松 智子	62	
			宮野 たかよし	62	
		入れ歯と健康	近森 清	62	
		テーピング	江草 二美	62	
		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	池田 康子	62
				西山 由加	63
	ジャズダンス		花岡 蘭	63	
			上野 真二	63	
	タップダンス		田中 裕子	63	
	フォークダンス		田中 弘美	63	
	ナチュラルボディ ダンス		橘 サラ	63	
	インド舞踊		松下 陽子	63	
	タヒチアンダンス		ヒティマハナ・ハルカ	63	
	ハワイアンフラダンス		池守 良子	63	
	ハワイアンフラ	多田 由紀子(ブメハナ)	64		
	フラダンス	フラダンス	竹久 くみ子	64	
			横尾 美巳	64	
			吉田 千恵	64	
		社交ダンス	大谷 由山	64	
			賀須井 亨	64	
			黒川 愛子	64	
			竹原 憲二	64	
			中島 憲三	64	
			花岡 博	65	
			花岡 蘭	65	
	濱田 一男		65		
健康体操と社交ダンス	松本 明子	65			
歌舞伎舞踊・優雅楽舞	松本 逸郎	65			
	森 由美子	65			
健康体操と社交ダンス	鈴木 弘子	65			
歌舞伎舞踊・優雅楽舞	村山 左近	65			
日本舞踊	句梅 博子	65			

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
ダンス・レクリエーション・保健・健康	舞踊・ダンス	琉球舞踊	山入端 奈歩	66
		料理	齊岡 明子	66
	栄養	栄養学	内藤 幸子	66
		食生活	野々村 瑞穂	66
		食生活の大切さと健康	石田 洋子	66
		食生活指導	新川 淳子	66
	安全・防災	防災	吉本 昭伸	66
		防災(ストーリーテリング)	辻井 喜代子	66
	自然・科学・環境	環境問題	岡本 胤継	66
			塩見 隆	67
※	歴史・地域・国際文化	インドの文化・習慣	ドブソン ラケッシュ	67
子ども・教育	教育	絵本の読み聞かせ	のだ ゆうこ	67
	福祉	幼児教育	河野 京子	67
	人権	教育	照屋 潔美	67
	語学	英語であそぼう	新田 美帆	67
	音楽	親子で音楽遊び	富田 典子	67
スポーツ	運動あそび	小林 一美	67	
情報・科学技術	パソコン メディア	コンピュータのしくみ	上坂 功一	67
			天井 亜矢子	68
		荒山 純子	68	
		伊東 愛智	68	
		岩尾 貴子	68	
		岩佐 衛子	68	
		大利 明治	68	
		小笠原 豊祐	68	
		岡田 裕	68	
		加古 哲夫	68	
		加藤 えり子	69	
		河野 則勝	69	
		桑島 璋江	69	
		上月 正	69	
		胡中 俊雄	69	
	鈴木 眞	69		
	高須 裕男	69		
	中本 良夫	69		
	西澤 典子	69		

※人権平和・国際理解・協力・男女共同参画

指導科目別一覧

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	森本 盛一郎	70
			安田 忍	70
			藪下 義一	70
			吉永 和子	70
		メディア	中野 和雄	70
			中村 恭三	70
		地域活動に役立つIT技術	和田 和子	70
		携帯メール	星野 まさ子	70
スマートフォン	天川 栄一	70		
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	71
		経営	小島 薫二	71
		ファイナンシャル・プランニング	有田 敬三	71
			田和瀬 友恵	71
		保険年金問題	郷田 孝樹	71
			森岡 利行	71
		成年後見制度	育田 瑞穂	71
	生活設計	鶴川 邦男	71	
	職業技術 資格	司会	大塚 まちこ	71
		簿記	藤本 圭子	72
	生活 コミュニケーション	マナー	清田 幸子	72
			柳 悦子	72

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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
教育・福祉・人権	教育	ひがしむら もとつく 東村 元嗣 阿倍野区 ① 男	外 交 子	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	かわ ふみこ 香川 婦美子 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	100㎡程度
	とまちづくり 学習活動	しばたに てるこ 柴谷 照子 住吉区 ① 女	外 交 子	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	無料	ホワイトボード、マイ ク、筆記用具
	とまちづくり 学習活動	ながた みきお 長田 幹雄 住之江区 ① 男	外 交	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作り、運営の実際等を指 導します。	どなたでも 50	無料	会場：屋内(黒いカーテンで暗く することができること) 設備品：プロジェクター(DVDか VHS再生できるもの)、マイク2、 ホワイトボード・スクリーン他
	とまちづくり 学習活動	つじかわ まつこ 辻川 松子 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	やまだ りゅうぞう 山田 隆造 西区 ① 男	外 交	生涯学習の伝道師—生涯 学習の活動を通して地域 社会のきずなをつくる。	少子高齢化社会の日本では、さまざまな現代的課題が噴出しています。 生涯学習の理念はそれらの課題解決の方途として重要な鍵となる概念で す。とりわけ、地域社会の再生に重要な役割を果たします。地域の新た な連携を創出します。	どなたでも (生涯学習関 係者) 30	無料	
	生涯 学習入門	どうもと まさや 堂本 雅也 東住吉区 ① 男	外 交 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 小田 容子 天王寺区 ① 女	外 交 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)に関することを講義 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：実技の場合は要 相談 設備品：あればホワイ トボード
手話	えもと かつよ 江本 勝代 尼崎市 ① 女	外 子	楽しく、たまに手話歌も 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 (資料代)	黒板、机、イス	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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	手話	こうもと たまき 河本 環 阿倍野区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	手話を使ったコミュニケーションの輪を拡げていきましょう。	聴覚障がいの方々のことば「手話」の学習です。はじめての方から、より深めたいと考えておられる方まで、レベルに合わせながら学習を進めます。	どなたでも 20	100円 (資料代)	ホワイトボード、内容によりCDプレーヤー・DVDプレーヤーなど
	手話	こかど えいこ 小門 英子 住吉区 ① 女	Ⓑ Ⓒ	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。	聴者（健聴）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	無料	CDプレーヤー等 ボード
	手話	こばやし まさこ 小林 正子 淀川区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	楽しく手話の勉強をしましょう。	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 (コピー代)	あればホワイトボード、黒板
	手話	すすき まさとし 鈴木 正俊 生野区 ① 男	Ⓒ	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 または黒板
	手話	せきや いさむ 関谷 勇 平野区 ① 男	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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	無料	ホワイトボード、マーカー（3色）、30名以上の場合はマイク
	手話	にしだ いさお 西田 功 阿倍野区 ① 男	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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す。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	無料～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、その他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です。
	母性看護学	かつら 桂 ミカ 住吉区 ① 女	Ⓐ Ⓑ	健康は家族の誇り、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問題。認知症ケアについて。	どなたでも 30	50円 (資料代)	30人以上の場合はマイク
生き方・コミュニケーション	朗読	すすき ひろこ 鈴木 弘子 西区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	幼児から高齢者まで、相手に伝わる読み方や話し言葉の基本を練習してみませんか。	大阪弁を少しなおして、絵本や小説、詩、和歌を読んでみませんか。口を大きく開いて聞きとりやすい「発音」等の練習をしませんか。息を上手に吸って少しずつ出して読むとかがいかがですか。	どなたでも 30	無料	広いホール時はマイク
	朗読	みわ えいこ 三輪 栄子 北区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	朗読のおけいこははじめませんか。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」「読みがたり」「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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	速読	しまづ こ 嶋津 けい子 阿倍野区 ① 女	④ ⑤	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 持ち物：筆記用具（鉛筆・ペン・ノート）
	話し方	はしもと きよし 橋本 清 西宮市 ② 男	④ ⑤	自己表現力を高めると良い人間関係づくりに役立つ、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、あればホワイトボード2面
	生きがいづくり 余暇指導	こいけ れいこ 小池 玲子 城東区 ① 女		自分らしく輝いて生きる為に！健康生きがいづくりを応援します。	これから迎える老後を自分らしく心豊かに、イキイキと輝いて過ごせるように、「シニアライフを楽しむ方法」などを、楽しく話し合う講座です。	どなたでも 1回講座 30 連続講座 15	無料	ホワイトボード
	生きがいづくり 余暇指導	てらもと ひろのぶ 寺本 弘伸 東住吉区 ① 男	④ ⑤	余暇の過ごし方について色々聞いて下さい。	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	無料	
	生き方	いけお けいこ 池尾 啓子 淀川区 ② 女	④ ⑤	心のコリをほぐし、大切な気分で常に機嫌よく暮らす技を。	ストレスの仕組み、心と体の仕組み、言葉や考え方が及ぼす心、体、行動への影響。それらをわかりやすく理論づけながら、生き生きと活動的に、機嫌よく暮らす方法を考えます	どなたでも 60 (60人以上は要相談)	無料	会場：場外の音が聞こえない静かな室内 設備品：CDプレーヤー、マイク
	生き方	ひらかわ まさし 平川 勝士 池田市 ② 男	④ ⑤	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世紀の始めから今日迄、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）する事である」。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、何故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 上杉 隆義 住吉区 ② 男	④ ⑤ ⑥	「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ですが、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)	無料	応相談
高齢者の社会参加・いきがい	高齢者の社会参加	うがわ くにお 鶴川 邦男 高槻市 ② 男	④ ⑤	生きがい、ボランティアについての講演を多く経験。講師として17年。	いろいろな生きがい、居場所づくり（仕事・趣味・地域・ボランティア・夫婦・家族など）で人生を楽しむポイントと事例体験談を入れて話します（また、「いまなぜボランティアか」にテーマをしぼってその大切さと楽しさを話すことも可能です）。	出来れば 中高年 40	100円 (資料代)	ホワイトボード、ワイヤレスマイク
	高齢者の社会参加	かとう かつこ 加藤 佳津子 生野区 ② 女	④ ⑤ ⑥	大学で「生涯学習」を講義。生きがいや高齢者セミナーで講演歴有。	社会参加の視点から、高齢者が生きがいを持って生き生きと生きる為の方策・戦略を共に考えるセミナーです。「高齢期をいきいきと生きる」「超高齢期を生きがいを感じて生きる」をテーマとして、必要な条件、自立、自由時間のデザイン、社会貢献活動についてロールプレイを導入しながらワークショップやセミナーを展開します。	どなたでも 会場の定員数	100円 (資料代)	会場：室内フローリング 設備品：プレゼンのプロジェクター、マイク、レクチャー台等

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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
高齢者の社会参加・いきがい	高齢者の社会参加	きむら たもつ 木村 保 阿倍野区 ② 男	Ⓔ Ⓕ	ボランティア活動で生涯現役。	定年等による職場離脱後の生きがいをボランティア活動に託した自らの体験を発表します。	60歳以上の方 20	無料	プロジェクター
	高齢者の社会参加	みやた しげこ 宮田 茂子 堺市 ② 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	地域社会に風呂屋共同体を作り、高齢者が普通に暮らせる社会になれば。	私が提唱している地域社会における風呂屋共同体が、行政の協力によって実現すれば、超高齢社会も高齢者達の自主的な団結によって乗り切れると思います。それについて今回『平成の姥捨て救う浮世風呂』という本を自費出版し、自説を展開しています。今年はこれに添って活動できればと願っています。	高齢者 30	無料	マイク
	高齢者の社会参加	やまね こ 山根 マス子 西淀川区 ② 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	今を生きる楽しい生活術の紹介。世代間交流のすゝめ。	60歳からの楽しい生活術とボランティア活動。賞味期限のない育人法。使用資料もパワーポイントを使ってみどころにしています。古典の中の衣食住に問いかけます。	どなたでも 応相談	応相談 (コピー代)	プロジェクター、スクリーン
	生きがいの	かみさか こういち 上坂 功一 西成区 ② 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	昭和、平成の流行歌を時々聞いて高齢期の生き方を楽しく学びます(79歳)。	充実した高齢者人生を歩む方法を身近で、誰でも簡単にできる内容でわかりやすく説明をします。生きがいのある高齢者人生は、「1. 何か何でも健康第一」、「2. 仲良しの友人がいること」、「3. 生涯学習とは何かという事を知ること」です。この3つを貴方ご自身が身近に実行できる方法と内容をわかりやすく語ります。	どなたでも 200	無料	
家庭・住宅	ハーブ	ささき ゆうこ 佐々木 優子 阿倍野区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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 三神 多佳子 淀川区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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
	暮らしの中のインテリアコーディネート	かわづ よしえ 川津 賀永 住吉区 ① 女		住空間を素敵に快適に自分らしく実現しませんか。	暮らしの中のやさしいインテリアコーディネートのコツ(配置やカラーコーディネート)。自分流の収納の見つけ方と実現方法。季節感のあるインテリアアクセサリーの作り方と飾り方。	どなたでも 15	無料	ホワイトボード、ペン
	楽しむヒント	まつの まりこ 松野 麻里子 枚方市 ① 女	Ⓔ Ⓕ	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	無料	
国際・文化	海外旅行のためのアジア入門	なかむら よしたか 中村 佳孝 西淀川区 ② 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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)

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	世界史	どうやま なちこ 堂山 南知子 阿倍野区 ① 女	(外) (交) (子)	学校で習ったこととは一味違う歴史の面白さを発見しませんか？	教書準拠ではない雑学の世界史の講座。日常生活から世界史を見直すと世界が変わって見えます。十字軍遠征などや大航海時代・産業革命などがもたらしたものは何だったのか。衣食住から音楽・美術などの芸術、グルメだって世界史と深い関わりを持ちます。世界史をとらえ直すと、ひと味違う海外旅行だって楽しめますよ。	どなたでも 50	無料	黒板、人数によりマイク
	地理	じつ きよたか 實 清隆 住之江区 ① 男		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」はその手が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）をめぐって人生を豊かにしましょう。古代都市の桃源郷・ボ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
	歴史	かぎおか まさのり 鍵岡 昌法 住之江区 ② 男	(外) (子)	「すみのえ」をめぐり、知ってもらいたいです。どんぐり工作も可。	「すみのえ」周辺の史跡や町屋など、「歴史を知り」、「まちをめぐる」、「自然素材等を使ったどんぐり工作」。	どなたでも 20	テーマ・内容による	テーマ・内容による
	歴史	きむら たもつ 木村 保 阿倍野区 ② 男	(外) (交) (子)	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索します。	どなたでも 15	100円 (資料代)	プロジェクター
	歴史	にしだ まつお 西田 松雄 淀川区 ② 男	(外)	出来るだけ楽しく、わかりやすく、面白くを身上にお話しをします。	日本史。NHKの大河ドラマを中心とした戦国時代の物が得意です。例えば、本能寺の変、お江を語る、関ヶ原の戦い、忠臣蔵、八重の桜、大阪城ものがたりなどを鋭く切り込んでお話し。真田幸村、大阪城現地ガイド（午前10時～午後3時）	どなたでも 応相談	資料代：応相談	ホワイトボード、マイク
	歴史	はまだ かすお 濱田 一男 北区 ② 男	(外) (子)	「知られざる事実」「為になる（ことわざ）」天知ル、地知ル、己知ル等。例) 宇宙の大きさ 9.1 × 10 ⁷⁸ (78乗)。	「古代～中世～近代の大阪」「戦国時代と黒田官兵衛の生涯」「大坂城と所縁の武将（真田幸村）、落城後の大坂400年。元禄文化、西鶴、芭蕉、近松、堀江新地の開拓。大坂相撲の誕生。大八車、貧窮籠屋に課税。外人（ケンペル、ツンベルグ、シーボルト）の見た当時の大坂。元禄バブル豪商定屋の末路哀れ。大地震に京都の大火。近代大阪になり「銀バス」と「青バス」中央公会堂と岩本栄之助。第3代大阪城天守閣完成。寛文5年（1665年）以来266年ぶりの再建。他	どなたでも 100	教科書代 (資料作成代及びコピー代)	
	歴史	みやがわ けいぞう 宮川 圭三 都島区 ② 男	(外) (交) (子)	上町台地を中心に都島区を含めて大阪を愛する人をつくりたい。平成21年度内閣府エイジレス章（個人）受賞。	座学・ガイド可。大阪城でも2～3年前の資料は訂正されている様に、進歩しています。私も必死になって新しい情報や考え方を求めている一人です。毎週月曜日大阪城を中心に、17年間ガイドをしています。市内4km程度、2時間程度の散策も（春、秋）。都島区老人福祉センターや大淀老人福祉センター主催の手軽な行事のガイドもしています。	どなたでも 約20	200円	(座学の場合)マイク、プロジェクター
	歴史	みやた しげこ 宮田 茂子 堺市 ② 女	(外) (交) (子)	300年以上の歴史を持つ我が国の銭湯文化を、高齢社会に生かしたい。	超高齢社会の到来で、介護難民も多数発生する時代がやって来ました。これに備えて、私は20年来、我が国の銭湯文化を生かした庶民の共同体によって、高齢者達が住みなれた地域社会で集い、協力して暮らしてゆける方法を、高齢者に呼びかけてきました。これを実現するには行政の英断も欲しいものです。これからも共同体について呼びかけたいです。	高齢者 30	無料	マイク
	歴史	わたなべ りょういち 渡辺 良一 生野区 ② 男	(外) (交)	以前は大阪市いちょう大学同窓会の代表幹事役で、現在はクボタOB会堺久友会で、愉しく歴史探訪（年4回）を行っています	歴史探訪ハイキング。主に京阪神、和歌山・滋賀両県を含め、健康と親睦を兼ねたシニア主体で毎回約6～8km位を歩き、歴史探訪します。	シニア世代で歴史探訪ハイキングの好きな人 10	100円 (資料及び送付代)	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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
国際・文化・歴史・地域	古代文学から漢字の成り立ちを学ぶ	おかだ けいこ 岡田 恵子 中央区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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わかると、漢字を体系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)	設備品：ホワイトボード(マグネット)など 持ち物：筆記用具
	川柳	きっかわ てつや 吉川 哲矢 住之江区 ① 男	Ⓐ Ⓒ	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、比喩、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)を身に付けます。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
文学・文芸	川柳	ひらい みちこ 平井 美智子 西区 ① 女	Ⓐ Ⓑ	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、楽しい句の鑑賞をします。又、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、皆さんが詠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。	どなたでも 30位	無料	
	川柳	ゆう なぎこ 夕 凧子 豊中市 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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
	文学	やまね こ 山根 マス子 西淀川区 ② 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	古典の中の今を生きる楽しい生活術を語ります。	「楽しい生活術」今風におばあちゃんが語る古典の中の衣食住。どう生きたらえゝのん? 古典の中の一章と現代の事象をあわせ、やさしく楽しい映像を使って伝えます。	どなたでも 応相談	300円 (資料代)、依頼 の側でコピー していただければ無料	スクリーン、プロジェクター
	古典文学	こさか けいこ 小坂 啓子 羽曳野市 ② 女	Ⓐ Ⓑ	「源氏物語」の世界を旅して、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
語学	韓国語	う せいぎ 禹 成姫 淀川区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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・習慣・事情・歌等)。	どなたでも 20	500円～ (資料代)	CDプレーヤー
	韓国語	うおん すき 元 淑喜 福島区 ① 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	無料	黒板またはホワイトボード
	韓国語	きむ すじゃ 金 修子 尼崎市 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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プレーヤー

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	ハンゲル	チジョンズ(蔡正珠) 堺市 ① 男	④	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原語で聞き取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
	中国語	禹成姫 淀川区 ① 女	④ ⑤	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。	中国語の発音から初めて、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プレーヤー
	中国語	温玉芳(井上芳子) 平野区 ① 女	④ ⑤	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	無料	
	中国語	奥田佳美 住之江区 ① 女	④ ⑤	楽しく、嬉しく、熱烈な平和推進者になりますように頑張ります!!	中国の人、文化、習慣にふれ合える教育指導です。日本人が苦勞しがちな「発音」をわかりやすく指導しながら、聞く力を強化、話す力を開発、また、読む力、書く力を含めた総合的レベルアップを目指します。	どなたでも 応相談	500円	
	中国語	陳韻琪 城東区 ① 女	⑤	初心者から上級者まで、わかりやすく指導します。	発声からビジネス会話、日常会話まで指導ができます。台湾で使う中国語も教えます。	どなたでも 20	資料代実費	ホワイトボード、マーカー
	中国語	包鴻飛 淀川区 ① 男	④ ⑤	楽しい、役立つ、身につく中国語日常会話!	スピーキングを中心に、日常の中国語の会話力が身につくことを目標にした、初級者向けの講座です。どなたでも、特に高齢者の方々にも楽しく学べるよう、わかりやすく指導いたします。	どなたでも 10	無料	
	中国語	馬嬰韻 中央区 ① 女	④ ⑤	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、楽しく中国語を学んで戴けます。	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)
	日本語	雑賀成之 西区 ① 男	④ ⑤	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。生きた日本語を。日本人に：基礎から日本語教授法。心得、授業の実際・教材開発など現場で役立つ指導法の修得。	どなたでも 20	150円 (資料コピー代)	CDプレーヤー又は、テープレコーダー、白板、マーカー
	英語	岩崎ヘレン 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。初級、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	無料	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。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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
語学	英語	おおすみ みつよ 大隅 光代 住吉区 ① 女		現在の受講生はとても元気で熱心です(40～80歳代)。何歳でも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、いっどこで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、テーブ・CDプレーヤーあればDVDプレーヤー
	英語	おだぎり かよこ 小田切 佳代子 都島区 ① 女	(外) (交) (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級、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円程度(資料代)	CD、DVDプレーヤー、ホワイトボード
	英語	かねだ としこ 兼田 利子 東成区 ① 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 しんこ 駒谷 紳子 福島区 ① 女	(外) (子)	通じる英語を話すことに慣れていきましょう。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です。	熱意のある方 10	100円	MD付きCDプレーヤー、ホワイトボード
	英語	すぎもと あつこ 杉本 淳子 北区 ① 女	(外) (子)	海外旅行に役立つフレーズを覚えます。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	無料	
	英語	たはら まりこ 田原 真理子 福島区 ① 女		ご要望にそって、きめ細やかな指導内容を心がけています。	英語・英会話、シニア英会話、TOEIC 体験、ビジネス英会話入門、英語で学ぶ日本文化。初級レベルの英語、英会話レッスンから通訳案内士試験受験まで。	高校生以上 10	約1,500円(テキスト代等)(全回分)	ホワイトボード、CDプレーヤー
	英語	ひめの けいこ 姫野 恵子 大正区 ① 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～小学校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 としお 丸山 敏夫 旭区 ① 男	(外) (交) (子)	単語、文法、発音、四領域(読む、書く、聞く、話す)を学習します。	○中学生レベルの復習的英語学習 ○日常英会話基礎 ○その他、文法から英会話まで、希望により	どなたでも 20	無料(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 としや 弓場 俊也 天王寺区 ① 男	(外)	コミュニケーションの道具としてビジネスで使われるベーシック英語講座。貿易実務、専門用語も習得できます。	ビジネスで使われるベーシック英語と合わせて、貿易実務と専門用語も習得できます。海外企業と国際取引で使われる英文Eメールはシンプルな英語が使われます。ビギナーのための実践的英語のノウハウを養成します。日商ビジネス英語検定3級合格を目標とします。	基礎英語力のある人 30	100円+日商ビジネス英語検定3級公式テキスト1,728円	ホワイトボード・プロジェクター(パソコン)

