

大阪市生涯学習インストラクターバンク 新規登録講師のご紹介

大阪市生涯学習インストラクターバンクとは？

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います。



← 総合生涯学習センターのホームページで講師の紹介動画をご覧いただけます



【英語】
水永 智子

脳トレにもなるビンゴゲームをしながら英語を学びます。楽しくゲームをしているうちに、いつの間にか口から英語が出るようになりますよ。



【押し花
コラージュ】
塔本 久枝

自然の花と色々な型紙や素材を用いて、額装から身につける小物まで多種多様なオリジナル作品を作ります。長年の生け花師範の経験を活かした作品創作も可能です。



【オカリナ】
長尾 年枝

腹式呼吸や、指と舌の練習も取り入れ、健康増進を。楽譜が読めなくても大丈夫。少し得意になれば、施設やイベントでボランティアに参加してみましょう。



【ヨガ】
行村 美千代

呼吸と共に簡単な動きを、休みを入れたつづいていきます。カラダの機能の維持・回復・ココロの落ち着きを得ましょう。また、カラダとココロを感じる「ホッと一息」な時間を持ちましょう！



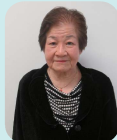
【リラックスヨガ】
MAKI

ヨガの呼吸法から学び、肩こりや腰痛の改善につながる、ヨガのポーズを体感しましょう。自律神経を整えて、究極のリラクゼーションのひとつときを！



【音楽で健康】
田倉 みさ

童謡歌謡の歌唱、それを使って手指体操、口腔体操も行います。なぜ音楽や手先を使うことが良いのかも説明します。参加者同士のコミュニケーションも図り、締めくくりは全体体操を行います。



【健康長寿】
福本 秀子

「健康年齢」になるには、病（疫）を免れる（免）「免疫」の術を知るべしです。免疫をシステムティックにシリーズで展開させて、個々の状況による健康長寿を目指すよう、セルフメディケーションの体得をプログラムしていきます。



【そろばんで
脳トレ】
渡邊 靖子

はじめに、そろばんの歴史をお話しします。次に数字を使ったゲームをして数字に慣れさせていただきます。ゲームの後は実際にそろばんを使って簡単な計算をしていただきます。最後は全員で九九の唱和をして終了です。



【フラダンス】
中垣 保江

ストレッチで身体をほぐし、姿勢を整え体幹を鍛えます。正しいステップやハンドモーションを学んで、日本語の曲やハワイアン曲の曲を楽しく笑顔で踊れるようになります。

スタートル新聞 第24号 2026年1月発行

編集・発行 スタートル新聞編集チーム
連絡先 大阪市立総合生涯学習センター
大阪市北区梅田1-2-2-500
TEL 06-6345-5004 / FAX 06-6345-5019

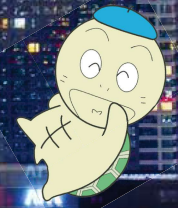
協力 大阪市生涯学習推進員協議会
配布場所 大阪市立総合生涯学習センター
阿倍野・難波市民学習センター
各区役所、各区図書館 など

スタートル新聞

第24号
2026年1月発行

「スタートル新聞」とは…
大阪市では小学校において「生涯学習ルーム事業」が実施されており様々な講座や学習会を通じて、地域のふれあい・交流の場になっています。

「スタートル新聞」では、そんな生涯学習ルームや運営する生涯学習推進員の活動に関する情報、学校と地域が連携し、地域の子どもたちを地域ではくくむ「教育コミュニティづくり」に関する情報を発信します。



CONTENTS

ルームレポート&インタビュー

鶴見区・榎本小学校生涯学習ルーム
「榎本フラガールズ」

令和7年度 大阪市生涯学習インストラクターバンク 新規登録講師のご紹介

活動情報発信中