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	ハガキ絵	べっしょ きぬこ 別所 衣子 天王寺区 ① 女	(外) (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 (手本ハガキとレシビ代)	絵の具が洗える水道
	パステル	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枚を仕上げます。	どなたでも 20	750~ 1,000円 (パステル他、絵を描くに必要な諸材料)	ホワイトボード
	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。	初心者から経験者までレベルにあわせて指導します。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		絵を描く喜び、楽しさを体感でき、生活が楽しくなる人続出しています。	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~ 1,000円 (材料費)	あれば水道、机、イス
	絵画	わたなべ ひろし 渡邊 弘 尼崎市 ② 男	(外) (交) (子)	N.Yやボストンの美術館でのスライド映写も使って、現代美術の現状を分かりやすく説明いたします。	初歩からの洋画学習並びに抽象絵画と禅に至る美術全般につけて、わかり易く制作者の立場から以心伝心などについて説明します。洋画の本質、並びに Esprit などについてもわかり易く説明します。	どなたでも 30	100~ 1,000円	水彩・鉛筆(B4)、ノート、画材は各自持参(画用紙F6~F8号)
	(植彩画)	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指導します。	どなたでも 15	200円 (花材料費)	会場：窓のある部屋 設備品：水道
	水墨画	いけだ けんいち 池田 鍵一 平野区 ② 男	(外) (交) (子)	墨が5色にかわる。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	無料	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、初歩の方も容易に学べます。	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けます。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)	水回り(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)	新しい発見、楽しく水墨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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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	美術	いとう みちこ 伊藤 美智子 住吉区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	こどもから大人まで絵を描くことを楽しみ、自己表現しましょう！	【こども】 絵画・造形・デザイン集団制作など美術教育を通じて、子どもの自立心や考える力を培います。 【大人】 パステルや色鉛筆、水彩絵具、アクリル絵具等、身近な画材を使って描き、それぞれの便利な使い方や特色を学んで、自由に楽しいイラストを描きましょう！	どなたでも 20	500円 (画材)	
	絵画&クラフト	よしむら まさこ 吉村 昌子 城東区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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～ 1,000円 (材料費・応相談)	机・イス・場合により水道
	油絵	よねざわ ひさこ 米澤 壽子 淀川区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	線と○が書ければ絵を描く事が楽しくなります。	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。希望者は、制作作品を全日本サクラアート展に出品します。色鉛筆・クレパス・水彩も有ります。	どなたでも 30	500円 (材料費)	水道
	ガラス絵	はら ひさこ ふち原 久子 八尾市 ① 女		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。	筆をはじめ持たれる方にも、筆の使い方、線の描き方、等々を指導致します。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)	水(筆を洗うため)
	ガラスアート	かねもと なおみ 金元 奈保美 港区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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、簡単に色が塗れるよう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	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、作品保管の平らな机、棚など
	現代アート書	こいすみ みすず 小泉 美鈴 淀川区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	新しいスタイルの「書」。常識にとらわれず楽しみながら描きます。	文字は「書く」より「描く」。筆・竹串・枝・割箸などで個性的な文字が描けるよう指導。アート文字の名刺、カレンダー、壁飾り、箸袋などの作品も作ります。アート書とは創作文字であり、書道との違いを理解し個性的な文字が描けるように指導。	どなたでも 15	200円 (練習用紙、作品を飾る台紙、和紙)	設備品：机・イス 持ち物：(あれば)筆、筆ペン、新聞紙
	似顔絵 (似顔絵)	きの りょうこ 木野 竜子 城東区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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。描くだけではなく、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)
工芸	アートフラワー	あらかね ちづこ 荒金 千鶴子 東成区 ① 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回の講座で一輪の花、コサージュの創作します。 ●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	かしはら こ 柏原 エイ子 此花区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	世界でたった一つの作品が出来、長い間飾る事が出来る。	白い生地を染料で染め、コテをあてて、ボンドをつけ、盆栽鉢などにいれて仕上げるアートフラワーです。	どなたでも 15	作品による	電源、ボンド(木工用でも良い)

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	アートフラワー	まつもと かずこ 松本 和子 松原市 ① 女	(外) (交) (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 (材料費)	電源
	押し花	いしだ かずよ 石田 和代 港区 ① 女	(外) (交) (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？	押し花を使ってリサイクルアート(牛乳パック使用)。押し花技術(花の押し方・額絵密封技術)、押し花デザインの指導から小物、押し花絵額など楽しい作品作り。	どなたでも 25	300円～ (材料費)	電源
	押し花	いっとう 吉東 ひろみ 鶴見区 ① 女	(外) (交) (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
	押し花	こみぞ こ 小溝 けい子 鶴見区 ① 女	(外) (交) (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	ささき 佐々木 えみこ 北区 ① 女	(外) (交) (子)	お花の好きな方にとって、押し花は生涯の趣味になります！	押し花で、はがきやしおり、箸袋やキーホルダー、ブローチなどの小物づくりを楽しむことができます。1回2時間の講座で、季節、イベントに合った初心者の方でも楽しめる押し花講座を提案します。	どなたでも 20	1,000円～ (材料費)	電源
	押し花	しげもり こ 繁森 イツ子 西淀川区 ① 女	(外) (交) (子)	生活の中で、趣味を持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 けいこ 柳原 啓子 旭区 ① 女	(子)	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。四季いろいろな草花を押し花に、人のつながり、楽しみや、感動を感じていただけます。	えっ、こんなに簡単、★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、ウッドの壁掛け、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～ 2,000円 (材料、押し花代)	作品によってアイロン、ラミネーター(講師側で持参可)
	創作花 フラワー 寒冷紗	ののやま かよこ 野々山 加代子 淀川区 ① 女	(外) (交) (子)	手先の器用さは必要ありません。楽しく、お花創りをしましょう。	寒冷紗(日除け等に使う農業用布)で創るお花です。布を2枚3枚と貼り合わせることで、水彩画のような色合いのお花、ブローチ、ブーケ、コサージュができます。プレゼント用にデザインやラッピングも学べます。	どなたでも 10	2,000円 (材料費等)	長机、イス
	草花 クラフト	よねむら きんじ 米村 金治 東成区 ① 男	(外) (交) (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。シュロでバッタ、カエル作りとペットボトルで万華鏡作り。	3才～80才 30	300円 (万華鏡作り材料費) 100円 (バッタ、カエル作り)	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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
工芸	パンフフラワー	やまもと 山本 かなめ 大東市 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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)	
	クラフト	すみや あきこ 住家 秋子 東淀川区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	今、旬のものを取り入れて、ニーズにおこたえます!!	染花・リボン・ペーパー、プリザーブドフラワー・コサージュ等の制作・アレンジまで、トータルに指導。必要に応じてラッピングも指導します。	どなたでも 20	1,000円～ (材料費)	ホワイトボード、作業机、イス
	ペーパーフラワー	くすどう きよこ 楠堂 清子 宝塚市 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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、レーザークラフト・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
	オープンクラフト	まつもと まゆみ 松本 真由美 住之江区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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(未就学児は保護者の付き添い要) 15	400～ 800円 (応相談)	あれば温度調節ができるオープン
	(草木染)	たおか ひろこ 田岡 洋子 旭区 ① 女	Ⓑ	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。又、スオウ染を4種類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、バックやトートにつけて「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、水道のある理科室が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 てつこ 正埜 哲子 八尾市 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ ★	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です。	どなたでも 5	応相談	応相談
	ステンシル	まえだ やすえ 前田 康江 尼崎市 ① 女	Ⓐ	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	むこやま よしこ 向山 佳子 阿倍野区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	洋服などに型を使って自分だけの模様を描いて楽しみましょう！	布専用のペイントでオリジナル型を使い、Tシャツやバック等の綿か綿混紡の布製品に色付けをして模様を描きます。型の置き方、配色の仕方などで自分だけの洋服や小物が出来ます。絵の苦手な方でも型を置くと出来上がりをイメージしやすく、色付けはペイントの量や筆の力加減で濃淡を付け、素敵なオンリーワン作品になります。	どなたでも (7才～) 10～15	500円～ 1,000円 (ペイント・筆・下敷・型フィルム)	設備品：机・イス・コンセント(ドライヤー) 会場：水が使えること 持ち物：綿及び綿混紡の布製品(Tシャツ、カットソー他)
	ステンシル・ペインシル	にしむら みやこ 西村 美弥子 旭区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	「楽しかった！」の聲が私の喜びです。みんなで楽しくレッツ・ステンシル!! デコパージュ!!	Tシャツやバッグなどに好みの型で模様を入れるステンシル、カードやペーパーナプキンの絵を貼る簡単なデコパージュや3Dペイントなど、いろいろな手法や素材で楽しく作品を作ります。教師経験を活かして、楽しい親子のイベントにも対応できます。対象年齢や人数、イベント内容等をうかがって、ご希望に応じて指導しています。	幼児～どなたでも 約15(内容により 応相談)イベント (小作品)は、多数 も可(応相談)。	500円程度(材料費)※イベント等短時間の小作品は100円程度～(材料費)	会場：室内 設備品：コンセント、机、イス

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	ステンシル・ペイント	もりおか さちこ 森岡 紗知子 堺市 ①・高 女	(外) (交) (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、各自自分好みの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円程度 (布用絵具ステンシル型素材)	新聞紙、バケツ、ドライヤー
	楽しい 図画工作	やまざき まさこ 山崎 真佐子 北区 ① 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!	(立体作品)粘土のカラフルブローチ、毛糸の飾り、箸置き、ミニカゴ、タイルアート、コマ、プレゼントカード、自然素材のアレンジ作品等 (平面作品)クレパスの技法を使った作品、水彩画、切り紙、紙染め、簡単版画やスタンプ遊びなどをわかりやすく紹介します。親子のイベントや高齢者の脳トレにもおすすめです。	どなたでも (7才~) 15	100~300円 (材料費)	できれば水道・机・椅子
	ダンボール クラフト	しもむら たかし 下村 高志 平野区 ① 男	(外) (子)	幼児から高齢者まで、年齢にあった工作をします。	厚手のダンボール板とカラーのダンボール紙を組み合わせて、住まいのグッズやおもちゃを作ります。ハサミと木工ボンドで工作出来るようにしてあり、ハサミ等必要道具は一式用意します。	どなたでも 50	150~ 500円 (材料費)	
	ちぎり絵	しんぐう さだこ 新宮 貞子 住吉区 ① 女	(外)	和紙をちぎって貼り、素敵な絵を作成します。どなた様にもわかりやすく指導します。	作品を作るに当たって当方で図案材料一式(和紙、チャコペン、のり等)用意します。和紙に図案をチャコペンで写し、指先でちぎり台紙に貼ります。	どなたでも 30	1,000円 (材料費)	
	つまみ絵	ゆきもと みどり 雪本 翠 吹田市 ① 女	(外) (交) (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(教材費)	
	デジタルペイント・トールペイント	まえかわ まさよ 前川 雅代 西区 ① 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~ (白木など材料費、絵の具代、溶材(下地&ニス)代など)	なるべく洋室を希望
	トールペイント	あがた あつみ 阿形 厚美 住吉区 ① 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、缶製品にアクリル絵の具で絵を描き、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
	トールペイント	たかぎし よしみ 高岸 好美 西区 ① 女	(外) (交) (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様々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
トールペイント	なかの えつこ 中野 悦子 北区 ① 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物など、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	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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	トールペイント	はしもと みちこ 橋本 美智子 西成区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	描く楽しさをぜひ一度トライしてみませんか？	絵心なくても図案どおり習字の要領で花・鳥・風景が描けます。正月・雛祭り・ハロウィン・クリスマスなど和・洋の季節物も指導します。比較的大きなものを制作します。	どなたでも 10	2,000円程度 (材料費)	水道、電源
	トールペイント	みやぎ 宮城 ちやす 住之江区 ① 女	Ⓔ Ⓕ	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
	シャドーボックス	くぼた ぶ 久保田 しの布 天王寺区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	平面な絵が立体的に浮き上がった三次元3-Dアートです。	お好みの絵図で紙や布を使って平面な絵柄を立体的に作り、3次元3-Dアートにします。デコパージュやプリザーブドフラワーとのコラボも取り入れ、いっそうオリジナルを楽しんでいただいています。	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	Ⓔ Ⓖ	平面な絵が浮き出て見える3Dアートです。	平面の絵柄、カードを4～10枚使用し、パーツをカットしてシリコンボンドを使って立体的に作る3Dアートです。好きな絵柄も選択できます。出来上がった作品を深みのある額に納める指導までいたします。	小学校高学年～ 10	800円程度 (額なし) (額1,000円～)	明るい部屋
	クイリング	とまと けいこ 平野区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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。	●細長い紙をくるくる巻くと驚くほど様々な作品ができます。 ●初心者の皆様に紙の巻き方、基本パーツを作るコツ、簡単に楽しめる作品を指導させていただきます。 ●国内、海外で習得した様々な技法を楽しく皆様に紹介をさせていただきます。 ●お道具は当日無料貸し出しをいたします。	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
	クラフト	こいけ けいこ 城東区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	他とはひと味違う「こいけワールド」です。	紙と楽しむひとときを提供します。	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	Ⓔ Ⓖ	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。	厚紙と綿と布で何でも作れます。日本古来の伝統工芸を新しい形で次世代に伝えましょう。手作りの楽しさと完成の喜びを共有して、交流しましょう。	どなたでも 20	1,500円 (色紙)	明るい照明、電源
	押絵	むかい かずこ 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。	花鳥、人物などの押絵の制作。人形制作。ちりめん手芸。形を切り取った紙の上に綿をのせ、和布(おもに絹地)でくるんで、ボンドで貼って、作品に仕上げます。	どなたでも 30	2,000円程度 (材料費、色紙)	電源(小型コンロとコト使用の為)
紙すき	くすもと さちこ 楠本 幸子 旭区 ① 女	Ⓔ Ⓕ	台所でできる簡単な紙すきで、きれいなハガキができます。	リサイクル紙すきですので、牛乳パック、包装紙、新聞、チラシ、お習字の反古紙あるいは草などを原料にして紙を漉きます。はがきを基本に色紙、短冊、コースターなど、クラフトとして明かり、うちわ、お面、紙の皿などいろいろ。思い思いの楽しい作品ができます。昨年は動物園でコアラのうんちを紙にしました。	どなたでも 30	100～300円 (テーマによって材料費、用具費など)	水を使いますので、水道が使いやすい場所。	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 前 住 居 区	前 住 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
工芸	リサイクル紙パック	まえだ たかこ 前田 喬子 城東区 ① 女		(外) (交) (子) ★	子どもさんからお年寄りどなたでも楽しめます。	牛乳パックを主材料として紙スキ、うちわ・色紙・短冊・あかり・帽子(壁掛け)プローチ等、ダンボール・折込チラシ等身近にあるものを材料に作品をつくります。	どなたでも 20	100円～ (リボン・飾りひも・プローチのとめがね等)	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 ② 女		(外) (子)	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。	和紙を貼り、絵筆を添えて仕上げます。色紙、ハガキ、白扇、うちわ等色々なものに和紙と絵具(顔彩)で温かみのある絵を描いていきます。	どなたでも 20	300円 (顔彩、和紙、ハガキ代等)	
	紙粘土	くろかわ さちこ 黒河 幸子 此花区 ① 女		(子)	学びのルームで楽しく作品完成の達成感を感じてみませんか?	心安らく人形や小物を作ります。お花をデザインした壁かけやミラーなどのインテリア小物。	どなたでも 10	約500～ 700円 (応相談)	
	折り紙	おくだ ひろこ 奥田 紘子 住之江区 ① 女		(外) (子)	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 塩崎 照世 豊中市 ① 女		(外) (子)	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ります。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・立体カード・紙建築	にしむら あつこ 西村 敦子 西区 ① 女		(外) (交) (子)	一枚の紙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
	グリーティングカード	やまもと よしみ 山本 好美 茨木市 ① 女		(外) (子)	あたたかい手作りのカードで人の「絆」をむすびましょう。	わいわいガヤガヤしながら、ポップアップなどの手作りカードです。クリスマスカードなどにカリグラフィーでコメントを入れる、などをします。そして、大切なあの人に送りましょう。	どなたでも 15	応相談	
	ラッピング	おおつぼ ちづる 大坪 千鶴 住吉区 ① 女		(外) (子)	恋人や家族、友人へ素敵なラッピングでプレゼントしてみましよう。	大好きなひとへの贈り物を、美しく、かわいく、素敵にラッピングしましょう! いろいろな形の箱、ビン、形の無い物等、美しいペーパーとリボンで様々な包み方をしましょう!	小学生以上 30	1,100円 (リボン、箱、ペーパー、シール他)	大きいテーブル、ホワイトボード、ペン、磁石
	レザークラフト	こはら あきこ 小原 明子 東住吉区 ① 女		(外) (交) (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、カシメで止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)(革、付属品、染料代)	会場：水回りのある部屋 設備品：水道、洗い場

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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 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
工芸	レザークワフト	はんだ りつこ 半田 律子 西成区 ①女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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、色づけ、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、裏に貼りつけて出来上がりです。	どなたでも 10 小物であれば20名可	500～ 1,000円 (革、付属品、染料代)	会場：水回りのある部屋 設備品：水道、洗い場
	レザークワフト	もりおか さちこ 森岡 紗知子 堺市 ①画女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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、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。誰でも手軽に体験出来ます。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、染料等)	古新聞、バケツ、ドライヤー、できれば水場の近く
	マクラメ	いしくれ えつこ 石博 江津子 平野区 ①女	Ⓐ Ⓑ	小さい学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付けましょう。触覚で学ぶ楽しい学習です。	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・リア	ほしの あきこ 星野 昭子 城東区 画女	Ⓐ Ⓑ	自分自身のアクセサリ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を作ります。ネックレス、プレスレット、ブローチ、リング等、ボリュームを付けたり、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
	金工	とみなが ちせき 富永 千石 吹田市 ①男	Ⓐ Ⓑ	宝石作りのお話や、簡単なアクセサリ作りを体験できます。	今まで使っていた宝飾品、アクセサリ、古くなってしまい、再利用したい方へ。当方加工技術者です。必ず before → after できます。価値に基づく仕分け全般のお手伝いも致します。	どなたでも 10	2,500円 (素材・材料代)	
	シルバート	いしかわ ひろみ 石川 博美 中央区 ①女	Ⓐ Ⓑ	手軽に安全に、純銀やキラキラ樹脂アクセが出来ます。	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 まゆみ 西原 眞由美 住吉区 ①女	Ⓐ Ⓑ	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 15	500～ 1,000円 (素地、釉薬、金具等)	七宝電気炉
	陶芸	ありま こうじ 有馬 康治 西成区 ①男	Ⓑ Ⓒ	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(道具のへら、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 まどみ 木戸 眞登美 住吉区 ①女	Ⓐ Ⓑ	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、土に触れる喜び、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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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
工芸	陶芸	ながおか つづく 長岡 續 西区 ① 男	⊕	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 窯が無い場合は要相談
	陶芸	なか た しげゆき 中田 重幸 西淀川区 ② 男	⊕ ⊗ ⊕	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、世界にひとつの私の作品をつくります。	どなたでも 15	500～ 1,000円 (粘土、釉薬、焼成代)	会場：陶芸の出来る場所 設備品：窯
	陶芸	にしがみ ていいち 西上 禎一 東住吉区 ① 男	⊕	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 どなたでも 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日間ほどの乾燥場所 講座前の2時間ほどの準備時間、駐車場
	陶芸	はっとり けいこ 服部 景子 北区 ① 女	★	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。机、イス ※作品は講師が持ち帰り焼成可能
	陶芸	ふじはら しげのぶ 藤原 榮暢 都島区 ② 男	⊕ ⊗ ⊕	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)	会場：水、洗い場 設備品：窯
	木工	さかい はるお 酒井 治夫 住之江区 ① 男	⊕ ⊕	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 ひろし 新川 博 此花区 ① 男	⊕ ⊗ ⊕	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実、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。また、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 (ポンド・タコ イト・ノコギ リ刃・金具代) 要相談	会場：屋内外とも可 設備品：ブルーシート、テーブル	
書道・茶道・花	書道	いまざと のぼる 今里 昇 住吉区 ①・② 男		「継続は力なり」をモットーに楽しい書をめざしています。	書道指導(一般・実用書道)。漢字(楷・行・草)の指導(半紙・色紙・条幅など)。「かな」の指導。宛名書き(八ガキ・封書)。年賀状、式次第など実用的な書についての指導も可。	どなたでも 20	無料	
	書道	いわずち ちえこ 岩内 知恵子 生野区 ① 女		独学で書写検定に挑戦し、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。読みやす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	無料 (用具持参)	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。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	書道	うえすぎ たかよし 上杉 隆義 住吉区 園 男	(外) (交) (子)	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。身近にある筆ペンで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」、「気軽に取り組める」、「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 えいこ 梅沢 栄子 奈良市 ① 女	(外) (子)	あなたの字を、あなた自身の心をふでで表してみましょう。	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)	会場：応相談
	書道	おかもと みつよ 岡本 充代 此花区 ① 女	(交) (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 きみこ 小山 貴美子 鶴見区 ① 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 かつこ 近藤 勝子 都島区 ① 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	無料	会場条件：交通に便利な場所 設備品：黒板または白板
	書道	でぐち まきこ 出口 麻喜子 西成区 ① 女	(外) (交)	単なる書道の教室ではなくみんなを必ず笑顔にします。	まず楷書からはじめ、練習を積み重ねることによって、美しく文字を書くことの楽しさや奥深さを体得してもらいたいと思います。	どなたでも 10	無料	
	書道	ないとう じゅんこ 内藤 淳子 東成区 ① 女	(外) (交)	「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	無料	フローリングの場合は机と椅子、座敷の場合は座卓
	書道	ながた あきこ 永田 昭子 旭区 ① 女	(外) (交) (子)	初心者も、筆を持つ戸惑いを楽しみ、喜びに!	漢字、かな、実用書道。日常よく使っている楷書、行書を中心に草書、隷書、篆書等も、教室の皆様のニーズに合わせて指導します。主に半紙で練習、条幅、色紙、短冊など作品作りもします。	どなたでも 20	200円 (資料、テキスト、色紙)	
	書道	なかた かつみ 中田 勝美 淀川区 ① 女	(外)	ボールペンをも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。	成人 15	100円 (資料代)	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	書道	にしお さいか 西尾 彩霞 中央区 ① 女	①	よく手本を見て集中すれば良い。好きになる⇄上達。どちらが先か。	大筆、小筆で実用書道を含め基本から。漢字は楷書、行書。かなはいろはから和歌等。又、ことわざや格言を書いて家に飾る楽しさを体験します。生活に書を！	どなたでも 15	無料	黒板、ホワイトボードがあれば便利です
	書道	ひがしの きみこ 東野 公香 鶴見区 ① 女	② ①	世界に一つしかない作品を創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。家に飾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 けいこ (らんそう) 堀 恵子(蘭艸) 生野区 ① 女	② ①	楽しく書に親しんでおります。どうぞ御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、ご希望に合わせます。	どなたでも 30	700～ 1,200円	
	書道	ましま ゆき 間島 由紀 北区 ① 女	② ①	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ます。	ごいっしょに、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しょう。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。	どなたでも 40	100円 (資料代)	黒板
	書道	まつお おうよう 松尾 桜遥 住吉区 ① 女	①	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ょ。	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
	書道	まつおか よしこ 松岡 佳子 天王寺区 ① 女	② ①	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！	①ご希望に応じ「日常の生活に役立つ書」。「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活かし、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 かずこ 松本 和子 松原市 ① 女	② ①	筆を持って、自分の世界に浸りましょ。	大筆、小筆であらゆる形式、字体の練習をして、自分自身の文字を確立していただきます。	どなたでも 10	20円 (資料代)	
	書道	むかい ちあき 向井 千明 鶴見区 ① 女	② ①	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の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	無料～ 1,000円 (書道用品代)	
	書道	やまなか たきこ 山中 多喜子 西淀川区 ② 女	② ★	気持ちを落ち着けて、筆で文字を書く事を楽しみませんか？	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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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 住 前 居 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	書道	やまもと よしみ 山本 好美 茨木市 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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」「手紙文字アート」「大きな一文字」など。指、はけ、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 かこう 吉野 華光 都島区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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、ご希望を伺って、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	いぬい せいいち 乾 清一 港区 ① 男	Ⓔ Ⓕ	漢字の原点と篆刻の面白さを解説します。	石小美術（石の上に絵を彫り、色をつける）、アート拓本、おもしろ篆刻。漢字の意味をおもしろく、たのしく、わかりやすく指導。内容は生活に石切と漢字を指導します。もっと漢字に親しみを！この漢字はどの様に出来たかをおもしろく解説致します。そしてアイデア書体も指導します。	どなたでも 20	250～ 1,500円 (材料費)	20名の教室
	篆刻	にしうら こうよう 西浦 光洋 平野区 ① 男	Ⓔ	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）等を楽しく作ります。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	体験：500円 (材料費)	会場：駐車場のある所
	ペン字	おかもと みつよ 岡本 充代 此花区 ① 女	Ⓕ Ⓖ	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)	
	ペン字	にいくら きみ 新倉 希美 中央区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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。基礎から丁寧にわかりやすくがモットー。楽しい作品づくりを目指します。	どなたでも 20	500円 (教材費)	
	ペン字	にしお さいか 西尾 彩霞 中央区 ① 女	Ⓖ	上達は勿論、知らない漢字に遭遇した時も嬉しい！知る事の楽しさ。	鉛筆やペンで基本から学びます。回数により、自分の名前前の練習や、季節によっては年賀状を書きます。慣れれば俳句等の小作品を作って家に飾る楽しさを体験します。	どなたでも 15	無料	黒板または、ホワイトボードがあれば便利
	ペン字	むかい ちあき 向井 千明 鶴見区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	誰もが楽しめる教室作りを応援します。	生活に基づく名前や住所などの基本事項の練習。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	無料～432円 (教材費)	
	ペン字	やまもと よしみ 山本 好美 茨木市 ① 女	Ⓔ Ⓖ	「型」を利用して「美しい文字」への最短コース指導。	「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	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	茶道	いしだ たみこ 石田 民子 住吉区 女	(外) (交) (子)	椅子に座って、おいしくお抹茶をいただきますよう。	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よう。	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(茶道具搬入のため) 設備：ホワイトボード、机、イス
	茶道	さかもと としこ 坂本 俊子 阿倍野区 ① 女	(子)	心なごむ茶の道へ、一步踏み出してみませんか。	初級から上級までを、わかりやすく指導。日常の所作、器物の扱い方、茶菓の頂き方、割稽古として道具の清め方等指導。	どなたでも 20	500円 (抹茶、菓子、懐紙等)	会場：和室 設備品：茶道具一式
	茶道	ふるたに あきこ 古谷 明子 北区 女	(外) (交) (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)	和室
	茶道	わたなべ ようこ 渡辺 洋子 北区 女	(外) (交) (子)	一碗のお茶から、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・椅子が置ける部屋 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	(外) (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等が人気です。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～ 2,000円位 (花、器、資材)	机、イス、電源
	花あそび	よしむら けいこ 芳村 啓子 淀川区 ① 女	(外) (交) (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
	フラワーアレンジメント	おおや はるみ 大矢 晴美 西成区 ① 女	(外) (交) (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。	小さなお子様からご高齢者の方まで、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)	水道が近くであれば可
	フラワーアレンジメント	きたむら きぬよ 北村 衣代 鶴見区 ① 女	(外) (子) ★	花のパワーで癒しのひとときを楽しみましょう。	クラシックな英国スタイルからモダンスタイルなど生花やプリザーブドを用いて、アレンジからブーケ作りまで、空間と用途にあわせたフラワーアレンジメントを提案します。	どなたでも 20	2,000円 (花材、資材)	水道、バケツ、ホワイトボード
	フラワーアレンジメント	くつわだ ようこ 轡田 洋子 東住吉区 ① 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ェ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メントをつくります。	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、ボード用ペン、テーブル、イス

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	フラワーアレンジメント	こいで 小出 良子 淀川区 ① 女	④ ⑤ ⑥	自分も楽しいし、見る人も心が和み癒されます。	生の花やプリザーブドフラワーを使って、季節の行事を取り入れ、アレンジメントの基本型からちょっとオシャレな飾り花等、みんなで楽しく作りましょう。	どなたでも 15	1,500～ 2,000円 (花、その他材料)	(あれば)ホワイトボード、バケツ
	フラワーアレンジメント	さかもと 坂本 俊子 阿倍野区 ① 女	⑦	美しい花々と出会って、心豊かな時を楽しみましょう。	季節のお花、ドライフラワー、プリザーブドフラワーで、基本のスタイル、ブーケ、リース、行事の花等、バラエティー豊かに制作します。	どなたでも 20	2,000～ 3,000円 (資材、花材)	
	フラワーアレンジメント	しの 志野 道子 都島区 ① 女	⑦	気軽に参加しませんか？楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	季節の花を使って、アレンジメントの基本形を作ります。または、プリザーブドフラワーを使って作品を作ります。	どなたでも 10	2,500円 (花代)	フローリング、バケツ で水が使える部屋
	フラワーアレンジメント	たいなか 田井中 眞弓 住吉区 ① 女	④ ⑥	子どもから大人まで、気軽に美を楽しむ心豊かなライフスタイルを!!	旬の花をいかした生花が中心ですが、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 ① 女	④ ⑤ ⑥	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)	会場：屋内 設備：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 ① 女	④ ⑥	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、その人達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をします。	どなたでも 10	1,000～ 2,000円 (材料費)	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 ① 女	④ ⑤	みなさんと楽しく、人と人とのふれあひ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空間を楽しくします。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
	フラワーアレンジメント	やまぐち 山口 佳子 住吉区 ① 女	⑦	お花とのふれあひはもちろん、人とのふれあひも大切に活動します。	身近にあるお花が「ちょっとしたこと」でステキにモダンに変身！吸水スポンジに生花を挿していくかわいい卓上花を中心に「ちょっとしたこと」を提案・指導します。	どなたでも 15	1,500～ 2,000円 (花材等)	会場：できればフロー リング 設備品：バケツ、ホ ワイトボード
	フラワーデザイン	さとう 佐藤 和見 住吉区 ① 女	④ ⑤ ⑥	お花の癒し効果で、心豊かに素敵な作品づく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、優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)	(生花の場合のみ)水道

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	デザイン	新田 小糸	こいと	①女	④ ⑤ ⑥	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。	どなたでも 15	1,000円～ (花、資材費)	ホワイトボード、水桶
	デザイン	播磨 淑子	としこ	①女	④ ⑤ ⑥	エレガントでセンスあふれるヨーロッパスタイルアレンジ!	どなたでも 20～30	2,000～ 3,000円	ホワイトボード、電源
	プリザーブド フラワー	渡邊 有美	ゆみ	①女	④ ⑤ ⑥	不器用だと思っている方でも安心してください。丁寧にご指導します。	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	手束 浩子	ひろこ	①女	④ ⑤ ⑥	超不器用な方もご安心ください。丁寧に分かりやすくご指導します。	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：屋外でも可 設備品：ホワイトボード、屋外の際はマイク
	華道	相原 千恵美	ちえみ	①女	④ ⑤ ⑥	花との出会いを楽しみませんか!でき上がりの作品に喜びを感じましょう。	どなたでも 15	1,000円～ (花代等)	水道、机、イス
	華道	岡島 衛	まもる	④男	④ ⑤ ⑥	一輪の花 買ってくださることを花は喜んでいきます。一輪だけ買ってください。	どなたでも 15(生花) 40(アレンジフラワー)	800円(生花) 500円 (アレンジフラワー)	
	華道	小倉 露子	つゆこ	④女	④ ⑤ ⑥	自然の花で空間を飾るいけ花は、高齢者の頭脳の活性化に最適です。	どなたでも 10	900円 (花材費・資 料コピー代)	要相談
	華道	川田 ツヤ子	こ	①女	④ ⑤ ⑥	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。	どなたでも 15	750円 (花材費)	応相談
	華道	利見 初代	はつよ	①女	④ ⑤ ⑥	花一輪で健康法としても楽しいよ。季節を楽しもう。	どなたでも 20	1,000円 (花代)	水を使えるところ

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	華道	ふくはら とよこ 福原 豊子 都島区 ① 女	⑤	コミュニケーションの場としてお花を楽しみませんか(健康法として一輪の花をいかがですか)。	MOA 山月光輪花。花のあるライフスタイルをめざして。手作りのリサイクル花器づくり。簡単なフラワーアレンジ。	どなたでも 10	1,500円 (花代)	水道、バケツ
	華道	みやもと とみほ 宮本 登美甫 住吉区 ① 女	⑥ ⑦ ⑧	四季折々の花をいける心安らぐ時間をご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いけ花では、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 (身近な物で代用可)
	華道	やまの かずお 山野 一夫 福島区 ① 男	⑥ ⑦	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違えるような表情を見せてくれます。これを見つめるのが生け花です。	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 山野 美恵子 生野区 ② 女	⑥ ⑦ ⑧	毎日の生活にうるおいのある生活を!	生け花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 約20	1,000円以内	バケツと水 ※要駐車スペース(近隣であれば駐輪場)
	寄せ植え	あちは なおみ 阿知波 直美 城東区 ① 女	⑥ ⑦	ガーデニング体操から始め、園芸相談や楽しい語らいの時間を持ちます。	老若男女どなたでも楽しめる園芸の植え方、管理を学び、作品を中心に、ご自分のまわりの人々にも、安らぎと、会話の輪を広げましょう。	どなたでも 20	1,000円 (花土、プランター)	床が汚れても良い場所 ※要駐車スペース
音楽	ハンドベル	なかやま ますみ 中山 真澄 東住吉区 ① 女	⑥ ⑦ ⑧	「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)2~3台
	ベル合奏	たけうち ふさえ 武内 英恵 堺市 ① 女	⑥ ⑦ ⑧ ★	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、アンサンブル技術の向上を目指します。	どなたでも 20	無料	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 らく乃 いちもんが らく乃 都島区 ① 女	⑥ ⑦	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。	小学校4年生以上 8(コンサートはホールの広さにあわせての人数)	100~ 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 寺岡 雅典 中央区 ① 男	⑥ ⑦	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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	ハーモニカ	みつの りいちろう 光野 利一郎 城東区 ① 男	(外) (交)	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)	
	リコーダー	やまもと さとる 山本 智 阿倍野区 ① 男	(子)	敬老イベントやふれあい喫茶等でご活用ください。	フルート&リコーダーの演奏と指導。懐かしい映画音楽や叙情歌の演奏とトーク。一緒に歌うコーナーも設けます。	高齢者 (応相談) 50	無料	CDプレーヤー、あればピアノ
	ピアノ	きむら すみこ 木村 須美子 阿倍野区 ① 女	(外) (子)	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 能登 ふみ 大正区 画 女	(外) (交) (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	無料	鍵盤楽器
	ピアノ	はしもと さとこ 橋本 聡子 鶴見区 ① 女	(外) (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、目的に応じて音楽で元気になれるプログラムを作成、全員で楽しめます。	どなたでも 30	無料	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 福田 ゆみ 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
	ピアノ	ほりた くみ 堀田 久美 旭区 ① 女	(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)。	年齢・性別不問 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 まさこ 三輪 真子 北区 ① 女	(外) (交) (子)	リトミックは子どものためだけのものではありません。大人の方も体験してみませんか?	親子リトミック:親子で身体を動かし、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 ゆき 小村 有紀 中央区 ① 女	(子)	心を込めて、おつきあい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のっている様な曲)。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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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
音楽	音楽	ただ まきこ 多田 万岐子 平野区 ① 女	④	ご希望の(ロシア民謡・叙情歌等)も要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	無料	ピアノ、キーボード(キーボード持参可、応相談)
	音楽	つこし ひでこ 津越 英子 阿倍野区 ② 女	④ ⑤ ⑥	正しい発声、ベルカント唱法で、楽譜を学び、歌いながら体力づくり。	美しい声が保たれる正しい呼吸発声法を学び、無理なく身体の体幹部の筋肉を鍛えます。姿勢、血流が良くなり、健康な体づくりにつながります。	どなたでも 20	無料	ピアノまたはキーボード、黒板またはホワイトボード
	音楽とピアノの仕組み	あすま まさひこ 東 雅彦 豊中市 ① 男	④ ⑤ ⑥	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、モデルを使って優しく解説します。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を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 じゅんこ 岩井 純子 阿倍野区 ① 女	④ ⑤ ⑥	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。日常での音楽療法の取り入れ方も指導いたします。	どなたでも 30	無料	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(なければ持参可)
	高齢者のための音楽	ひらた よりこ 平田 頼子 住吉区 ① 女	④ ⑥	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	無料	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 あんり 増田 安里 堺市 ① 女	④ ⑤ ⑥	参加者全員で「音」を「楽しむ」そ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ともに生き生き、日々の生活の活性化へとつながります。	高齢者、障がいをお持ちの方 応相談	無料	ホワイトボード ※要駐車スペース
	歌唱	しばた きしお 柴田 喜四雄 東淀川区 ② 男	④ ⑤	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、青春のころ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
	コーラス	あだち かずこ 安達 和子 福島区 ① 女	④	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。	コーラス(発声、曲指導)。歌うことは、すなわち肺活動を盛んにして元気を出す一番よい方法です。肺活量は、年令が上がるごとに少なくなります。声を出して、若さを保ちましょう。	どなたでも 30	資料代 (楽譜のコピー)	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 石本 佳代子 阿倍野区 ① 女	⑥ ★	声を出す事で、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、手遊び歌、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	無料	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	コーラス	かとう やちよ 加藤 八千代 京都市 ① 女	(外) (子)	帰路、口ずさめる楽しい時間をめざし、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)	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 北川 睦子 旭区 ① 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。懐メロも楽しく歌います。手話コーラスもします。必要に応じてキーボード持参で楽しく歌います。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：ピアノが無ければ、キーボードを置ける机、マイク、ホワイトボード
	コーラス	さいとう のぶこ 齋藤 宣子 中央区 ① 女	(外) (交)	高齢者の方も人生の先輩として尊敬できる人に出会え、勉強になります。	中高年の女性の人達のコーラスの指導を始めてから15年になりました。私も含めて年を重ねてきました。元気が続く限り、いっしょに頑張りましょうと常に話し合っています。	どなたでも 20	100円	
	コーラス	つかもと こ 塚本 みち子 旭区 ① 女	(外) (子)	楽譜が読めなくても大丈夫！体操～発声～歌う事で心も体もハッピーに!!	①簡単で気持ち良い体操で、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 (少人数から大人 数まで対応可)	楽譜コピー代のみ (随時、各依頼団 体で印刷またはコ ピー願います)	会場：軽くその場で運動が出来る(そんなに広くなくてもよい)広さの部屋 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 西野 美幸 住之江区 ① 女	(外) (子)	指導歴16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 橋本 郁子 住之江区 ① 女	(外) (交) (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。ハーモニーを創ることの喜びを体験して頂けるよう指導いたします。	どなたでも 30	無料	ピアノまたはキーボード
	コーラス	ばんば めぐみ 馬場 恵 此花区 ① 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 益盛 秀子 東成区 ① 女	(外) (交) (子)	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致します。	どなたでも 40	無料 (場合によつて 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
	コーラス	みやもと のりこ 宮本 範子 枚方市 ① 女	(外) (子)	楽しんで、キレイなハーモニーを。希望があれば、基礎からの発声も。	お腹から声を出すこと。年齢に関係なく、誰でもできる一番の健康法です。皆で美しい歌声を響かせれば、気分もリフレッシュします。	どなたでも 50	20円 (楽譜のコピー代)	会場：音を出せる場所 設備品：あれば鍵盤楽器

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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 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
音楽	コーラス	むかいあぜち たつお 向睦地 辰夫 旭区 ① 男		みんなで、楽しみながら歌い、より美しいハーモニーをつくろう。	旋律に動きがある楽しい曲を選び、パート練習に力を入れ、他のパートをききながら歌います。練習が月2回のため、自宅でCDで練習し、同声、混声グループでも歌えるようにします。	どなたでも 30	100円 (CD代)	CDプレーヤー、ピアノ又はオルガン
	シャンソン	きたの みつこ 北野 光子 此花区 ① 女	Ⓔ Ⓕ	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曲づつ音を叩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出来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	あらい けいこ 荒井 慶子 都島区 ② 女		朗読、発声より入り、漢詩を日本語に書き下ろした文を吟じます。	漢詩の絶句・律詩を四季の風情や、人生の哀歌を和音階に乗せて吟ずる。大きな声を出すことは、五臓六腑に良く、ストレス解消に効果大です。	どなたでも 20		
	詩吟	いのうえ かずみ(さいせい) 井上 寿美(彩世) 堺市 ① 女	Ⓔ Ⓖ Ⓔ	堅苦しくなく、楽しみながら声を出しましょう。健康増進にも！	中国、日本の漢詩を読み、内容を説明します。母音を使って発声練習、漢詩の音読のあと、講師が一句ずつ吟じて、詩吟に慣れ親しんでいただきます。	どなたでも 20	10円 (プリントコピー1枚)	ホワイトボード、CDプレーヤー、マイク(会場のひろさによる)、できれば録音できるもの
	詩吟	ふじはら しげのぶ 藤原 榮暢 都島区 ② 男	Ⓔ Ⓕ Ⓔ	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、歴史の勉強にもまります。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(らくほう) 森 洋子(楽寶) 城東区 ① 女	Ⓔ Ⓕ Ⓔ	声を出す事により、健康で血流の流れを良くし、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度位)	
	三味線	つちだ こうじ 土田 耕二 都島区 ② 男	Ⓔ Ⓕ Ⓔ	三味線って、思ってたよりやさしいね！	分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・楽器搬送費)	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
	三味線	やまぐち かずお 山口 和男 西成区 ① 男	Ⓔ Ⓔ	三味線に大事な音合わせツボ、バチさばき等指導致します。	藤本流三味線。楽しく三味線をおけいこするための基礎を指導致します。	どなたでも 15	無料	机、イス、マイク
	尺八	あらい ひでお(せざん) 新居 秀雄(世山) 旭区 ① 男	Ⓔ Ⓕ Ⓔ	誰でも音は出せます。出るように指導します。難しくありません。	①音出し器(20cm位の塩ビ管)で、音の出し方練習を行います。②音が出るようになれば、プラスチック練習管で音程がでるよう指導します。③音程がある程度でるようになれば、唱歌や童謡の簡単な曲から練習を始め、徐々に歌謡曲や尺八本来の難しい曲に移ります。体験学習においては、音出しのみかもしれませんが、参考演奏も行います。	小学校高学年以上ならどなたでも20(超える場合、要相談)	体験：無料。 連続：コピー代実費。 ステップアップ：楽譜を各自購入。	会場：室内で音が出せる場所 設備品：ホワイトボードか黒板(あれば)

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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
音楽	尺八	おおやま かんじ 大山 完治 中央区 ① 男	⊗ ⊕	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後、模擬尺八（塩ビ管）で易しい曲に挑戦していただきます。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	300円 (初回教則本)	会場：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 としお 橋本 敏雄 西区 ① 男	⊗ ⊗ ⊕	誰でも参加できる「尺八の広場」を7カ所開催中。楽器貸出可。	尺八の基本的な吹奏法を指導します。西洋音楽（五線譜）との関係も勉強し、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	310円 (資料代)	音を鳴らしても良い部屋
	地唄、 三弦、 箏曲、 箏曲、	みなみ こ 南 カノ子 西宮市 ① 女	⊗	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、 箏曲、	ならさき えみこ 榑崎 江美子 阿倍野区 ① 女	⊗ ⊗ ⊕	伝統の文化に触れてみませんか？初心者歓迎！	生田流箏曲・野川流三絃。琴、三味線により童謡などで基本の演奏法を学び、ひとりでも弾く、合奏ができる等への目標をもち指導します。	どなたでも 10	1,000円 (楽譜、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 みつひと 萩原 三一 住吉区 ① 男	⊗	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わかりやすく、発声法、呼吸法、小節強弱の使い方等。模範歌唱後、小節に分けてくり返し節回しの説明及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つ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
	民謡	やまぐち かずお 山口 和男 西成区 ① 男	⊗ ⊕	民謡に大事な呼吸法、発声法等指導致します。	民謡。民謡に欠かせない小節等を指導致します。	どなたでも 20	無料	机、イス、マイク
	鳴り物	やまじ まさとし 山地 勝紀 堺市 ① 男	⊗ ⊕	日本のリズムを楽しく体験！かけ声も大切な鳴り物です。	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、瑞唄を演奏します。楽器は講師で用意できます。無くても指導は可能です。	どなたでも 応相談	資料代	黒板かホワイトボード ※要駐車場
舞台・映画	映画	いすたに かずお 泉谷 一夫 福島区 ① 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、特に昔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	無料	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 みつこ 西尾 光子 中央区 ① 女	⊗ ⊗ ⊕	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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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 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
舞台・映画	演劇・朗読	やまもと 山本 つづみ 淀川区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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：大きな声が出せるところ 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 えつこ 佐藤 恵津子 都島区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	料理以外の“食”にまつわる事を知ると、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けます。	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
	菓子づくり	おかもと けいこ 岡本 恵子 東住吉区 ① 女	Ⓖ	季節を楽しむ手作りならではの味、味わってみませんか。	おうちカフェスイーツ、パン、料理を実習します。実習した料理、お菓子はテーブルコーディネートして、みんなで和やかにいただきます。お持ち帰りができるお菓子、パンはきれいにラッピングします。お菓子、パンづくりに必要な器具、機材はお貸しできます。	どなたでも 24	1,000～ 1,500円 (材料費等)	会場：調理室 設備品：電気、ガス、オープン
	料理	おぞき しげる 尾崎 滋 中央区 ① 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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。親と子のふれあいで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 きみよ 住友 喜美代 淀川区 ① 女	Ⓖ	「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・し料理までを親切、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 (材料費・メニューによって異なる)	会場：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 こ 村尾 けい子 城東区 ① 女	★	簡単な季節の料理を楽しもう！	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
	体にくっつくクッキング	みやした ようこ 宮下 庸子 都島区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	皆さまで楽しく調理して、美味しい料理をいただき、元気な身体を。	新鮮な食材を使い、手軽に調理ができる和、洋、中華メニューまで。日々の家庭料理から簡単にできるパーティーメニューやデザートまで致します。	どなたでも 20	700円 (材料費)	調理室、水場がある会議室
服飾・手芸	色彩学	えじま みねこ 江島 美根子 東成区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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つ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：日光のよくあたる明るい部屋 設備品:姿見2、3台
	カラーコーディネート	きむら ひとみ 木村 瞳 中央区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	色の効果を味方にした、彩り豊かな毎日をご提案します！	「似合う色」を知れば、色選びに自信が持てます。オシャレ感は配色テクニックでUPします。その日から使える色の知識や効果をカラー診断を通してお伝えします。色の面白さを学ぶ親子向け講座も可能です。	どなたでも 8	300円 (テキスト・カラーカードチップ代)	会場：色がわかる明るい場所 設備品：机、イス、(あれば)ホワイトボード 持ち物：筆記用具

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	カラーコーディネート	たなか かすこ 田中 加寿子 淀川区 ① 女	⑥ ⑦	必ずおしゃれに変身できるように、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	無料～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	にのみや えりこ 二宮 恵理子 都島区 ① 女	⑥ ⑧ ⑨	色のチカラでハッピーな毎日を過ごしてみませんか？	心が元気になる色、暮らしに役立つ色、似あう色を知って快適ライフを送りませんか？ポジティブメイク、風水カラー、シニア向け脳活性化カラー講座、子育て色彩学の講座も可能です。	どなたでも 50	500円 (資料、メイク用品)	ホワイトボード、(あれば)姿見
	カラーコーディネート	いけだ みちこ 池田 美知子 東住吉区 ① 女	⑥ ⑧ ⑨	色彩のセラピー効果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。個性や潜在能力の開発。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 50	無料～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	しんどう はつこ 新藤 初子 港区 ① 女	⑥ ⑦	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！	こころとからだ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：色がわかる明るい場所 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	むらた はるみ 村田 晴美 旭区 ① 女	⑥ ⑦	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取り、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 上村 久子 東住吉区 ① 女	⑥ ⑦	補正を十分にするので、苦しくなく楽しく着物が着られます。	体型補正の仕方、半衿のつけ方、手持ちの小物で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	無料 (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	かに すみこ 可児 澄子 天王寺区 ① 女		「日本の心」和を装う事は、相手への気配り、敬いの心の表現です。	男女問わず浴衣から正装までの自装、人に着せる技術。場所・季節・自分の立場を考慮した装いの心得。	どなたでも (男女共の講座は同一日は不可) 20	無料 (最初のみ長襦袢力布代300円)	会場：和室、着物が汚れないよう敷物が敷いてある部屋 設備品：姿見、和装用人台
	着付け	かわかみ かすこ 河上 和子 大正区 ① 女	⑥ ⑧ ⑨	何度も繰り返し練習する事で、洋服のように自然に着れる楽しさを！	自分で着られるようになり、もっと身近な和装をしていただきます。道具を使わず昔からのひもを使って、タンスに寝ている着物を身につけてオシャレを楽しみましょう。	女性 10	無料	会場：和室又はフローリング 設備品：あれば鏡
	着付け	さの よしこ 佐野 良子 西淀川区 ① 女	⑥ ⑧ ⑨	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	無料	会場：できれば和室。または敷物。 設備品：姿見

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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 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
服飾・手芸	着付け	つじした さよこ 辻下 佐代子 都島区 ① 女		気軽に楽しく着物についてはじめの第一歩。	気軽に着物を日常生活に取り入れられるよう、初歩の着付けから、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けます。	どなたでも 5	無料	会場：たたみ(和室) 設備品：姿見
	着付け	なかにし かおる 中西 郁 東成区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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	無料	和室またはフローリング、あれば姿見(鏡)
	リフォーム	たなか ようこ 田中 洋子 城東区 ① 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	ふるたに あきこ 古谷 明子 北区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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	
	服飾デザイン	いけみや ひさこ 池宮 久子 淀川区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	オリジナルデザインに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	無料	ホワイトボード
	洋裁	いけみや ひさこ 池宮 久子 淀川区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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	無料	ホワイトボード
	洋裁	さかい ゆきこ 酒井 幸子 住之江区 ① 女	Ⓐ Ⓑ	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 ① 女		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なども。	どなたでも 20	1,000円 (初回のみ教科書代)	会場：できるだけ大きな机(会議机でもOK) 設備品：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 ① 女		上手に服やアクセサリ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	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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
服飾・手芸	編み物	いしぐれ えつこ 石樽 江津子 平野区 ① 女	④ ⑤	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 ① 女	④ ⑤ ⑥	楽しみながら編んでほしいです。人と人の輪になってやりたい。	編物は2本の手でひと目ひと目で編み上げます。棒針釣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 ① 女	④ ⑤	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。かぎ針のあたらしい編み物・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 ① 女	⑤	個人の編みたいものを作っていただきます。	手編みすべてと手芸です。	どなたでも 12	無料 (教材は各自持ち込み)	テーブル、イスが必要
	編み物	しのはら 篠原 クサエ 平野区 ① 女	④ ⑤	いつも、口ぐせのように、編物で手と頭を動かし、脳の活性化を。	かぎ針、魔法の一本針、棒針を使って、マフラー、ベスト、帽子、いろいろな物が出来上がり、みなさんに楽しんでもらっています。	どなたでも 10	1,000円 (材料費)	
	編み物	せのお りえ 妹尾 利恵 城東区 ① 女	④ ⑤	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 ① 女	④ ⑤	楽しいお話をしながら編み物をする素敵な時間を一緒に。	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)	設備品：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)
	編み物	みずかみ あつこ 水上 敦子 城東区 ① 女	④ ⑤ ⑥	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	無料 (お手持ちの糸で)	机、イス
	パソコン手芸	かとう こ 加藤 えり子 住吉区 ① 女	④ ⑤	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、身近なものに。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いたします。

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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
服飾・手芸	パッチワーク	あらい たえこ 新居 妙子 平野区 ① 女	外 子	簡単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 ときこ 上田 登禧子 都島区 ① 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 ひろみ 岡山 裕美 平野区 ① 女	外 交 子	ものづくりに興味のある方、男女年齢問わず、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)	設備品：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または黒板
	パッチワーク	たけもと まちこ 竹本 真智子 阿倍野区 ① 女	外 子	わかりやすく、使ってみたい物を完成する喜びを身につけたい!	和を意識した、茶黒系の小物、カバン等を得意としています。初心者の方にもわかりやすいよう、サイフ、巾着、ブローチ等、5回で学べるコースもあります。	どなたでも 20	1,000円 (材料費)	あればアイロン、アイロン台
	パッチワーク	なかがわ きよこ 中川 喜代子 東淀川区 ① 女	外 交 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事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
	フェルト手芸	こてら けいこ 小寺 慶子 淀川区 ① 女	外 交	手作りの暖かさで、心まで暖かく。	ほつれないフェルトの特性を生かしレースの様にカットしたり、花や果物等を作り額に飾ったりと小さな物から大きな物、ピアノカバーやタペストリーまで作成します。	どなたでも 8	200円~ (材料費)	
	刺しゅう	いけみや ひさこ 池宮 久子 淀川区 ① 女	外 交 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	無料	ホワイトボード
	刺しゅう	きたやま こ 北山 なみ子 東住吉区 ① 女	外 交 子	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)	
	手芸	いきしま みえこ 生島 美枝子 旭区 ① 女	外 子	老若男女を問わず、楽しいわかりやすい集いにしたい。	糸・布を使った作品を主体に、日本古来の手作業を残し、新しいことも取り入れながら指導をしていきたいです。主として布絵が男女を問わずでき、缺一本で制作ができます。	どなたでも 15	750~ 1,500円	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	ちりめん細工	まちば かすみ 待場 賀壽美 淀川区 ① 女	(外) (交)	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
	包み結び 風呂敷	つだ けいこ 津田 恵子 鶴見区 ① 女	(外) (子)	体験を通して、「ふるしきって面白い」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た実習です。基本の「真結び」から、包み方・結び方を変えてできるバッグやウエストポーチ・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位 (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
趣味・娯楽	オセロ	たつみ じゅん 辰巳 淳 八尾市 ① 男	(外) (子)	勝負のコツを川柳風にまとめた自作のテキストがあります。	初心者から中級者を対象としたオセロ講座及び地域等のオセロ大会の企画、運営、審判を指導します。	小学生以上 30	無料	要駐車場（大盤及び道具の搬送のため）
	囲碁	やまね あきら 山根 晃 住吉区 ① 男	(交)	終生の友として、いついづまでも楽しみ、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プレーヤー
	将棋・囲碁	わたなべ りょういち 渡辺 良一 生野区 ② 男	(外) (交)	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		
	将棋	いのうえ たかし 井上 巍 茨木市 ② 男	(外) (交)	将棋は「考えること」が基本です。考えながら駒を動かしましょう。	1. 実際に相手と将棋を指してみ、終了後どこに疑問点があったか検討してみる。 2. 詰将棋を皆で考える。 3. 次の一手を皆で考える。	成人 20	無料	将棋盤、駒、マイク、ホワイトボード
	将棋	こばたけ くんじ 小島 薫二 池田市 ② 男	(外)	現状、日本将棋連盟6段で、これを活かして大会の審判長として将棋大会を運営し、初級～上級者対象に指導している。	主として、高齢者福祉センターの中老年対象で、将棋大会の審判長として、大会の運営や初級～上級者の指導、又、将棋の講演も行います。	どなたでも 10	無料	将棋盤、駒(但し、講演だけであれば必要なし)
	絵手紙	あおやま あつこ 青山 忠子 阿倍野区 ② 女	(子)	絵手紙を送ったり、もらったりする喜びや楽しさを分かち合いたい。	和紙のハガキに筆で絵と短い言葉を添えて手紙を書きます。上手下手は問わず、一所懸命書いたものを送ります。心も伝えます。	どなたでも 50	100～300円 (作品による)	設備品：ホワイトボード、水 持ち物：小筆、絵筆
絵手紙	おさだ きみの 長田 仁乃 東住吉区 ① 女	(外) (子)	絵手紙を受け取った人に、喜んでもらえる喜びが生きがいです。	筆と墨でハガキや巻き紙に、季節の花や野菜、果物などを描き、顔彩でリズムカルに色をつけ、ひと言添える。「ヘタでいい！ヘタがいい！」の絵手紙です。	どなたでも 15	200円 (ハガキ、墨汁、コピー代)	水道、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条件により交通費のみでも活動可能。⑥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 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
趣味・娯楽	絵手紙	かつさい まさみ 葛西 眞佐美 東住吉区 ① 女	④ ⑥	いくつになっても好奇心を！一緒に「末永い楽しみ」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、筆や鉛筆などでかきます。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の工コ絵手紙も簡単に。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	なかがわ あきら 中河 昭 東成区 ① 男	④ ⑥	「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	ふるかわ みき 古川 美喜 東淀川区 ① 女	④ ⑥	デジタルな時代だからこそ、手描きの温かさが心に染みます。	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	みぞぶち えつこ 溝渕 悦子 旭区 ① 女		へたでいい、へたがいい、一度はまったら止められない。楽しいのです。	絵手紙は手がきが主流です。絵とことばと文字の三つから成り立ち、送る相手のことを想って描く一生懸命が伝わり、へたでも、相手の心にひびくのが絵手紙です。	どなたでも 10	200円 (材料費)	
	絵手紙	むかい みきお 向井 巳喜夫 東成区 ① 男		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、学ぶ喜びを感じてもらいたい。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)	ホワイトボード・水が使えること
	絵手紙	やまうち のりこ 山内 教子 城東区 ① 女	④ ⑤ ⑥	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。	どなたでも 20	100~300円 (作品により異なる)	水が使える事
	絵手紙	やまさき 山崎 ヨシコ 城東区 ② 女	⑥	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
	絵手紙	やまもと ふみこ 山本 文子 住吉区 ① 女		心を送り伝える絵手紙で、温かく思いやりあふれる社会にしたい。	ハガキまたは和紙に、季節の花や野菜、動物等を墨と顔彩を使って描きます。	どなたでも 20	500~ 1,000円 (会場使用料、ハガキその他 の材料代)	水を使える流しがある こと 机、イス、黒板(マグネット式希望)
	写真	うえまつ ひでゆき 植松 秀之 港区 ① 男	④	楽しく写真を学びませんか？	写真の撮り方から作品づくりまで(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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	写真	おおき としお 大木 利夫 東大阪市 ① 男	④ ⑤	初めての方も基礎から学びませんか。目からウロコの写真術裏技指導。	野の花や自然風景などを上手に撮れるプロの裏技を、基礎からわかりやすく指導します。教材、テキストに基づき、写真術の基礎から上級まで指導します。	どなたでも 20	500円 (資料及びコピー代)	
	写真	おだ まさひこ 小田 昌彦 尼崎市 ① 男	④ ⑤	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	無料 (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	④	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	たかぎ なおこ 高木 奈緒子 港区 ① 女	④ ⑤	小さなお子様(2才～)から高齢の方まで簡単に満足感のある作品を作ります。	小さなお子様(2才～)～高齢者対象で細長い風船や丸い風船・ハート型風船等を使い、簡単なのにこんな物が!!と驚いていただける可愛い風船の人形や動物を作ります。力のない方にも指導します。野外でのイベントも可。関西全域14教室の講師。材料のみの販売やイベント等装飾や配布も可。	どなたでも ママのためのバルーン アート教室：女性限定 50(お手伝いの方がいれば100人まで)	平均500円 (300～1,500円、バルーン専用 ボンド、風船代)	マジック、ハサミ
	バルーン	なかすじ あけみ 中筋 明美 東住吉区 ① 女	④ ⑤	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 参加者持参：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	④ ⑤		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	無料	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	④ ⑤		マジックは物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。	どなたでも 25	300円	ホワイトボード
	手品・マジック	たかぎ じしょう 高木 示生 生野区 ② 男	④ ⑤		卓上マジック全般。特に紐、ロープ等。	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	④ ⑤		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。	どなたでも 25	無料 (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。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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
趣味・娯楽	手品・マジック	にしざわ としお 西澤 利夫 生野区 ① 男	⊗	娯楽感覚で記念行事・誕生日・婦人部会等でご利用下さい。	①音楽(30分)・私のハーモニカの演奏で歌謡曲の歌詞の大判をはって全員で唄う。②マジック体験(30分)・簡単なマジック2～3題を全員に教えます。③私のマジックをお楽しみ下さい(30分)。	どなたでも 15	500円 (マジック用具代)	
	手品・マジック	やすだ けんじ 保田 健志 香芝市 ① 男	⊗ ⊗ ⊕	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お教えます。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 ひろぞう 吉田 廣三 寝屋川市 ① 男	⊗ ⊗ ⊕	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 ごいち 大村 伍市 天王寺区 ① 男	⊗ ⊕	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	きしもと かつよし 岸本 勝好 羽曳野市 ① 男	⊗ ⊗ ⊕	昔のおもちゃづくりをして、作る喜びを知ってよ!	昔のおもちゃづくりを通して、楽しくゆかいに過ごしていただくように考え、昔の人はえらかったよと、子どもたちが思ってくれるといいです。	どなたでも 30	100円 (材料費)	
	手作りおもちゃ	なか お まさあき 中尾 正昭 堺市 ① 男	⊗ ⊕	おもちゃ作りは世代間の交流に役立つと好評で喜ばれています。	風車、厚紙トンボ、ゴム鉄砲、鳴りゴマ、折り紙等の伝承玩具、木っ端で人形、ペンダント、編み紐ストラップ、ワラ細工の草履、シメ縄等。	どなたでも 30	300～500円 (材料費)	カーペット敷き (ブルーシートOK)
	手作りおもちゃ	なかた ひで 中田 秀 西淀川区 ① 女	⊗ ⊗ ⊕	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、色々なおもちゃを手作りし、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	無料～200円	
	手作りおもちゃ	みやもと みよこ 宮本 美代子 大正区 ① 女	⊗ ⊕	私、指導歴15年です。その経験をいかし皆に楽しいひとときを提供します。	年齢にあわせて指導します。手で作れるものなら紙、木、松、傘、どんぐりなどおもちゃの作品。リボンでシュシュと金魚など色々つくりまします。	どなたでも 30	1,500円	机・イス
	手作りおもちゃ	やし ま たけひこ 屋嶋 雄彦 阿倍野区 ① 男	⊗ ⊕	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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	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	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	あかまつ かえこ 赤松 佳恵子 阿倍野区 ② 女	外 交 子	子どもからお年寄りまで、身近な材料や折り紙で伝承玩具を作って遊ばせよう。	牛乳パックなど身近なものを材料として、跳ね蛙・ぶんぶんゴマ・ストロートンボ等を作ったり、折り紙を使ってコマや傘や動物を折るなど伝承の遊びをお教えます。折り紙が主になっています。	どなたでも 20 (応相談)	100～300円 (材料費)	机
	伝承遊び	いしくろ あやこ 石黒 綾子 北区 ② 女	外 交 子	年齢に応じて身近な材料で作って遊ぶ楽しさ、懐かしさを体験しましょう。	低学年から年配の方々に合わせ、簡単なおもちゃから小物等、また節分やひなまつりなど伝統行事作品にも対応します。なお防災頭巾や布ぞうりも!!	どなたでも 20	100～300円	あれば机とイス
	伝承遊び	なかた しげゆき 中田 重幸 西淀川区 ② 男	外 交 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)	手作りの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	すくすく踊り	ひらかわ まさし 平川 勝士 池田市 ② 男	外 交 子	「笑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。」	安来節、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事は人生を豊かに。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	交 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
	紙芝居	やまぐち ふみこ 山口 文子 東住吉区 ① 女	外 交 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美演会も、ご相談をお受け致します。紙芝居をボランティア活動やデイサービスでと、お考えの方、是非お問い合わせ下さい。	どなたでも 応相談	無料	あればホワイトボード
	上方芸能	なかの かずお 中野 和雄 都島区 ② 男	外 交 子	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
	上方芸能 (落語)	てんまや てつ 天満家 哲ちり 西成区 ① 男	外 子	落語は伝統的な話芸の一つです。気楽に楽しんでください。	落語の体験セミナーです。身近に落語を楽しんでいただけます。内容は、①落語の魅力や、話し方・仕草の説明、②落語実演、簡単な落語の体験等です。実際に小話等を覚え楽しむ機会も提供できます。老人会、婦人会、子供会など各種の地域集會や、公民館などのイベント対応が可能です。	どなたでも 10～20	100円 (資料代)	座布団(1枚)、高座台(会議机などで対応可)、あればホワイトボード又は黒板

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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 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
芸能・その他	長唄三味線	きねや りゅうざぶろう 杵屋 柳三郎 大阪狭山市 ① 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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)から見た民俗学。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	無料 (資料については応相談・実費)	和室、畳 2トラ38かDAT Ed βベークラムラージD2
	南京玉すだれ	たなか としこ 田中 敏子 旭区 ① 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	楽しく!疲れもなく!観て下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	無料	カセットデッキ
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 西島 美砂子 八尾市 画 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	「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。	笑い声にメロディをつけて、笑い声を出しながら手足を動かし楽しくエクササイズをいたします。笑いのもたらす健康効果を最大に生かした、心身共に若返る運動療法です。	どなたでも 50	無料	
	バレエエクササイズ	しみず ちすこ 清水 千修子 城東区 ① 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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イジングケアフィットネス。	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。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	無料	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
	エアロビクス	かぎた ただよし 鍵田 忠芳 橿原市 ① 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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力アップ。脳の活性化!	どなたでも 30	無料	CDプレーヤー
	エアロビクス	たかの けいこ 高野 圭子 淀川区 ① 女		高齢者でも楽しくできるソフトなエアロビクス!	身体をほぐすためのストレッチから始め、転倒予防のバランス運動。リズムに合わせた衝撃の少ないソフトなエアロビクスで、楽しく、安全に身体を動かします。	どなたでも 20	無料	会場:シューズが可能な床 設備品:ホワイトボード、CD・カセットプレーヤー
	スクエア	なかむら しょうぞう 中村 省三 都島区 画 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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)	
	スポーツ	そのだ ようこ 園田 應子 旭区 画 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	健康な身体をつくり、生き生きと暮らすことをめざして。	生涯スポーツ。ペタンク、フラバールなど。ペタンク、ゲートボールは室内用も可。ニュースポーツ、レクリエーション。	どなたでも (中年) 30	無料~ 1,000円 (用具代)	会場:床面 設備品:CDプレーヤー、マット
	けん玉	よこやま さとし 横山 郷史 平野区 ① 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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たいと思います! 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	イス、ポスターを掲示できる物(場所) 持参品:動きやすい服装、(あれば)けん玉

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	チャンバラ	おおひら ゆう き 大平 雄喜 福島区 ① 男	④ ⑤ ⑥	誰でもでき、体力作り・ ストレス解消・ダイエット に始めてみませんか！	安全なソフト剣や面を使い、昔の懐かしいチャンバラを思い起こし、全身を使って護身を習得します。	どなたでも 10	応相談	応相談
	チャンバラ	まつもと とみ お 松本 富夫 城東区 ① 男	④ ⑤	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	無料	室内（運動ができる広さ）
	ス 吹 矢 ツ	た の けい こ 田野 京子 阿倍野区 ① 女	④ ⑤	楽しく、そして健康に！ 生涯スポーツ！スポーツ 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。	どなたでも 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 参加者持参：タオル、 飲料
	ス 吹 矢 ツ	やま だ ひろあき 山田 裕朗 旭区 ① 男	④ ⑤	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	④ ⑤	体の硬い人でもできる簡 単ヨガで、気持ち良い時 間をすごしましょう。	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	無料	会場：1人につき、寝転ぶこ とができるスペース 設備品：ヨガマットかバス タオル 持参品：水、フェイスタオル
	ヨ ガ	いのうえ かおり 井上 香 西区 ① 女	④	無理なく楽しい時間を過 ごし、心も体も元気に。	ヨガのポーズを基本とした健康教室。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	無料	CDプレイヤー、空調
	ヨ ガ	おか たか こ 岡 孝子 淀川区 ① 女	④ ⑤ ⑥	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輩出することと、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。	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
	ヨ ガ	くればやし 呉林 かよ 阿倍野区 ① 女	④ ⑤	誰でも出来る健康法！ 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・肩凝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 150	無料	会場：どこでも応相談 参加者持参：動きやす い服装、水分補給用飲 料水、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	④ ⑤	ヨガでいつまでも美し く、健康で幸せに！	インド伝統のヨガを上質な呼吸と易しい動きで紹介していきます。ゆったりした呼吸に合わせて、易しい動きをおこないます。どなたでも出来る簡単なヨガです。一日5分から、気楽に気長にヨガにふれて、健康になる内容です。	どなたでも 応相談	無料	会場：和室、カーペッ ト、フローリング 参加者持物：動きやす い服装と敷物として大 判タオル

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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 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
スポーツ	ヨガ	とみた 富田 あかり 川西市 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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	無料	会場条件：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	とよしま こ 豊島 スミ子 生野区 ① 女		静止・呼吸・イメージ・ヨーガの三つのコツを覚えてさわやかに。	心身を統一し、無になり、呼吸法に基づきゆっくりのびやかにヨーガを行います。	どなたでも 15	300円 (資料代)	空調設備のある畳敷、およびそれに準ずる部屋
	ヨガ	なんじょう のぶ こ 南條 伸子 大正区 ① 女	Ⓕ	あなたの体と心をひと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	無料	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	Ⓔ Ⓖ	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。	瞑想（マインドフルネス）→ウォーミングアップ（ストレッチ）→ポーズ（月の満ち欠けに応じて毎週テーマを設定。体の土台づくりを目指したり、老廃物排出促進を行います）→クールダウン（心地よい音楽やアロマ香る中でくつろぎます）	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	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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	無料	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	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	誰でも出来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、しっかり息を吐ききり、たっぷり酸素を体に取り入れます。①手拍子とかげ声 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	無料	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	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	年齢問わず誰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。手拍子やかけ声と共に笑いの体操は、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 なし	なし	会場：笑い声が出せる場所
	笑いヨガ	たきた さと こ 田北 都子 淀川区 ① 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	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	無料	会場：大きな声で笑える場所
	気功	てらおか まさのり 寺岡 雅典 中央区 ① 男	Ⓔ Ⓖ	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	無料	会場：室内(屋外でもよい) 場所：立って動けるスペースが必要 設備品：CDプレイヤー

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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
スポーツ	気功	なか お あや 中尾 彩 城東区 ① 女	(外) (交) (子)	暮らしの中に気功健康体操を取り入れ、爽快な気分健康な毎日を！	気功は、「気の流れる道＝経絡」の通りをよくする事で、様々な病気を予防し、健康維持・促進する効果があります。“病気知らずの体創り”を目指して、誰でも出来る気功健康体操や知識を身に付け、自然治癒力を高める事を学びます。	どなたでも 30	なし	ホワイトボード・机
	気功	ながしま けいこ 長嶋 敬子 西区 ① 女	(外) (交) (子)	やさしく簡単、いつでもどこでもすぐできて、知らない内に健康に。	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	無料 (資料がある時は応相談)	設備品：CDプレーヤー、イスかマット、あればマイク
	気功	はせがわ しなこ 長谷川 志奈子 八尾市 ① 女	(外) (子)	簡単な動きと呼吸法で、楽しく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（自分で膝、肩、腰のツボに手当をします）もできます。	どなたでも 30	無料	CDプレーヤー
	太極拳	いもり せつこ 飯森 節子 西区 ① 女	(外)	いつでもどこでもできる呼吸法を取り入れた健康法です。	誰でもいつでもできる健康太極拳は本当にいつまでも参加できて、呼吸法とゆっくりとした運動なので、自力でどんな時でも場所を選ばず参加できる健康法だと信じます。誰でも自分のペースでできるので、安心してつくありません。静かな動きですが、やってみると手の平や足が熱くなり体が温まります。	どなたでも 20	無料	会場：フローリング 更衣室 設備：マイク あれば 姿見
	太極拳	かのう みちこ 狩野 道子 住吉区 ① 女	(外) (交) (子)	初めての方でも、親切ていねいに、小学生から高齢者まで解りやすく、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良く、転倒予防にもいい運動です。バランス感覚も良くなります！シニア時代中高年に適してゆっくり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	無料	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	太極拳	こやま かずえ 小山 一恵 住吉区 ① 女	(外)	身体を動かす楽しさ、姿勢が良くなりますよ。いかがですか。	肩腰をゆるめて手を大きく広げて背筋を真っ直ぐにのばします。何回か繰り返してゆっくりした全身運動をします。身体がやわらかくなれば中国体操をします。約10分ほどです。	どなたでも 20	無料	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	太極拳	ささの のりこ 笹野 範子 城東区 ① 女	(外) (子)	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。ゆったりとした柔らかな動きでストレッチを取り除き、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	無料	ホワイトボード(あれば)
	太極拳	さわもと かおる 澤本 薫 住吉区 ① 女	(外)	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	無料	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 こ 千住 タミ子 住之江区 ① 女	(外)	太極拳の動きに慣れると、楽しく瞬間的身体のブレーキを養います。	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	無料	会場：フローリング 設備品：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。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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
スポーツ	太極拳	たにかわ ゆきこ 谷河 幸子 中央区 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、ゆっくり動き、全身に気が流れ、心身共に爽快になり、充実感が湧いてきます。	どなたでも 30	無料	CDプレーヤー
	太極拳	ちゃき やすはる 茶木 康晴 泉南郡熊取町 ①男	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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長寿を目指す、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	無料	
	太極拳	つぼい みよこ 坪井 美代子 西成区 ①女	Ⓐ	やさしく、指導致します。	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、お教え致します。そして簡化24式太極拳に入ります。	どなたでも 20	無料	ラジカセ
	太極拳	なかむら たかこ 中村 孝子 住吉区 ①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	無料	CDプレーヤー
	太極拳	なかむら みつお 中村 光男 東住吉区 ①男	Ⓐ	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ていねいに行います。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	無料	CDプレーヤー、ホワイトボード
	太極拳	にんぶ かずよ 仁歩 和代 北区 ①女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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に笑顔にします。	どなたでも 30	無料	設備品：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 ①女	Ⓐ Ⓑ	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いきます。	どなたでも 20	無料	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	太極拳	ふくはら かずこ 福原 和子 阿倍野区 女	Ⓐ Ⓑ	最初は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致します。	武術太極拳生涯スポーツの楽しさを伝える健康維持の為、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	無料	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 ①女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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、心身健やかを目指します。	どなたでも 40	無料	フローリングやピータイル等の際はイスをご用意ください

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	まつもと やすお 松本 靖夫 住吉区 ① 男		(外) (交)	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。	準備運動で体をほぐし、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	無料	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
	太極拳	まんだに よりこ 万谷 頼子 鶴見区 ① 女		(外)	ゆっくりと柔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、初心者の方でも解りやすいです。八段錦とケアヘルスタイチ、座ってでも出来る太極拳で体力がつかます。	どなたでも 30	無料	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) (子)	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。気功の要素もとり入れ、よりリラックスできるよう導きます。	どなたでも 10	無料	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)	お一人お一人に目を行き届かせたい少人数制なので、教室は和気あいの雰囲気です。	八段錦(中国古来の8種健康運動)、健康太極拳24式(呼吸を大切にゆったり動くことで心肺機能を高め、足腰を鍛えてゆきます)。	どなたでも 15	無料	あれば畳
	太極拳	もりた しゅうすけ 森田 修資 港区 ① 男		(外) (交)	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、ゆっくり柔らかく健康太極拳を舞います。	どなたでも 20	無料	ホワイトボード、CDプレーヤー
	太極拳	やまぐち よしこ 山口 嘉子 住吉区 ① 女		(外) (交) (子)	心ほっこり!楽しみながら一歩一歩、はじめてみませんか!	太極拳で足腰をきたえ、転倒防止・血行促進・体重移動でバランスを整えています。練功十八法・カンフー体操・中国の目の体操・自律訓練法も取り入れています。少しずつ体力がついてきます。自分自身のために楽しく始めてみませんか!太極拳を基に扇を使う梅花扇、功夫扇もあります。	どなたでも 30	無料	会場：フローリング・畳 設備品：CDプレーヤー、ホワイトボード、マグネット
	太極拳	やまもと せつこ 山本 世津子 港区 ① 女		(交) (子)	健康寿命をモットーに自律できる身体づくりを目指しましょう。	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	無料	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) (交) (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競いあったりする新しいスポーツです。	どなたでも 10	無料	会場：フローリング 設備品：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…頭の体操+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、若がえりの運動を指導します。	どなたでも 応相談	無料	マイク、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。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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
スポーツ	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運動（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、ペットボトル等使用することもあります。	60歳以上の方 30	無料 (一回のみの講座の場合はレジュメ1枚位です。依頼者側でコピーをして下さい。)	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 交 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、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	無料	会場：フローリング、畳など寝ころがれる所 設備品：CD・カセットプレーヤーなど
	健康体操	おおはし こ 大橋 るり子 堺市 ① 女	外 子	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	無料	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できる床 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	おかの かよこ 岡野 佳代子 中央区 ① 女		いくつになっても、しなやかな体と心をめざしましょう。	呼吸に合わせてゆったりとしたストレッチと貯筋体操を中心に進めていきます。無理せず、頑張りすぎず、自分の体力や状態に応じた動作で、体や心をリフレッシュさせていきましょう。	中高年 20	無料	なるべく寝ころがることのできる場所
	健康体操	おざき ようこ 尾崎 洋子 生野区 ① 女	外	リズムに乗り楽しく笑顔が出るように、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	無料	会場：屋内 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	かささく ひろこ 笠作 弘子 旭区 ① 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	無料	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	かしわぎ ゆうこ 柏木 優子 東成区 ① 女	外 交 子	赤ちゃんから大人まで、みなさんと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、親子で一緒に身体を動かしましょう。ベビーにはベビーピクスでママの育児の自信に繋がります。	どなたでも 30	無料	会場：屋内 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	かなたに まさこ 金谷 昌子 都島区 ② 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「第一、第二体操」。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	無料	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 ちえこ 切池 知恵子 生野区 ① 女	交	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とり入れながら、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	無料	会場：フローリング 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。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	さわだ よしこ 澤田 淑子 天王寺区 ① 女	④	「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(口コモ、転倒、認知症予防等)に力を注いでいます。	主に中高齢者 の方(「足育講 座」の場合 はどなたでも) 20	無料	CDプレーヤー、開始 時は椅子にすわってが 望ましい
	健康体操	しらはま よしひろ 白濱 善弘 住吉区 ① 男	④	楽しい楽しい健康体操で の出会い、体操ですてき に歳を重ねたい。	身体全体のストレッチから始め、楽しい音楽に合わせてステップを踏む。 参加者のレベルにあった体操を臨機応変に対処し、運動の重要性を伝え ながら納得がいく取り組み方をする。リラックスした気分で首のコリ解 消、肩甲骨を動かし肩こり解消、足腰の筋肉強化、脳を刺激する健脳運 動、全身をバランスよく動かす体操をします。	中高年 90	無料	会場：室内、フローリ ング(たたみ可) 設備品：ピンマイク、 マイク
	健康体操	すすき ひでお 鈴木 秀雄 羽曳野市 ① 男	④	フットエクササイズ(足 指体操)で足から元気に なりましょう。	足育、脳トレで足から脳まで活性化させ、健康づくり、介護予防、転倒 防止、メタボ予防に役立つ講義、実技指導、セルフ足マッサージも学 んでもらえます。	どなたでも 20	100円 (資料代)	会場：ひとり1平方メー トルで人数分の広さ 設備品：CDプレーヤー、 マイク
	健康体操	そのだ ようこ 園田 應子 旭区 ①・② 女	④	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	無料	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
	健康体操	たかぎ のりこ 高木 範子 天王寺区 ① 女	④	音楽に合わせて身体を動 かし、楽しく健康づくり と仲間づくり。	音楽に合わせてウォーミングアップ、そしてストレッチ、腹筋背筋と体 力の強化、ふれあいも入れながら楽しく体操できればベターですね。椅 子に座ってもできますよ。	中高年 15	無料	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	たかの よしこ 高野 良子 大正区 ① 女	⑤	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	無料	会場：フローリング、 カーペット敷き 設備品：ラジカセ
	健康体操	たなか てるみ 田中 照美 城東区 ① 女	④	仲間リズムにのり体を 動かす楽しさは、計り知 れません。ぜひ!	ウォーミングアップで体を温めストレッチをします。その後、リズム運 動、ゲーム等で十分体を動かし、クールダウンして正常脈にもどし終了 とします。	会場まで自力 で来られる方 20	無料	会場：参加者全てが横 になっても十分な広さ 設備品：CDプレー ヤー、マイク等
	健康体操	とき かずなり 土岐 一成 中央区 ① 男	④ ⑤ ⑥	“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	無料	
	健康体操	のじま くにこ 野嶋 邦子 旭区 ① 女	⑤	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	無料	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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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 住 前 居 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	ふくはら かすこ 福原 和子 福島区 ① 女		足、腰を鍛え、転倒しにくい体を作り、手具を使って更に楽しく！	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い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	無料	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 こ 藤井 シツ子 平野区 ② 女	Ⓔ Ⓕ	健康保持の体操。歌に合わせて、心も身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、ストレスを解消します。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	無料	ラジカセ、ホワイトボード、マグネット
	健康体操	まるおか せつこ 丸岡 節子 福島区 ① 女	Ⓔ	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)	無料	カセットデッキ
	健康体操	むれ みえこ 牟禮 美栄子 大和郡山市 ① 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	「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	無料	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 ちよこ 脇田 千代子 貝塚市 ① 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	音楽を聞きながら、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	無料	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	健美操	さかもと ゆうこ 坂本 祐子 阿倍野区 ① 女	Ⓔ	明るく軽く温かく、笑顔で元気な毎日を一緒に過ごしましょう！	いつでもどこでも、誰でもできる運動をベースに、ニーズに応じた体力づくりを行います。食事面も含め、トータルに健康増進を考え、情報を提供させていただきます。	どなたでも 30	無料	
	健美操	はしもと きくよ 橋本 菊代 城東区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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	無料	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 小口 信一 箕面市 ① 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	合気道五段、柔道六段の講師が友だちとして秘伝の技をお伝えます！	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付けていただきます。	どなたでも 30	無料	会場：あれば柔道場、または広い場所 設備品：あればマット
	自彊術	うえだ じゅんこ 上田 順子 旭区 ① 女	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	自分の体は他人に頼らず自分の力で元気になりましょう。	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	無料	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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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	癒し心と体 体操	よねだ 米田 順子 高石市	じゅんこ ① 女	(外)	身体を伸ばし整えることで姿勢スッカリ美人になりましょ！	ストレッチ中心で歪みを調整し、不定愁訴改善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カ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	無料	会場：全員が寝ころがることのできる場所 設備品：CDプレーヤー
	骨盤体操	なかむら 中村 大輔 吹田市	だいすけ ① 男	(外) (子)	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。その骨盤のゆが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	無料	会場：寝ころがることのできる場所 設備品：マットかバスタオル
	3B体操	すながわ 砂川 三代 西淀川区	みつよ ① 女	(外) (交) (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、帰る頃にはスッカリした気分です。	どなたでも 30	無料	CDプレーヤー
	真向法	よしざき 吉崎 幸孝 福島区	ゆきたか ① 男	(外) (交) (子)	股関節を動かし脚・腰の筋肉を鍛え血行を良くし、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	無料	和室またはカーペット敷
	操体法	ほそかわ 細川 雅美 生野区	まさみ ① 女	(外) (交) (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、 マイク(場所によって)、 椅子、マット
	ウォーキング	はたなか 畑中 一 住之江区	かずいち 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、続けるコツなどを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 健治 此花区	けんじ ① 男	(外) (交)	歩ける幸せといつまでも若々しい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
	ウォーキング 健康づくり	しらすか 白坂 秀司 西宮市	ひでし ① 男	(外)	美しい歩き方をマスターし、健康寿命を延ばして、「一生歩く」を目指しましょう！	日常生活の歩きの中で、転倒予防、O脚改善、足冷え、肩こり、腰痛、ひざ痛改善、バスタップ、ウエストシェイプ等①スタイルUPを目指す ②高齢者の転倒リスクを減らして、健康寿命を延ばす「バランス・ウォーキング」の実践指導をおこないます。	成人 20	無料	会場：ウォーキングできる屋内(フローリング、畳敷きの広間等も可) 設備品：ビデオ入力端子が付いているTVなどのモニター、CDプレーヤー
山登り	しかた 鹿田 勝 城東区	まさる ① 男	(交) (子) ★	夢ふくらむ計画書を作り、四季の山を楽しみましょう。	事故の無い楽しい山行を目指すためには、目的や経験に適した計画書の作成が大切だと思います。安全な計画書のたて方を共に考え、楽しい山行が出来るようにしましょう。	どなたでも 10	無料	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。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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 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
スポーツ	ランニング	うさみ けいじ 宇佐美 慶治 天王寺区 高 男	Ⓐ★	フルマラソン国内外で113回完走(第1~3回大阪マラソン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	無料	場所は大阪城公園又は長居公園内、練習日は月1回程度
	健康づくりや歌とレクリエーション	まつい まりこ 松井 真理子 城東区 ① 女	ⒶⓏ	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	無料	ホワイトボードかそれに準ずるもの
	紙ヒコーキ	まえだ まさかつ 前田 正勝 住吉区 高 男	ⒶⓏ	紙ヒコーキは、手と頭と体を使う口ハス・スポーツです。	よく飛ぶ折り紙ヒコーキ、クルクル回る紙コプター、ふしぎな飛ぶかくや姫など、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 じゅんきち 三宅 潤吉 西宮市 ① 男	ⒶⓏ	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から、一人で海釣りに行ける迄を指導します。非行から子どもを遠ざけ、家庭がまとまる「釣り」の教育的効果を熱っぽく講演します。	どなたでも20	無料	机、イス、マイク
	プロ野球観戦	いずたに かずお 泉谷 一夫 福島区 高 男	ⒶⓏ	野球が大好きな人たちとプロ野球について話し合いたいです。	以前、日本野球機構で仕事をしてきた経験から、プロ野球の楽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	無料	
レクリエーション・野外活動	レクリエーション	あしたに けいこ 蘆谷 敬子 城東区 ① 女	ⒶⓏ	笑って楽しく体を動かしましょう!	ゲームやお話で仲間をいっぱい作りましょう!	高齢者ハンディキャップのある方20	無料	CDプレーヤー
	レクリエーション	いの まもる 猪野 守 東大阪市 ① 男	ⒶⓏ	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
	レクリエーション	いまだ さぶろう 今田 三郎 西淀川区 ① 男	ⒶⓏ	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えません。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す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、原因を知らないと治りません。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、体を治しましょう。	どなたでも100	資料代(必要に応じて)	できれば室内(高齢者はイス人数分円型配置)
	レクリエーション	かとう かつこ 加藤 佳津子 生野区 高 女	ⒶⓏ	介護福祉士養成講座の講師経験を活かして、楽しい介護予防レクリエーションを展開。	福祉レクリエーションワーカーの資格を活かし、「脳活・心活・体活」を提供して、高齢者介護予防を始め、各ライフステージに合った「楽しさ・元気・笑顔」をお届けします。認知症予防脳活性化トレーニング、ゲーム、手工芸。口腔体操、転倒予防の楽しいチェア・レク・ダンス、バランス強化体操等(※子ども向きや地域活動実践者スキルアップセミナーもOK)。	どなたでも応相談	300円(資料コピー代)	会場: 室内フローリング 設備品: CDプレーヤー、マイク、白板(マグネット式)、マジック(黒・青・赤・緑)、レクチャー台

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 住 前 区	住 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
レクリエーション・ 野外活動	レクリエーション	かねしろ よしこ 金城 美子	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	無料	ラジカセ
	高齢者レクリエーション	おおた みか 太田 巳加	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 (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、はさみなど
	野外活動	おおとし あきし 大利 明治	城東区	① 男	(外) (子)	生涯レクリエーションとしてアウトドアクラブと、生涯スポーツとして卓球クラブの代表などを行っています。	ハイキングやキャンプなどの野外活動。ウォーキング・サイクリング、サイクルナビゲーターなど。	中高年 25	500円 (テキスト等)	応相談
美容・健康	ストレッチ	おおくら けいこ 大倉 恵子	福島区	① 女	(外) (交) (子)	癒しと美と健康のリラック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。	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
	アロマセラピー	おおくら けいこ 大倉 恵子	福島区	① 女	(外) (交) (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、レジメ コピー代等)	ホワイトボード
	アロマセラピー	くらばやし じゅんこ 倉林 潤子	城東区	① 女	(外) (子)	アロマセラピーで、あなた自身を取り戻すお手伝いをします。	アロマは、年齢や性別を問わず楽しみ、生活に楽しく使えます。また、スポーツや介護、医療でも活用されています。簡単なクラフトからトリートメント実技も交え、健康や美容に役立つ幅広い話が可能です。ハーブやクレイなどとの組み合わせも紹介できます。	どなたでも 50	500~ 1,000円	黒板またはホワイト ボード
	アロマセラピー	さかした のりこ 坂下 典子	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
	アロマセラピー	なかい かずみ 中井 和美	東住吉区	① 女	(外) (子)	香を生活に取り入れて、楽しいアロマセラピーライフを！	アロマセラピーとは何かという事から、実際に生活に取り入れる方法を実習しながら学びます。	どなたでも 30	応相談	作業できる机
	アロマセラピー	まつもと みさえ 松本 美佐江	東淀川区	① 女	(外) (交) (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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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
美容・健康	アロマセラピー	まむる のりこ 真室 紀子 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向士でも、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	内容による(女性限定の場合があります)
	アロマセラピー	よしだ ようこ 吉田 洋旺子 福島区 ① 女	Ⓔ Ⓖ ★	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 設備品：ホワイトボード、人数によってはマイク
	介護アロマセラピー	よしざき よしこ 芳崎 欣子 城東区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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	150円程度 (精油・オイル・テキスト代等)	会場：室内。(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(無ければホワイトボード) 持ち物：タオル1枚
	健康ボイストレーニング	やました こ 山下 みさ子 西区 ① 女	Ⓔ	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、高い声もできるように、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	会場：屋内 イス・あればピアノ又はキーボード
	心と身体をほぐし方	にしむら 西村 マコト 福島区 ① 女	Ⓖ	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と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	無料	CDラジカセ
	体幹トレーニングとウォーキング	ひぐち よしえ 樋口 美愛 西成区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	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	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)
	自然体のお産を目指す準備	おおた としえ 太田 敏枝 生野区 ① 女	Ⓔ Ⓖ	リラックスして臨むと「あなたらしい自然で楽なお産」ができる！	『お産』は決して痛いものやつらいものではありません。リラックスして臨むと、心と同じく体もゆるみ、解放されます。すると、「脳内麻薬」とも呼ばれるホルモンが分泌され、自然で楽なお産が出来ます。本能としての産む力を最大限に引き出すために、『お産』の経過や、リラクスの必要性と方法などについて、学んでいただけます。	どなたでも 30	50円 (資料印刷代)	設備：マイク、パソコン(パワーポイント)、プロジェクター
	東洋医学と健康	いわい まさのり 岩井 正憲 奈良市 ① 男	Ⓔ Ⓕ Ⓖ		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	無料	
	靴と健康	おおき きんじ 大木 金次 住之江区 ① 男	Ⓔ Ⓖ	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科学。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」(http://sfitterooki.cocolog-nifty.com)	どなたでも 応相談	無料	机、イス 参加者が20名を越えるときはプロジェクター、スクリーン

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	健康	しおみ たかし 塩見 隆 北区 ① 男	(外) (交) (子)	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。	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 ① 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)	無料	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、老化予防の咀嚼く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	(外) (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きます。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	無料 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 宮野 たかよし 平野区 ① 男	(外) (交) (子)	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、合わない入れ歯では身体も悪くします。	どなたでも 50	無料	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) (交) (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。皮膚に直接貼ることでテープが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。貼り方を正しく覚えれば、すぐに効果が現れます。	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
舞踊・ダンス	舞踊 チヂメダンス	えぐさ ふみ 江草 二美 平野区 ① 女	(外) (交) (子)	幼児小中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才以上 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 やすこ 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、デイサービス可能。	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	無料	会場：踊れるスペース 設備品：CD、MD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。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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 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
舞踊・ダンス	ジャズダンス	にしやま ゆか 西山 由加 東淀川区 ① 女	Ⓑ	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、音楽に合わせた振付を楽しく踊っていただきます。	18歳以上 15	無料	鏡、CDラジカセ
	ジャズダンス	はなおか らん 花岡 蘭 阿倍野区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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。簡単に楽しくリズムにのることを体験・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！	どなたでも 30	100円 (資料コピー代等)	CDプレーヤー
	タップダンス	うえの しんじ 上野 真二 枚方市 ① 男	Ⓐ Ⓒ	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	無料	MD、CDプレーヤー
	フォークダンス	たなか ひろこ 田中 裕子 天王寺区 ① 女		区の生涯学習発表会に全員がよろこんで参加されています。	基本のステップを学び、世界のフォークダンスを楽しく踊る。	どなたでも 30	無料	会場：室内、コンクリート以外 設備品：CDプレーヤー
	フォークダンス	たなか ひろみ 田中 弘美 都島区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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ある。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る。また、ダンスには健康増進の目的もあり、音楽に乗って踊ることは楽しみでもある。	どなたでも 会場の広さの定員内	無料	設備品：音源再生機器 (CDプレーヤー) 参加者持参：動きやすい服装、靴
	ディテュルポ	たちばな 橘 サラ 生野区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	健康で美しく・・・元気出してゆこう！	良い立ち方、歩き方から優しいステップ・リズム・コンビネーションへとダンスの基礎をやさしく教えます。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	無料	会場：ダンス可能な床、パー(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 ようこ 松下 陽子 藤井寺市 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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た様々な年代の方に楽しんで頂けます。	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	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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	無料	会場：素足になれる場所 設備品：あれば鏡、CD・MDデッキ
フラダンス	いけもり りょうこ 池守 良子 住吉区 ① 女	Ⓐ Ⓑ	フラはあらゆる年齢の方に適した運動。手、足、腰痛の方にストレッチの指導します。	若い方、男性、女性、赤ちゃん連れの方、高齢の方、年齢問わずあらゆる方々に適した運動で、いつまでも若々しく、明るく、楽しく、音楽にあわせてリフレッシュ。色々な曲にチャレンジを、そして無理なくフラのイベントにも参加しましょう。	どなたでも 100	300円 (テープ、CD等)	会場：和室以外 屋外での実施は応相談 設備品：CD・MDデッキ (あればマイク又はピンマイク)	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	ハワイアンフラ	ただゆきこ 細 由紀子(フメハナ) 都島区 ① 女	④ ⑤	楽しく踊りながら、足腰の筋力アップと健康な身体作りを！	基本のステップの後に、音楽に合わせて踊ります。体調に合わせて無理せず踊ってください。指導者によるハワイの楽器やウクレレ演奏とCDを併用して、効果的に楽しくフラをマスターします。ハワイの歴史や文化等についても適宜学びます。男性・女性・子ども・親子等に分けてクラス設定できます。	どなたでも 30	無料。ただし初めての曲のみ200円(資料・フラノート代)	会場：屋内 素足で踊れる床面(フローリング・畳・タイルカーペットetc) 設備品：CDプレーヤー、又はスピーカー 持ち物：タオル、飲み物
	フラダンス	たけひさこ 竹久 くみ子 北区 ① 女	④ ⑤	「楽しく仲良く美しく健康に」優しさあふれるフラを目指しています。	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	無料	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 よしみ 横尾 美已 福島区 ① 女	④ ⑤	シニアの方の為の優しいフラ。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初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(練習用テープ、希望者のみ)	会場：裸足で踊れる床 設備品：あれば鏡
	フラダンス	よしだ ちえ 吉田 千恵 此花区 ① 女	④ ⑤	ハワイの文化にふれながら、美・癒し・健康を得られるフラ。カピオラニ吉田千恵による生演奏のウクレレに合わせて踊りましょう。	基本のステップとハンドモーションを10分ほどレッスンした後、歌に合わせて踊っていきます。初心者にも丁寧にイラストでも振りを指導します。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。フラダンスショーの依頼もお受けいたします。	どなたでも 30	無料、自宅レッスン用CD(1枚3曲1,000円)	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 よしたか 大谷 由山 浪速区 ① 男	④ ⑤		ワルツ、マンボ、その他全種目。	どなたでも 10	無料	
	社交ダンス	かすい とおる 賀須井 亨 都島区 ① 男	④ ⑤	社交ダンスでいつまでも若々しく。基本を大切に指導します。	初心者の方々には、曲ののって楽しみながら簡単なステップを何度も繰り返し、パーティーに参加し、踊れるよう練習します。中級者以上の方々には、参加される方々のレベルや要望に合わせ、わかりやすく指導します。	どなたでも 30	無料	会場：木製床またはピータイル 設備品：CD・MDプレーヤー(曲のCD・MDは依頼側と調整)
	社交ダンス	くろかわ あいこ 黒川 愛子 旭区 ① 女		楽しく、若々しく。できないことにチャレンジ！脳も身体も元気で！	身体全体のストレッチから始め、年2種目のレッスンを中心に、その間に他の種目をポイントレッスンします。関節を柔らかく筋肉を作ることに重点を置いてレッスンします。	どなたでも 30	無料	会場：ダンスシューズ使用のため、ピータイルまたはフローリング、広さが必要 設備品：CDプレーヤー
	社交ダンス	たけはら けんじ 竹原 憲二 福島区 ① 男	④ ⑤	身体能力を高めて、カップル共に楽しく長く続け、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」を身につけるため、基本フィガーから始め、急がず確実な習得をめざします。	どなたでも 30	無料	会場：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	なかじま けんぞう 中島 憲三 東成区 ① 男	④	楽しく踊ることが大切です。運動のつもりで体を動かしましょう。	どなたでも気軽にダンスを踊れることを目的にしています。ダンスは何回も何回も同じことをすることが大切です。気長に指導します。	どなたでも 10	無料	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条件により交通費のみでも活動可能。⑥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 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
舞踊・ダンス	社交ダンス	はなおか ひろし 花岡 博 阿倍野区 ① 男	④ ⑤	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します。	基礎からしっかり教えます。初級者から上級者まで、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）。みな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いたします。	どなたでも 30	無料	ラジカセ
	社交ダンス	はなおか らん 花岡 蘭 阿倍野区 ① 女	④ ⑤	ジリバ・マンボ・ブルースは誰もがすぐに覚えらるるダンスです。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。覚えたらみんなでパーティしましょうね!!	ジリバ・マンボ・ブルースのパーティーダンスからはじめます。3ヶ月で一通り踊れるようになります。希望をされればワルツ・ルンバと進めていきます。まったく初めての方、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 かすお 濱田 一男 北区 ①・② 男	④ ⑤	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めざす。	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、元々紳士淑女の社交の為に始まったダンスの本質を忘れないことです。尚上達の秘訣は兎角練習を繰り返す事です。	どなたでも 30	資料代	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	まつもと あきこ 松本 明子 旭区 ① 女	④ ⑤	若さと健康を維持、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	まつもと いつろう 松本 逸郎 旭区 ① 男	④ ⑤	健康で和を大切に作る素晴らしい素晴らしさを共有、生涯学習として活動します。	スタンダードはブルース、ワルツ、タンゴの3種目を取り上げ、ラテンはマンボ、ジリバ、ルンバを取り上げて、この1年誰もが楽しく踊れるようにします。	どなたでも 20	50円 (資料代)	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 ① 女	④ ⑤	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
	社交ダンス	すずき ひろこ 鈴木 弘子 西区 ② 女	④ ⑤	地域の高齢者の方にもダンスを楽しみ、覚えて、交流の場を。また、年少用ダンスレッスンも。	ソシアルとラテン両方。初心者～上級者まで、グループでありながら個人レッスン並みにニーズに合わせて指導します。少し踊れるようになれば、パーティーダンスに参加できます。競技ダンスコースもあります。目的に応じた練習方法をお選びください。子供ダンスとして5才以上～自由に参加出来ます。	5才以上 30	無料	会場：フローリング 設備品：マイク、音楽用デッキ
	歌舞伎舞踊・倭雅楽舞踊	むらやま さこん 村山 左近 藤井寺市 ① 女	④ ⑤	左近メソッドで解説して速修出来る舞の方程式を発案。	歌舞伎舞踊家元。伝統芸能の舞を舞えるための基本動作（立ち居振舞・歩き方・体形・呼吸法）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	こうばい ひろこ 句梅 博子 東淀川区 ① 女	④ ⑤	飛鳥紅梅創作日舞主催。舞踊は心の表現！是非体験して下さい。	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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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	琉球舞踊	やまのは なほ 山入端 奈歩 西淀川区 ①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致します。	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優しく指導します。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広がりをお伝えします。	どなたでも 300	無料	会場：広さのあるところ 設備品：ラジカセ
料理・栄養	栄養学	さいおか あきこ 斉岡 明子 吹田市 ①女	(外) (子)	食物を栄養に活かす知恵とコツ。元気の素を話す80才、現役栄養士。	どんどん便利になる世の中。食生活にもその波が押し寄せています。豊かな中で、口に入る食物には添加物(保存料、農薬他…)が増えてきています。少しでも体に入らないようにおいしく食べる事も学びつつ、栄養のバランスを整えるアイテムを学びましょう。食は命なり。	どなたでも 100 (講義だけなら)	無料	ホワイトボード、マイク、CDプレーヤー、スクリーン
	食生活	ないとう さちこ 内藤 幸子 淀川区 ①女	(外) (交) (子)	楽しく料理をしながら、健康についてのお話も楽しくいたします。	健康的に生きるための食生活。男性料理を基礎から教えます。子どもの食育全般。	どなたでも 10	700円 (教材費、資料代)	調理室があれば助かります。
	切さとの健康	の のむら みすほ 野々村 瑞穂 北区 ①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 (資料配布の場合、コピー代など実費)	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)
	食生活指導	いしだ ようこ 石田 洋子 此花区 ①女	(外) (交) (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	1,000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 新川 淳子 此花区 ①女	(外) (子)	楽しく作って、おいしく食べましょう！	自然の食材を使って、できるだけ添加物を避けたメニュー作りをします。そして楽しく料理をしていただきます。親子クッキング、お菓子作りもさせていただきます。	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	よしもと あきのぶ 吉本 昭伸 平野区 ①男	(交) (子)	防災について問題点、対策などを指導します。	消防職員の経験を活かして、火災予防、地震への対策、応急手当についての話をします。	どなたでも 30	無料	
	防災(ストーリー)	つじい きよこ 辻井 喜代子 福島区 ①女	(外) (交) (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、後世に命をつなぐ使命があること。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
学自然・環境科	環境問題	おかもと たねつぐ 岡本 胤継 奈良市 ①男	(外) (交) (子)	ご希望の内容でお話し致します。	自然のこと、エネルギーのこと、食のこと、集まれる方々に応じて話したり、体験したりして指導します。	どなたでも 40	コピー代など実費	・プロジェクトWET指導時:水が利用できる環境が好ましい ・プロジェクトWILDやPLT指導時:公園など近くにあるほうが良い 講演の場合:プロジェクター・パソコンが必要

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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 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
学自然・環境科	環境問題	しおみ たかし 塩見 隆 北区 男	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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。	どなたでも 50	200円	マイク、OHP
国際・歴史・文化	インドの文化・習慣	ドブソン ラケッシュ 住之江区 ① 男	Ⓑ Ⓒ	チャイを飲みながら、楽しくインドを体験してみませんか！	インドの文化や言葉、習慣をわかりやすく、楽しく、お話しします。民族衣装を着てみたり、チャイを飲みながら音楽を聞いたり、体験しながらインドを紹介します。	どなたでも 30	300円 (チャイやカレーの材料費)	カセットコンロ(チャイ用)
教育・福祉・人権	絵本の読み聞かせ	のだ ゆうこ 天王寺区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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・孫育てに役立てて頂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
	幼児教育	かわの きょうこ 河野 京子 天王寺区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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 (親子は20組)	無料	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 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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
語学	英語であそぼう	にった みほ 新田 美帆 生野区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	お子様から年配の方まで、英語で楽しくあそびましょう！	歌をうたったり、手遊びをして英語学習の雰囲気作りをします。その後、その日学習する項目の導入をします。その学習する項目を作って、ゲームをしたり、体を動かしたりします。その時々に応じて、アルファベットを学習したり、文法、幼児ならば色鉛筆等を使用した、なぞり書きなどもします。	2才以上 10 または10組	要相談 (資料等コピー代)	会場：畳やカーペット等の直に座ることのできる場所 設備：CDデッキ、ホワイトボード、磁石 持ち物：色鉛筆
音楽	親子で音楽遊び	とみた のりこ 富田 典子 大東市 ① 女	Ⓐ Ⓒ	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、わらべ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	無料	キーボード、ピアノ、マイク、ホワイトボード
スポーツ	運動あそび	こばやし かすみ 小林 一美 平野区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	戸外遊びが減っていませんか？楽しく身体を使って一緒に遊ぼう！	一人で行う運動から複数で行う運動、また、用具を使用する／しない運動を遊び感覚で行います。子ども同士や親子のスキンシップやコミュニケーションづくりにもつながります。	幼児の場合：10 小学生の場合：15～20	100円 (用具教材費)	会場：80㎡以上(人数や対象により異なる) 持ち物：ハンドタオル・スポーツタオル・バスタオル各1枚
パソコン・メディア	コンピュータのしくみ	かみさか こういち 上坂 功一 西成区 ① 男	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	小学生から高齢者まで、基礎から応用まで、広い内容OKです。	現代は、人間の頭脳に相当するコンピューターが至るところに使われています。その働き(考える・判断する・数を数える等)の原理をわかりやすく説明します。コンピューターのことなら、どんなことでも説明します。	どなたでも 5～200 (少人数可)	無料	

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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
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 ① 女	②	初心者でも仕事や生活に役立つよう、わかりやすくお伝えいたします。	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 ① 女	②	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
	パソコン	いとう よしのり 伊東 愛智 住吉区 ① 男	②	「楽しく、わかりやすく」を重視してレッスンを行っています。	ご自身のパソコンやタブレットを使って、基礎操作の練習からワードやエクセルなどのソフトを使った作品づくりに挑戦していきます。初めての方（マウスの持ち方・電源の入れ方）から、使いこなしている方（インターネット、ワード、エクセル）も気軽にご相談いただけます。	どなたでも 20	500円～ (市販のテキスト使用)	会場：会議室や集会所などの屋内 設備：参加者自身のノートパソコンと筆記用具
	パソコン	いわお たかこ 岩尾 貴子 鶴見区 ① 女	② ⑤ ⑥	質問しやすい環境を作り、楽しく学ぶ講座を心がけています。	趣味や生活、仕事に役立つパソコンを学びます。単発から資格取得まで柔軟に対応します。ワード、エクセル、パワーポイント、ムービーメーカーなど指導します。	どなたでも 20	200円 (印刷用紙代等)	パソコン、プロジェクター、ホワイトボード、プリンター
	パソコン	いわさ えいこ 岩佐 衛子 東住吉区 ② 女	② ⑤ ⑥	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)、プロジェクター(あれば)
	パソコン	おおとし あきし 大和 明治 城東区 ② 男	② ⑤ ⑥	シニアにパソコンを持ち込みで教えています。①～③ワード・エクセル入門～活用④デジカメ⑤インターネット⑥パソコン応用編	主にNHK出版のテキストを使用。デジカメ、インターネットとビギナー編（接続）、ワード&エクセル（入門・基礎・活用編）、パソコン応用編。プロジェクターを使用、実際にパソコンを起動、操作してもらいます。パソコン持込み講座です。タブレット・スマホなどのデジタル講座もします。	中高年 30	2,000円 (テキスト+CD)	プロジェクター、インターネット環境
	パソコン	おがさわら れいすけ 小笠原 豊祐 神戸市 ② 男	② ⑤ ⑥	ワードとインターネット関連の講座依頼が多いです。	Windows-7/8/10を対象に、インターネット（ホームページ・Eメール）、Word2010/13（文書作成）を主に簡単なパワーポイント、ムービーメーカー/フォトムービーの利用の仕方をお伝えします。	多少文字の打てる方でパソコン所有・持参可能者5(補助員あれば10～15)	300円 (資料代)	会場：インターネット接続可能な部屋 設備品：パソコン、プロジェクター、スクリーン(参加者パソコン持込み可：但しWindows7以降のバージョン)
	パソコン	おかだ ゆたか 岡田 裕 城東区 ① 男	② ⑤ ⑥	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、あの困難を乗り越えた頃の自分、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）作りチャレンジします。そのためにまず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)	プロジェクター(できれば)
	パソコン	かこ てつお 加古 哲夫 阿倍野区 ① 男	② ⑤	スマート&アクティブシニアを目指して気軽に学ぼう！	シニア向けのタブレット(iPad)、スマホ(iPhone)、パソコン(Windows7/8基礎、Word、Excelの基礎・応用)講座。	主にシニアだが、マウス、キーボード、タッチパネルの操作や文字入力のできる方15	500円 (テキスト代、 市販書籍の場 合は実費)	会場：教室形式の会議室か研修室 設備：インターネット接続環境、液晶プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード、プリンター 持ち物：パソコンもしくはiPadかiPhone

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓔ大阪市外紹介可能。Ⓕ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓖ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
パソコン・メディア	パソコン	かとう 住吉区 ① 女 こ 加藤 えり子	Ⓔ Ⓖ	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
	パソコン	かわの 東成区 ② 男 のりかつ 河野 則勝	Ⓔ Ⓕ Ⓖ	楽しんでパソコンを学んで頂けます。特にシニアの方々歓迎です。	グループでワード、エクセル、写真加工、携帯メールを教えます。パソコンは依頼先が準備して頂くか受講生の持ち込みでもOKです。バージョンは2007、2010、2013のいずれでも可。	どなたでも 5	100円 (資料コピー代)	電源、パソコン、プロジェクター、スクリーン
	パソコン	くわしま 城東区 ① 女 しょうこう 桑島 璋江		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)	パソコン(Windows7以上、Office2010以上)人数分、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 東大阪市 ① 男 ただし 上月 正	Ⓔ Ⓖ	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。	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 城東区 ① 男 としお 胡中 俊雄	Ⓔ Ⓖ	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	無料～ 1,000円	パソコンは、各自あるいは施設で用意
	パソコン	すすき 東住吉区 ① 男 まこと 鈴木 眞	Ⓔ Ⓕ	パソコンは難しいものではありません。簡単に覚えることができます。	パソコン(ワード、エクセル等)を初歩から応用までを簡単に覚えられよう指導を行います。Windows10及び、タブレットPCの操作も指導できます。	どなたでも 20	500円 (資料コピー代)	人数分のパソコン、プロジェクター
	パソコン	たかす 阿倍野区 ② 男 ひろお 高須 裕男		パソコンはやってみれば難しくないので。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	なかもと 東淀川区 ① 男 よしお 中本 良夫	Ⓔ Ⓖ	パソコンで身近なものを自分で作り楽しめるよう心掛けてます。	パソコンの基本操作からウインドウズのエクセル・ワードの入門から応用まで、及びデジカメ写真の画像編集、動画や写真をDVDに、インターネット。家庭の資産管理をエクセルの表計算・マクロ等で作成。	どなたでも 10	500～ 1,000円 (テキスト代)	パソコン、プロジェクター
	パソコン	にしざわ 東淀川区 ① 女 のりこ 西澤 典子	Ⓔ Ⓕ	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掛けています。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

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。(外)大阪市外紹介可能。(交)条件により交通費のみでも活動可能。(子)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 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 ④ 男	④	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 ① 女	④ ⑤	パソコンの「楽しい! す ごい! おもしろい!」を 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 ① 男	④ ⑤	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、ネット環境
	パソコン	よしなが かずこ 吉永 和子 西成区 ① 女	④ ⑤ ⑥	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
	メディア	なかの かずお 中野 和雄 都島区 ④ 男	④ ⑤ ⑥	明るく楽しく、分かりや 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 応じパソコン、映写機 (16ミリ)
	メディア	なかむら きょうぞう 中村 恭三 城東区 ④ 男	⑤	映像の写し方 (屋内・屋 外) を基本にして映像の 編集・作成を実施。	VTR撮影及び構成・編集 (記録用・作品用ビデオソフトの制作技術指 導) (写真入り名刺作製を含む)。	どなたでも 10	2,000～ 2,500円 (教材費、機材 の運搬費用)	会場：屋内の場合は床が 平な場所 (脚用台車使用) 設備品：カメラ、パソコ ン、テープ (CD/DVD)
	地域活動に役立つ IT技術	わだ かずこ 和田 和子 福島区 ① 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と携帯のメールの違い、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)
	携帯メール	ほしの こ 星野 まさ子 住之江区 ④ 女	④ ⑤	携帯電話、スマートホ ンを使って、ゲームやイン ターネットを使ってみたら ?	携帯電話でメール、写メールを。スマートホンをもっと活用しましょう。 パソコンと同じようにインターネット検索も簡単にできます。	シニア 10	100円 (資料代)	机、いす
	スマートフォン	あまかわ えいいち 天川 栄一 北区 ① 男	④ ⑤ ⑥	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 (知らないとスマホの使い 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ア イフォン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,Andoroid)また は、タブレット、筆記用具

★紹介は総合生涯学習センターのみで行います。Ⓐ大阪市外紹介可能。Ⓑ条件により交通費のみでも活動可能。Ⓒ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	業から経営まで NPO、企業の起	かみこまき ひでひこ 上小牧 秀彦 西区 ① 男	Ⓐ	みなさんの実践でお役に立つお話を分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。健全経営をどのようにすればよいか？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 (資料コピー代、テキスト代)	マイク、ホワイトボード
	経営	こばたけ くんじ 小島 薫二 池田市 ② 男	Ⓐ	理解しやすいようにし、企業の改善が可能なノウハウを提供します。	経営講演主体です。経営関係者が関心ある業務改善計画からその遂行のためのノウハウを提供します。特に財務中心からの改善指導でもよいです。	経営者・管理者 10	無料 (相談の上)	(相談の上)
	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 ① 男	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	高齢社会で役立つ財産問題のお話を得意としています。	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
	ファイナンシャル・プランニング	たわせ ともえ 田和瀬 友恵 東淀川区 ① 女	Ⓐ Ⓒ	相談の現場からの「本音」のお話をお楽しみ下さい。	知っておきたい年金の話、老後資金、相続など身近に役立つ話、働く女性のためのライフプラン、再就職をするとき知っておきたいお金と労働法、非正規で働くときに知っておきたい年金・健康保険。	大人 30	無料 (必要な場合は別途コピー代)	あればパワーポイント
	保険年金問題	こうだ こうき 郷田 孝樹 千早赤坂村 ① 男	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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、ケース毎の具体例を挙げながら分かり易く解説していきたいと思えます。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 森岡 利行 西区 ① 男	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	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	無料 (人数により資料等のコピーを依頼する場合あり)	
	成年後見制度	いくた みすほ 育田 瑞穂 中央区 ① 女	Ⓐ Ⓑ Ⓒ	身近な具体例を基に、少し難しい法律の話も、わかりやすくお話しします。	認知症などで判断能力が低下した人の暮らしを支える「成年後見制度」について、実務経験を基にお話をします。「老々介護の事例で」「独居高齢者のケースを」など、ご希望に合わせた事例による講義も可能ですので、ご相談ください。	どなたでも 会場の定員内	110円 (レジュメ代)	会場：屋内 設備品：プロジェクター、パソコンまたはホワイトボード、マイク(広さによる)
	生活設計	うがわ くにお 鵜川 邦男 高槻市 ② 男	Ⓐ Ⓑ ★	ライフプラン講師として17年。経験豊富です。	不透明時代の人生を生きるための生涯生活設計づくりの大切さを話すとともに、自分の将来について三つのプラン(お金、生きがい、健康)をつくりまします。	できれば中高年 40	100円 (資料等)	ホワイトボード、ワイヤレスマイク
職業技術・資格	司会 おおつか 大塚 まちこ 平野区 ① 女	Ⓐ ★	丁寧でわかりやすい講座で実践力が付き、楽しんで取り組めます。	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。基礎から身に付け、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	

50音別一覽

■ = 高齢者リーダー

	氏名	ページ
あ	相原 千恵美	32
	青山 忠子	44
	阿形 厚美	22
	赤松 佳恵子	48
	浅居 千里	50
	朝海 伯子	54
	蘆谷 敬子	59
	東 雅彦	35
	安達 和子	35
	阿知波 直美	33
	天井 亜矢子	68
	天川 栄一	70
	荒井 慶子	37
	新居 妙子	43
	新居 秀雄(世山)	37
	荒金 千鶴子	19
	荒山 純子	68
	有田 敬三	71
	有馬 康治	25
	い	飯森 節子
生島 美枝子		43
育田 瑞穂		71
池尾 啓子		12
池田 鍵一		18
池田 美知子		40
池田 康子		62
池辺 ひとみ		30
池宮 久子		41・43
池守 良子		63
石川 博美		25
石樽 江津子		25・42
石黒 綾子		48
石田 和代		20
石田 民子		30
石田 洋子		66
石本 佳代子		35

	氏名	ページ
い	泉谷 一夫	38・59
	いちもんぢ らく乃	33
	壱東 ひろみ	20
	伊藤 美智子	19
	伊東 愛智	68
	乾 清一	29
	猪野 守	59
	井上 香	50
	井上 寿美(彩世)	37
	井上 巍	44
	井上 美紀	18
	今里 昇	26
	今田 三郎	59
	岩井 純子	35
	岩井 正憲	61
	岩内 知恵子	26
	岩尾 貴子	68
	岩倉 あや子	51
	岩佐 衛子	68
	岩崎 ヘレン	16
う	禹 成姫	15・16
	上杉 隆義	12・27
	上田 一郎	46
	上田 桂子	55
	上田 順子	57
	上田 孝子	62
	上田 登禧子	43
	上野 真二	63
	植松 秀之	45
	上村 久子	40
	元 淑喜	15
	鶉川 邦男	12・71
	宇佐美 慶治	59
	梅沢 栄子	27
	梅原 健治	58
	温 玉芳(井上 芳子)	16

	氏名	ページ	
え	江草 二美	62	
	江島 美根子	39	
	江本 勝代	10	
	お	大木 金次	61
		大木 利夫	46
		大倉 恵子	60
		大隅 光代	17
		太田 敏枝	61
		太田 巳加	60
		大谷 美恵	55
		大谷 由山	64
		大塚 まちこ	71
		大坪 千鶴	24
		大和 明治	60・68
		大野 邦子	42
		大橋 るり子	55
		大平 雄喜	50
		大村 伍市	47
		大矢 晴美	30
		大山 完治	38
岡 孝子		50	
小笠原 豊祐		68	
岡島 衛		32	
岡田 恵子	15		
岡田 裕	68		
岡野 佳代子	55		
岡本 笑美子	51		
岡本 恵子	39		
岡本 胤継	66		
岡本 充代	27・29		
岡山 裕美	43		
奥田 紘子	24		
奥田 佳美	16		
小口 信一	57		
小倉 露子	32		
尾崎 滋	39		

	氏名	ページ	
お	尾崎 洋子	55	
	長田 仁乃	44	
	小田 昌彦	46	
	小田 容子	10	
	小田切 佳代子	17	
	か	香川 婦美子	10
		鍵岡 昌法	14
		鍵田 忠芳	49
		加古 哲夫	68
		笠作 弘子	55
		柏原 エイ子	19
		柏木 優子	55
		賀須井 亨	64
		葛西 眞佐美	45
		桂 ミカ	11
		加藤 えり子	42・69
		加藤 佳津子	12・59
		加藤 八千代	36
		金井 三和子	18
		金谷 昌子	55
可児 澄子		40	
金城 美子		60	
兼田 利子		17	
金元 奈保美		19	
狩野 道子		52	
上小牧 秀彦	71		
上坂 功一	13・67		
栢 和子	51		
河上 和子	40		
川田 ツヤ子	32		
川津 賀永	13		
河野 京子	67		
河野 則勝	69		
き	岸本 勝好	47	
	岸本 好永	42	
	北川 睦子	36	

	氏名	ページ	
き	北野 光子	37	
	北村 衣代	30	
	北山 なみ子	43	
	吉川 哲矢	15	
	木戸 眞登美	25	
	杵屋 柳三郎	49	
	木野 竜子	19	
	木林 美由紀	62	
	金 修子	15	
	木村 須美子	34	
	木村 保	13・14	
	木村 瞳	39	
	清田 幸子	72	
	切池 知恵子	55	
	く	楠堂 清子	21
		楠本 幸子	23
		轡田 洋子	30
		久保田 しの布	23
		倉林 潤子	60
		呉林 かよ	50
黒川 愛子		64	
黒河 幸子		24	
桑島 璋江		69	
こ		こいけ けいこ	23
		小池 玲子	12
		小泉 美鈴	19
		小出 良子	31
		郷田 孝樹	71
		上月 正	69
		河野 継子	54
		匂梅 博子	65
		河本 環	11
		小門 英子	11
		小坂 啓子	15
	小寺 慶子	43	
	胡中 俊雄	69	

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	
こ	小島 薫二	44・71	し	篠原 クサエ	42	た	武内 英恵	33	て	寺本 弘伸	12	な	中村 省三	49	
	小林 和巳	46		柴田 喜四雄	35		竹原 憲二	64		照屋 潔美	67		中村 大輔	58	
	小林 一美	67		柴谷 照子	10		竹久 くみ子	64		天満家 哲ちり	48		中村 孝子	53	
	小林 正子	11		嶋津 けい子	12		竹本 真智子	43		堂本 雅也	10		中村 光男	53	
	小原 明子	24		清水 千修子	49		多田 万岐子	35		堂山 南知子	14		中村 佳孝	13	
	駒谷 紳子	17		下村 高志	22		多田 由紀子(ブメハナ)	64		土岐 一成	56		中本 良夫	69	
	小溝 けい子	20		正埜 哲子	21		橘 サラ	63		利見 初代	32		中山 真澄	33	
	小村 有紀	34		白坂 秀司	58		辰 巳 淳	44		ドブソン ラケッシュ	67		榎崎 江美子	38	
	小山 一恵	52		白濱 善弘	56		田中 加寿子	40		とまと けいこ	23		南條 伸子	51	
	小山 貴美子	27		新川 淳子	66		田中 照美	56		富田 あかり	51		新倉 希美	29	
	近藤 勝子	27		新川 博	26		田中 敏子	49		富田 典子	67		西浦 光洋	18・29	
	さ	斉岡 明子		66	新宮 貞子		22	田中 敬子		23	富永 千石		25	西尾 彩霞	28・29
		雑賀 成之		16	新藤 初子		40	田中 裕子		63	豊島 スミ子		51	西尾 光子	38
		齋藤 宣子		36	す 杉本 淳子		17	田中 弘美		63	豊田 正子		31	西上 禎一	26
酒井 治夫		26	鈴木 秀雄	56	田中 洋子	41	内藤 幸子	66	西川 節子	23					
酒井 幸子		41	鈴木 弘子	11・65	谷河 幸子	53	内藤 淳子	27	西澤 利夫	47					
阪上 令子		42	鈴木 眞	69	田野 京子	50	中井 和美	60	西澤 典子	69					
坂下 典子		60	鈴木 正俊	11	田原 眞理子	17	中上 悦子	31	西島 美砂子	49					
坂本 俊子		30・31	砂川 三代	58	田和瀬 友恵	71	中尾 彩	52	西田 功	11					
坂本 祐子		57	住友 喜美代	39	ち チェジョン(蔡正珠)	16	中尾 正昭	47	西田 松雄	14					
佐々木 えみこ		20	住家 秋子	21	近 森 清	62	長岡 續	26	西野 美幸	36					
佐々木 優子		13	せ 関谷 勇	11	茶木 康晴	53	長岡 美智子	42	西原 眞由美	25					
笹野 範子		52	妹尾 利恵	42	張 知世子	50	中河 昭	45	西村 敦子	24					
佐藤 恵津子		39	千住 タミ子	52	陳 韻琪	16	中川 喜代子	43	西村 マコト	61					
佐藤 和見		31	そ 園田 應子	49・56	つ 塚本 みち子	36	長嶋 敬子	52	西村 美弥子	21					
佐野 美恵子	41	た 田井中 眞弓	31	津越 英子	35	中島 憲三	64	西山 由加	63						
佐野 良子	40	田岡 洋子	21	辻井 喜代子	66	中筋 明美	46	新田 小糸	32						
澤田 淑子	56	高木 示生	46	辻川 松子	10	永田 昭子	27	新田 美帆	67						
澤本 薫	52	高木 奈緒子	46	辻下 佐代子	41	中田 勝美	27	二宮 恵理子	40						
し	塩崎 照世	24	高木 範子	56	津田 恵子	44	中田 重幸	26・48	仁歩 和代	53					
	塩見 隆	62・67	高岸 好美	22	土田 耕二	37	中田 秀	47	の 野嶋 邦子	56					
	鹿田 勝	58	高須 裕男	69	堤 幸生	46	長田 幹雄	10	の だ ゆうこ	67					
	志賀 千恵子	41	高野 圭子	49	坪井 美代子	53	中西 郁	41	能登 恵子	53					
	繁森 イツ子	20	高野 良子	56	て 出口 麻喜子	27	中野 悦子	22	能登 ふみ	34					
	實 清隆	14	高橋 玲子	31	手束 浩子	32	中野 和雄	48・70	野々村 瑞穂	66					
	志野 道子	31	田北 都子	51	寺岡 雅典	33・51	中村 恭三	70	野々山 加代子	20					

50音別一覽

	氏名	ページ	
は	萩原 三一	38	
	橋本 郁子	36	
	橋本 菊代	57	
	橋本 清	12	
	橋本 聡子	34	
	橋本 敏雄	38	
	橋本 美智子	23	
	長谷川 志奈子	52	
	畑中 一一	58	
	服部 景子	18・26	
	花岡 博	65	
	花岡 蘭	63・65	
	濱田 一男	14・65	
	播磨 淑子	32	
	半田 律子	25	
	馬場 恵	36	
	ひ	東野 公香	28
		東村 元嗣	10
樋口 美愛		61	
ヒティマハナ・ハルカ		63	
姫野 恵子		17	
平井 美智子		15	
平川 勝士		12・48	
平田 頼子		35	
平松 智子		62	
ふ		福澤 由起子	48
		福田 ゆみ	34
		福原 和子	53
	福原 和子	57	
	福原 豊子	33	
	藤井 シツ子	57	
	藤原 榮暢	26・37	
	藤本 圭子	72	
	ふち原 久子	19	
	古川 美喜	45	
	古谷 明子	30・41	

	氏名	ページ	
へ	別所 衣子	18	
ほ	包 鴻飛	16	
	星野 まさ子	70	
	星野 昭子	25	
	細川 雅美	58	
	堀 恵子(蘭艸)	28	
	堀田 久美	34	
	ま	馬 嬰韻	16
		前川 雅代	22
前田 喬子		24	
前田 正勝		59	
前田 康江		21	
前田 泰弘		18	
槇田 玲子		53	
間島 由紀		28	
増井 清二		46	
増田 安里		35	
益盛 秀子		36	
待場 賀壽美		44	
松井 真理子		59	
松尾 桜遥		28	
松岡 佳子		28	
松下 陽子		63	
松野 麻里子		13	
松本 明子		65	
松本 逸郎	65		
松本 和子	20・28		
松本 富夫	50		
松本 真由美	21		
松本 美佐江	60		
松本 靖夫	54		
真室 紀子	61		
丸岡 節子	57		
丸山 敏夫	17		
万谷 頼子	54		
み	三神 多佳子	13	

	氏名	ページ	
み	水上 敦子	42	
	水原 美和子	24	
	溝渕 悦子	45	
	光野 利一郎	34	
	南 カノ子	38	
	南 茂	48	
	宮川 圭三	14	
	宮城 ちやす	23	
	三宅 潤吉	59	
	三宅 雅夫	18	
	宮下 庸子	39	
	宮田 茂子	13・14	
	宮野 たかよし	62	
	宮本 登美甫	33	
	宮本 範子	36	
	宮本 美代子	47	
	三輪 栄子	11	
	三輪 真子	34	
三輪 由利	54		
む	向井 和子	23	
	向井 千明	28・29	
	向畦地 辰夫	37	
	向井 巳喜夫	45	
	向山 佳子	21	
	村尾 けい子	39	
	村田 晴美	40	
	村山 左近	65	
	牟禮 美榮子	57	
	も	森 由美子	65
		森 洋子(楽寶)	37
		森岡 紗知子	22・25
森岡 たかこ		54	
森岡 利行		71	
森田 修資		54	
森本 盛一郎		70	
や		屋嶋 雄彦	47

	氏名	ページ
や	保田 健志	47
	安田 忍	70
	柳 悦子	72
	柳原 啓子	20
	藪下 義一	70
	山内 教子	45
	山口 和男	37・38
	山口 文子	48
	山口 佳子	31
	山口 嘉子	54
	山崎 真佐子	22
	山崎 ヨシコ	45
	山下 みさ子	61
	山地 勝紀	38
	山田 裕朗	50
	山田 隆造	10
	山中 多喜子	28
	山根 晃	44
	山根 マス子	13・15
	山野 一夫	33
	山野 美恵子	33
山入端 奈歩	66	
山本 かなめ	21	
山本 智	34	
山本 世津子	54	
山本 つづみ	39	
山本 文子	45	
山本 好美	24・29	
ゆ	夕 凧子	15
	雪本 翠	22
	柚木園 豊子	62
弓場 俊也	17	
よ	横尾 美巳	64
	横山 郷史	49
	吉崎 幸孝	58
	芳崎 欣子	61

	氏名	ページ
よ	吉田 千恵	64
	吉田 廣三	47
	吉田 洋旺子	61
	吉永 和子	70
	吉野 華光	29
	芳村 啓子	30
	吉村 昌子	19
	吉本 昭伸	66
	吉本 ひろみ	51
	米澤 壽子	19
米田 順子	58	
米村 金治	20	
わ	脇田 千代子	57
	和田 和子	70
	渡邊 弘	18
	渡邊 有美	32
	渡辺 洋子	30
渡辺 良一	14・44	

居住区別一覽

居住区	名 前	指導科目	
北区 (18名)	天川 栄一	スマートフォン	70
	石黒 綾子	伝承遊び	48
	佐々木 えみこ	押し花	20
	塩 見 隆	健康 62/環境問題	67
	杉本 淳子	英語	17
	竹久 くみ子	フラダンス	64
	中野 悦子	トールペイント	22
	仁歩 和代	太極拳	53
	野々村 瑞穂	食生活の大切さと健康	66
	服部 景子	絵画 18/陶芸	26
	濱田 一男	歴史 14/社交ダンス	65
	ヒティマハナ・ハルカ	タヒチアンダンス	63
	古谷 明子	茶道 30/服のリフォーム	41
	間島 由紀	書道	28
	三輪 栄子	朗読	11
	三輪 真子	リトミック	34
	山崎 真佐子	楽しい図画工作	22
	渡辺 洋子	茶道	30
都島区 (23名)	荒井 慶子	詩吟	37
	いちもんぢ らく乃	のこぎり演奏	33
	上田 登禧子	パッチワーク	43
	小田切 佳代子	英語	17
	賀須井 亨	社交ダンス	64
	金谷 昌子	健康体操	55
	近藤 勝子	書道	27
	坂下 典子	アロマセラピー	60
	佐藤 恵津子	テーブルコーディネート	39
	志野 道子	フラワーアレンジメント	31
	田中 弘美	フォークダンス	63
	多田 由紀子(ブメハナ)	ハワイアンフラ	64
	辻下 佐代子	着付け	41
	土田 耕二	三味線	37
	中野 和雄	上方芸能 48/メディア	70
中村 省三	スクエアステップ	49	
二宮 恵理子	カラーコーディネート	40	

居住区	名 前	指導科目	
都島区	福原 豊子	華道	33
	藤原 榮暢	陶芸 26/詩吟	37
	前田 泰弘	水墨画	18
	宮川 圭三	歴史	14
	宮下 庸子	体にやさしいクッキング	39
	吉野 華光	書道	29
	安達 和子	コーラス	35
	泉谷 一夫	映画 38/プロ野球観戦	59
	元 淑喜	韓国語	15
	大倉 恵子	アロマストレッチ/アロマセラピー	60
福島区 (19名)	大平 雄喜	スポーツチャンバラ	50
	栢 和子	笑いヨガ	51
	駒谷 紳子	英語	17
	竹原 憲二	社交ダンス	64
	田原 真理子	英語	17
	手束 浩子	プザーブフラワーと花のクラフト	32
	辻井 喜代子	防災(ストーリーテリング)	66
	西村 マコト	心と身体のほぐし方	61
	福原 和子	健康体操	57
	丸岡 節子	健康体操	57
此花区 (11名)	山野 一夫	華道	33
	横尾 美巳	フラダンス	64
	吉崎 幸孝	真向法	58
	吉田 洋旺子	アロマセラピー	61
	和田 和子	地域活動に役立つIT技術	70
	石田 洋子	食生活指導	66
	梅原 健治	健康づくりウォーキング	58
	岡本 充代	書道 27/ペン字	29
	柏原 エイ子	アートフラワー	19
	北野 光子	シャンソン	37
此花区 (11名)	清田 幸子	マナー	72
	黒河 幸子	紙粘土	24
	新川 淳子	食生活指導	66
	新川 博	木工	26
	馬場 恵	コーラス	36

居住区	名 前	指導科目	
此花区	吉田 千恵	フラダンス	64
中央区 (17名)	育田 瑞穂	成年後見制度	71
	石川 博美	シルバーアート	25
	大山 完治	尺八	38
	岡田 恵子	古代文字から漢字の成り立ちを学ぶ	15
	岡野 佳代子	健康体操	55
	尾崎 滋	料理	39
	岸本 好永	編み物	42
	木村 瞳	カラーコーディネート	39
	小村 有紀	音楽	34
	齋藤 宣子	コーラス	36
	谷河 幸子	太極拳	53
	寺岡 雅典	オカリナ 33/気功	51
	土岐 一成	健康体操	56
	新倉 希美	ペン字	29
西区 (18名)	西尾 彩霞	書道 28/ペン字	29
	西尾 光子	演劇・朗読	38
	馬 嬰韻	中国語	16
	荒山 純子	パソコン	68
	飯森 節子	太極拳	52
	井上 香	ヨガ	50
	上小牧 秀彦	NPO、企業の起業から経営まで	71
	雑賀 成之	日本語	16
	鈴木 弘子	朗読 11/健康体操と社交ダンス	65
	高岸 好美	トールペイント	22
西区 (18名)	近森 清	テーピング	62
	長岡 續	陶芸	26
	長嶋 敬子	気功	52
	西村 敦子	立体カード・折り紙建築	24
	橋本 敏雄	尺八	38
	平井 美智子	川柳	15
	前川 雅代	デコラティブトールペイント	22
	三宅 雅夫	水彩画(植物)	18
	森岡 利行	保険年金問題	71
	山下 みさ子	健康ボイストレーニング	61

居住区別一覽

居住区	名 前	指導科目		
西区	山田 隆造	まちづくりと学習活動	10	
港区 (10名)	石田 和代	押し花	20	
	乾 清一	篆刻(てんこく)	29	
	植松 秀之	写真	45	
	金元 奈保美	ガラスアート	19	
	川田 ツヤ子	華道	32	
	新藤 初子	カラーコーディネートセラピー	40	
	高木 奈緒子	バルーンアート	46	
	豊田 正子	フラワーアレンジメント	31	
	森田 修資	太極拳	54	
	山本 世津子	太極拳	54	
大正区 (7名)	河上 和子	着付け	40	
	高野 良子	健康体操	56	
	照屋 潔美	教育	67	
	南條 伸子	ヨガ	51	
	能登 ふみ	ピアノ	34	
	姫野 恵子	英語	17	
	宮本 美代子	手作りおもちゃ	47	
	天王寺区 (18名)	岩崎 ヘレン	英語	16
		宇佐美 慶治	ランニング	59
		大村 伍市	手作りおもちゃ	47
小田 容子		介護	10	
可児 澄子		着付け	40	
金城 美子		レクリエーション	60	
河野 京子		幼児教育	67	
久保田 しの布		シャドーボックス	23	
澤田 淑子		健康体操	56	
高木 範子		健康体操	56	
田中 裕子		フォークダンス	63	
中上 悦子		フラワーアレンジメント	31	
のだ ゆうこ		絵本の読み聞かせ	67	
別所 衣子		ハガキ絵	18	
松岡 佳子		書道	28	
三輪 由利		太極拳	54	
弓場 俊也		ビジネス英語	17	

居住区	名 前	指導科目	
天王寺区	吉本 ひろみ	ヨガ	51
浪速区 (2名)	大谷 由山	社交ダンス	64
	高橋 玲子	フラワーアレンジメント	31
西淀川区 (11名)	今田 三郎	レクリエーション	59
	香川 婦美子	まちづくりと学習活動	10
	佐野 良子	着付け	40
	繁森 イツ子	押し花	20
	砂川 三代	3B体操	58
	中田 重幸	陶芸 26/伝承遊び	48
	中田 秀	手作りおもちゃ	47
	中村 佳孝	海外旅行のためのアジア史入門	13
	山中 多喜子	書道	28
	山根 マス子	高齢者の社会参加 13/文学	15
	山入端 奈歩	琉球舞踊	66
淀川区 (31名)	相原 千恵美	華道	32
	池尾 啓子	生き方	12
	池宮 久子	服飾デザイン/洋裁 41/刺しゅう	43
	岩倉 あや子	笑いヨガ	51
	禹 成 姫	韓国語 15/中国語	16
	上田 一郎	手品・マジック	46
	岡 孝子	ヨガ	50
	小泉 美鈴	現代アート書	19
	小出 良子	フラワーアレンジメント	31
	小寺 慶子	フェルト手芸	43
	小林 正子	手話	11
	住友 喜美代	料理	39
	高野 圭子	エアロビクス	49
	田北 都子	笑いヨガ	51
	田中 加寿子	カラーコーディネート	40
	辻川 松子	まちづくりと学習活動	10
	内藤 幸子	食生活	66
中田 勝美	書道	27	
西田 松雄	歴史	14	
野々山 加代子	創花寒冷紗フワラー	20	
平松 智子	歯の健康	62	

居住区	名 前	指導科目		
淀川区	福澤 由起子	動くおもちゃ	48	
	包 鴻 飛	中国語	16	
	榎田 玲子	太極拳	53	
	待場 賀壽美	ちりめん細工	44	
	三神 多佳子	ハーブ	13	
	森本 盛一郎	パソコン	70	
	藪下 義一	パソコン	70	
	山本 つづみ	演劇・朗読	39	
	芳村 啓子	花あそび	30	
	米澤 壽子	油絵	19	
	東淀川区 (15名)	匂梅 博子	日本舞踊	65
		佐野 美恵子	洋裁	41
		柴田 喜四雄	歌唱	35
		住家 秋子	フラワークラフト	21
田和瀬 友恵		ファイナンシャル・プランニング	71	
長岡 美智子		編み物	42	
中川 喜代子		パッチワーク	43	
中本 良夫		パソコン	69	
西澤 典子		パソコン	69	
西山 由加		ジャズダンス	63	
古川 美喜		絵手紙	45	
松本 美佐江		アロマセラピー	60	
森 由美子		社交ダンス	65	
柚木園 豊子		健康	62	
東成区 (12名)		渡邊 有美	プリザーブドフラワー	32
	荒金 千鶴子	アートフラワー	19	
	江島 美根子	色彩学	39	
	柏木 優子	健康体操	55	
	兼田 利子	英語	17	
	河野 則勝	パソコン	69	
	内藤 淳子	書道	27	
	中河 昭	絵手紙	45	
	中島 憲三	社交ダンス	64	
	中西 郁	着付け	41	
	益盛 秀子	コーラス	36	

居住区別一覽

居住区	名 前	指導科目	
東成区	向井 巳喜夫	絵手紙	45
	米村 金治	草花クラフト	20
生野区 (17名)	岩内 知恵子	書道	26
	太田 敏枝	自然体のお産を目指す準備	61
	岡島 衛	華道	32
	尾崎 洋子	健康体操	55
	加藤 佳津子	高齢者の社会参加 12/ルクレイション	59
	切池 知恵子	健康体操	55
	鈴木 正俊	手話	11
	高木 示生	手品・マジック	46
	橋 サラ	ナチュラルボディ ダンス	63
	豊島 スミ子	ヨガ	51
	西澤 利夫	手品・マジック	47
	新田 美帆	英語であそぼう	67
	能登 恵子	太極拳	53
	細川 雅美	操体法	58
	堀 恵子(蘭艸)	書道	28
	山野 美恵子	華道	33
	渡辺 良一	歴史 14/将棋・囲碁	44
旭区 (25名)	新居 秀雄(世山)	尺八	37
	生島 美枝子	手芸	43
	上田 順子	自彊術	57
	笠作 弘子	健康体操	55
	北川 睦子	コーラス	36
	楠本 幸子	紙すき	23
	黒川 愛子	社交ダンス	64
	河野 継子	太極柔力球	54
	園田 應子	スポーツ 49/健康体操	56
	田岡 洋子	草木染(染織)	21
	田中 敏子	南京玉すだれ	49
	張 知世子	ヨガ	50
	塚本 みち子	コーラス	36
	永田 昭子	書道	27
	西村 美弥子	ステンシル・ペイント	21
	野嶋 邦子	健康体操	56

居住区	名 前	指導科目		
旭区	堀田 久美	ピアノ	34	
	松本 明子	社交ダンス	65	
	松本 逸郎	社交ダンス	65	
	丸山 敏夫	英語	17	
	溝淵 悦子	絵手紙	45	
	向畦地 辰夫	コーラス	37	
	村田 晴美	カラーコーディネート・セラピー	40	
	柳原 啓子	押し花	20	
	山田 裕朗	スポーツ吹矢	50	
	城東区 (34名)	蘆谷 敬子	レクリエーション	59
		阿知波 直美	寄せ植え	33
		池辺 ひとみ	花	30
		大 利 明治	野外活動 60/パソコン	68
		岡田 裕	パソコン	68
		木野 竜子	似らすとれーしよん(似顔絵)	19
		倉林 潤子	アロマセラピー	60
		桑島 璋江	パソコン	69
こいけ けいこ		ペーパークラフト	23	
小池 玲子		生きがいづくり、余暇指導	12	
胡中 俊雄		パソコン	69	
笹野 範子		太極拳	52	
鹿田 勝		山登り	58	
清水 千修子		バリエーションチェアエクササイズ	49	
妹尾 利恵		編み物	42	
田中 照美		健康体操	56	
田中 洋子		服のリフォーム	41	
陳 韻 琪	中国語	16		
中尾 彩	気功	52		
中村 恭三	メディア	70		
橋本 菊代	健美操	57		
星野 昭子	ビーズ・アクセサリー	25		
前田 喬子	紙パックリサイクル	24		
松井 真理子	健康づくりや歌とレクリエーション	59		
松本 富夫	スポーツチャンバラ	50		
水上 敦子	編み物	42		

居住区	名 前	指導科目		
城東区	光野 利一郎	ハーモニカ	34	
	村尾 けい子	料理	39	
	森 洋子(楽寶)	詩吟	37	
	森岡 たかこ	太極拳	54	
	山内 教子	絵手紙	45	
	山崎 ヨシコ	絵手紙	45	
	芳崎 欣子	介護アロマセラピー	61	
	吉村 昌子	絵画&クラフト	19	
	鶴見区 (12名)	壺東 ひろみ	押し花	20
		岩尾 貴子	パソコン	68
		北村 衣代	フラワーアレンジメント	30
小山 貴美子		書道	27	
小溝 けい子		押し花	20	
田中 敬子		シャドーボックス	23	
津田 恵子		風呂敷包み結び	44	
橋本 聡子		ピアノ	34	
東野 公香		書道	28	
万谷 頼子		太極拳	54	
向井 千明		書道 28/ペン字	29	
安田 忍	パソコン	70		
阿倍野区 (37名)	青山 忠子	絵手紙	44	
	赤松 佳恵子	伝承遊び	48	
	天井 亜矢子	パソコン	68	
	石本 佳代子	コーラス	35	
	岩井 純子	高齢者のための音楽	35	
	上田 桂子	健康体操	55	
	小倉 露子	華道	32	
	加古 哲夫	パソコン	68	
	金井 三和子	バステルアート	18	
	木林 美由紀	歯の健康	62	
	木村 須美子	ピアノ	34	
木村 保	高齢者の社会参加 13/歴史	14		
呉林 かよ	ヨガ	50		
河本 環	手話	11		
阪上 令子	編み物	42		

居住区別一覽索引

居住区	名 前	指導科目
阿倍野区	坂本 俊子	茶道 30/フラワーアレンジメント 31
	坂本 祐子	健美操 57
	佐々木 優子	ハーブ 13
	嶋津 けい子	速読 12
	高須 裕男	パソコン 69
	竹本 真智子	パッチワーク 43
	田野 京子	スポーツ吹矢 50
	津越 英子	音楽 35
	堂山 南知子	世界史 14
	利見 初代	華道 32
	榎崎 江美子	地唄、箏曲、三弦 38
	西川 節子	押絵 23
	西田 功	手話 11
	花岡 博	社交ダンス 65
	花岡 蘭	ジャズダンス 63/社交ダンス 65
	東村 元嗣	教育 10
	福原 和子	太極拳 53
	水原 美和子	紙画 24
	向井 和子	押絵 23
	向山 佳子	ステンシル 21
屋嶋 雄彦	手作りおもちゃ 47	
山本 智	フルート・リコーダー 34	
住之江区 (17名)	大木 金次	靴と健康 61
	奥田 紘子	折り紙 24
	奥田 佳美	中国語 16
	鍵岡 昌法	歴史 14
	吉川 哲矢	川柳 15
	酒井 治夫	木工 26
	酒井 幸子	洋裁 41
	實 清隆	地理 14
	千住 タミ子	太極拳 52
	ドブソン ラケッシュ	インドの文化・習慣 67
	長田 幹雄	まちづくりと学習活動 10
	西野 美幸	コーラス 36
	橋本 郁子	コーラス 36

居住区	名 前	指導科目
住之江区	畑中 一	ウォーキング 58
	星野 まさ子	携帯メール 70
	松本 真由美	オープンホビークラフト 21
	宮城 ちやす	トールペイント 23
住吉区 (38名)	阿形 厚美	トールペイント 22
	池守 良子	ハワイアンフラダンス 63
	石田 民子	茶道 30
	伊藤 美智子	美術 19
	伊東 愛智	パソコン 68
	今里 昇	書道 26
	上杉 隆義	カウンセリング 12/書道 27
	大隅 光代	英語 17
	大坪 千鶴	ギフトラッピング 24
	桂 ミカ	母性看護学 11
	加藤 えり子	パソコン手芸 42/パソコン 69
	狩野 道子	太極拳 52
	川津 賀永	暮らしの中のインテリアコーディネート 13
	木戸 真登美	陶芸 25
	小門 英子	手話 11
	小林 和巳	手品・マジック 46
	小山 一恵	太極拳 52
	佐藤 和見	フラワーデザイン 31
	澤本 薫	太極拳 52
	柴谷 照子	まちづくりと学習活動 10
	白濱 善弘	健康体操 56
	新宮 貞子	ちぎり絵 22
	田井中 眞弓	フラワーアレンジメント 31
	中村 孝子	太極拳 53
	西原 眞由美	七宝焼 25
	新田 小糸	フラワーデザイン 32
	萩原 三一	民謡 38
平田 頼子	高齢者のための音楽 35	
福田 ゆみ	ピアノ 34	
藤本 圭子	簿記 72	
前田 正勝	紙ヒコーキ 59	

居住区	名 前	指導科目	
住吉区	松尾 桜遥	書道 28	
	松本 靖夫	太極拳 54	
	宮本 登美甫	華道 33	
	山口 佳子	フラワーアレンジメント 31	
	山口 嘉子	太極拳 54	
	山根 晃	囲碁 44	
	山本 文子	絵手紙 45	
	東住吉区 (22名)	浅居 千里	ヨガ 50
		池田 美知子	カラーコーディネートセラピー 40
		岩佐 衛子	パソコン 68
上村 久子		着付け 40	
大谷 美恵		健康体操 55	
岡本 恵子		菓子づくり 39	
長田 仁乃		絵手紙 44	
葛西 眞佐美		絵手紙 45	
北山 なみ子		刺しゅう 43	
轡田 洋子		フラワーアレンジメント 30	
小原 明子		レザークラフト 24	
鈴木 眞		パソコン 69	
寺本 弘伸	生きがいづくり、余暇指導 12		
堂本 雅也	生涯学習入門 10		
中井 和美	アロマセラピー 60		
中筋 明美	バルーンアート 46		
中村 光男	太極拳 53		
中山 眞澄	イングリッシュハンドベル 33		
西上 禎一	陶芸 26		
増井 清二	写真 46		
眞室 紀子	アロマセラピー 61		
山口 文子	紙芝居 48		
平野区 (22名)	新居 妙子	パッチワーク 43	
	池田 鍵一	水墨画 18	
	石樽 江津子	マクラメ 25/編み物 42	
	上田 孝子	歯の健康 62	
	温 玉芳(井上 芳子)	中国語 16	
	江草 二美	英国生まれの体に優しいエクササイズ&ダンス 62	

居住区別一覧

居住区	名 前	指導科目	
平野区	大塚 まちこ	司会	71
	岡山 裕美	パッチワーク	43
	小林 一美	運動あそび	67
	志賀 千恵子	洋服のリフォーム・コーディネート	41
	篠原 クサエ	編み物	42
	下村 高志	ダンボールクラフト	22
	関谷 勇	手話	11
	多田 万岐子	音楽	35
	とまと けいこ	ペーパークイリング	23
	西浦 光洋	水墨画 18/篆刻(てんこく)	29
	藤井 シヅ子	健康体操	57
	南 茂	阿波踊り	48
	宮野 たかよし	入れ歯と健康	62
	柳 悦子	マナー	72
	横山 郷史	けん玉	49
	吉本 昭伸	防災	66
	西成区 (13名)	有馬 康治	陶芸
池田 康子		ジャズダンス	62
大矢 晴美		フラワーアレンジメント	30
岡本 笑美子		笑いヨガ	51
上坂 功一		高齢者の生きがい13/コンピュータのしくみ67	
坪井 美代子		太極拳	53
出口 麻喜子		書道	27
天満家 哲ちり		上方芸能(落語)	48
橋本 美智子		トールペイント	23
半田 律子		レザークラフト	25
樋口 美愛		体幹トレーニングとウォーキング	61
山口 和男		三味線 37/民謡	38
吉永 和子		パソコン	70

居住区	名 前	指導科目	
市 外 (73名)	池田市 小 島 薫 二	将棋 44/経営	71
	池田市 平 川 勝 士	生き方 12/どじょうすくい踊り	48
	茨木市 井 上 巍	将棋	44
	茨木市 山 本 好 美	クレーンカード 24/書道/ペ字	29
	大阪狭山市 杵屋 柳三郎	長唄三味線	49
	貝塚市 脇田 千代子	健康体操	57
	堺市 井上 寿美(彩世)	詩吟	37
	堺市 大橋 るり子	健康体操	55
	堺市 武内 英恵	ベル合奏	33
	堺市 チェ ジョンス(蔡 正洙)	ハングル	16
	堺市 中尾 正昭	手作りおもちゃ	47
	堺市 増田 安里	高齢者のための音楽	35
	堺市 宮田 茂子	高齢者の社会参加 13/歴史	14
	堺市 森岡 紗知子	スタンバイト 22/レザークラフト	25
	堺市 山 地 勝 紀	鳴り物	38
	吹田市 斉岡 明子	栄養学	66
	吹田市 富永 千石	金工	25
	吹田市 中村 大輔	骨盤体操	58
	吹田市 播磨 淑子	フラワーデザイン	32
	吹田市 雪 本 翠	つまみ絵	22
	泉南郡熊取町 茶木 康晴	太極拳	53
	大東市 大野 邦子	編み物	42
	大東市 富田 典子	親子で音楽遊び	67
	大東市 山本 かなめ	パンフラワー	21
	高石市 米田 順子	心と体癒し体操	58
	高槻市 鶴川 邦男	高齢者の社会参加 12/生活設計	71
	豊中市 東 雅彦	音楽とピアノの仕組み	35
	豊中市 太田 巳加	高齢者レクリエーション	60
	豊中市 塩崎 照世	折り紙	24
	豊中市 夕 凧子	川柳	15
	寝屋川市 吉田 廣三	手品・マジック	47
	羽曳野市 有田 敬三	ファイナンシャルプランニング	71
	羽曳野市 岸本 勝好	手作りおもちゃ	47
羽曳野市 小坂 啓子	古典文学	15	
羽曳野市 鈴木 秀雄	健康体操	56	
東大阪市 猪野 守	レクリエーション	59	
東大阪市 大木 利夫	写真	46	

居住区	名 前	指導科目	
市 外	東大阪市 上 月 正	パソコン	69
	枚方市 上野 真二	タップダンス	63
	枚方市 松野 麻里子	旅行をより楽しむヒント	13
	枚方市 宮本 範子	コーラス	36
	藤井寺市 松下 陽子	インド舞踊	63
	藤井寺市 村山 左近	歌舞伎舞踊・優雅楽舞	65
	松原市 松本 和子	アートフラワー 20/書道	28
	箕面市 小口 信一	合気道	57
	八尾市 正埜 哲子	染色	21
	八尾市 辰 巳 淳	オセロ	44
	八尾市 堤 幸生	手品・マジック	46
	八尾市 西島 美砂子	アンチエイジングエクササイズ	49
	八尾市 長谷川 志奈子	気功	52
	八尾市 ふち原 久子	ガラス絵	19
	千早赤坂村 郷田 孝樹	保険年金問題	71
	尼崎市 朝海 伯子	健康体操	54
	尼崎市 江本 勝代	手話	10
	尼崎市 小田 昌彦	写真	46
	尼崎市 金 修子	韓国語	15
	尼崎市 前田 康江	ステンシル	21
	尼崎市 渡邊 弘	絵画	18
	川西市 富田 あかり	ヨガ	51
	神戸市 小笠原 豊祐	パソコン	68
	宝塚市 井上 美紀	絵画	18
	宝塚市 楠堂 清子	ペーパーフラワー	21
	西宮市 白坂 秀司	健康づくりウォーキング	58
	西宮市 橋本 清	話し方	12
	西宮市 南 カノ子	地唄、箏曲、三弦	38
	西宮市 三宅 潤吉	フィッシング(海釣り)	59
	香芝市 保田 健志	手品・マジック	47
	橿原市 鍵田 忠芳	エアロビクス	49
	奈良市 岩井 正憲	東洋医学と健康	61
	奈良市 梅沢 栄子	書道	27
奈良市 岡本 胤継	環境問題	66	
大和郡山市 牟禮 美栄子	健康体操	57	
京都市 加藤 八千代	コーラス	36	

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：平成 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

平成 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。

平成 年 月 日 ～ 平成 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

大阪市生涯学習インストラクターバンク

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》

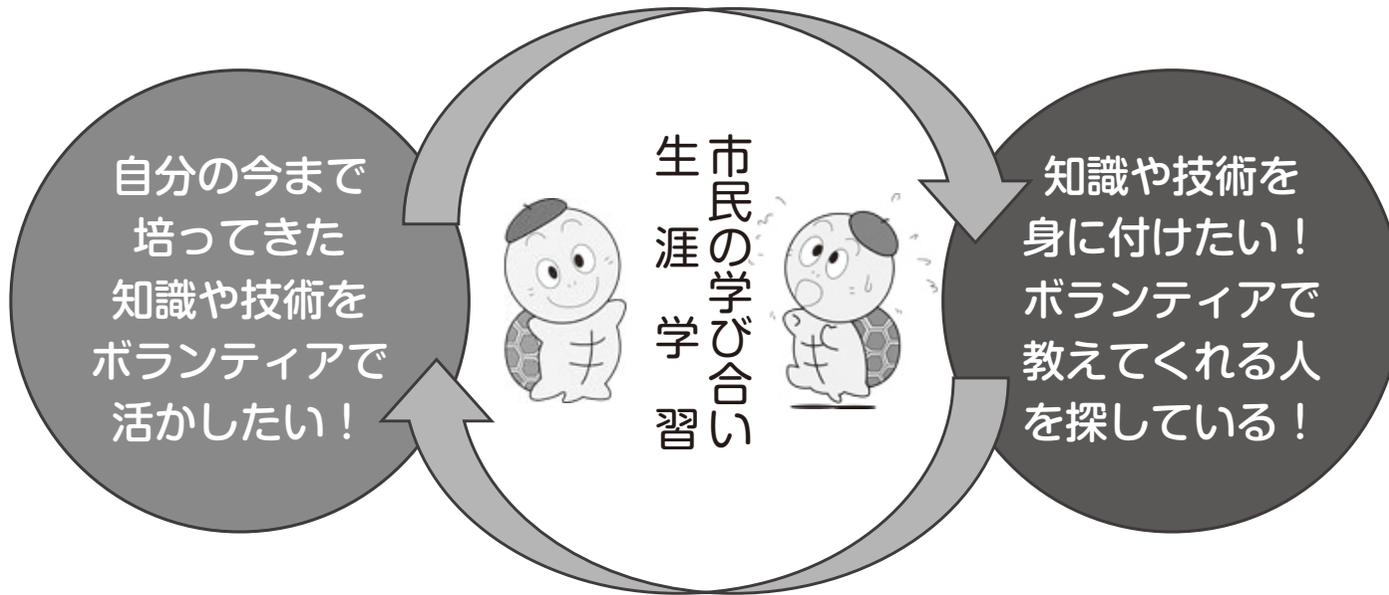
■平成29年4/1～平成30年3/31に、学習センターが紹介して実施した講座について、ご記入ください

(※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ンク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			



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)

