



# いまいき 学びのプラン

【生涯学習計画】市民だより／87号  
(令和8年3月1日発行)  
《発行》岸和田市・岸和田市教育委員会  
《編集》岸和田市教育委員会  
生涯学習部 生涯学習課  
〒596-0072  
岸和田市堺町1-1  
(市立公民館・中央地区公民館内)  
電話：072-423-9615～6  
FAX：072-423-3011  
メール：  
syogaig@city.kishiwada.osaka.jp  
記載のない市外局番は「072」

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

## 令和8年度 定期講座生募集



対象：市内在住・在勤・在学の方  
受講料：無料（材料費・保険料などが必要な場合があります）  
※材料費支払い後の返金はできません  
申込み：・申込み先、受付方法は各館で異なります（各欄参照）  
・①講座名 ②氏名（ふりがな）※未成年は保護者氏名必須 ③電話番号 ④郵便番号、住所 ⑤性別 ⑥生年月日・年齢 ⑦学生は学校名、新学年をお知らせください（年齢は令和8年4月1日時点）  
・はがきでお申込みの場合、1枚につき1講座、また、1枚につき参加者1名（1組）でお申込みください  
・「来館+はがき」は、通常はがきに住所・氏名をご記入の上、ご持参ください  
締切り：◆往復はがき…3月19日（木）当日消印有効  
◆来館+はがき…3月19日（木）17時まで  
◆メール・QRコード…3月23日（月）21時まで  
※3月25日（水）抽選  
問合せ：各館へ（月曜・祝日休館）  
※ふれあい光陽公民館の問合せ・申込みは光陽地区公民館へ（TEL439-4786）  
※受付時間は9時～17時（但し葛城上地区公民館のみ13時～17時）

### 大宮地区公民館

<所在地> 〒596-0042 加守町4-6-18

<問合せ先> TEL 423-9616 (市立公民館・中央地区公民館)

講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数		
足から鍛える男のストレッチ (Yu-)	足からゆっくりストレッチしながら体幹を鍛えます (無料)	大人(男性) 20名	第3日曜 10時半～11時45分 5月～1月(9回)		
男性のための筆文字アート入門 (山口 恵子)	イラストと筆文字で味のある一枚を描きます (3,500円)	大人(男性) 10名	第2日曜 13時～15時 7月～1月(7回)		
腸がよるこぶ発酵食 (北島 祐子)	健康と美容に良い発酵の旨みたっぷりのご飯を作ります (10,000円)	大人 16名	第2火曜 10時～13時 5月～2月(9回)		
ポンポン弾んで バランスボールエクササイズ! (玉井 成美)	音楽に合わせて弾みながら楽しくからだを動かします (無料)	小1～小3 10名	第3土曜 10時半～12時 6月～2月(8回)		
わくわく! 子どもパン道場 (遠山 智美)	パン作りの基本を楽しく学びおいしいパンを焼きます (4,000円)	小3～小6 12名	第2土曜 10時～13時半 6月～9月(4回)		
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール	メール宛先

### 八木地区公民館 (八木市民センター)

〒596-0813 池尻町339-2 TEL 443-6848

講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数		
きっすイングリッシュ (坪井 昭美)	歌やゲームで楽しく英語を学びます (500円)	小2～小4 15名	第1・3水曜 16時～17時 5月～2月(20回)		
子ども書道(硬筆) (藤浪 秀樹)	のびのびと書くことの楽しさを体験します (200円)	小1～小4 20名	第2・4木曜 15時～17時 5月～2月(19回)		
初心者ギター教室 (中山 勇雄)	ドレミから始めギター演奏を目指します (200円)	大人 (大人と一緒になら小4以上も可) 20名	月2回土曜 10時～12時 5月～2月(20回)		
ジュニア・アトリエパレット (藤原 博)	紙や工作を通して想像力を養います (1,000円)	小1～小6 15名	月2回土曜 14時～15時半 5月～2月(20回)		
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール	メール宛先

### ◎記入例 (往復はがきの場合)

※消えるボールペンは使用しないでください

《往信面》	《返信面の裏》	《返信面》	《往信面の裏》
85 往信 〇〇地区公民館 宛	こちらの面には何も記入しないでください	85 返信 氏名	①講座名 ②氏名(ふりがな) ※未成年は保護者氏名も ③電話番号 ④郵便番号・住所 ⑤性別 ⑥生年月日・年齢 ⑦学生は学校名・新学年

※ 来館による申込みの受付時間は、左記問合せ時間に準じます  
※ 対象は、令和8年4月1日時点の年齢を基準とし、「大人」は15歳以上とします  
※ 申込みが少ない場合、開講しないことがあります  
※ 新規の申込者が優先されることがあります  
※ 申込み内容に不備等がある場合、抽選から除外することがあります

### 市立公民館・中央地区公民館

〒596-0072 堺町1-1 TEL 423-9616



講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数		
スイーツアカデミー (遠山 智美)	簡単な焼き菓子や発酵菓子作りを学びます (6,600円)	大人 12名	第4土曜 13時半～16時半 5月～10月(6回)		
季節の鉛筆デッサン (笠川 武史)	季節のテーマに合わせた鉛筆デッサンを学びます (3,100円)	大人 16名	原則、第4木曜 13時半～16時 5月～12月(8回)		
初心者木工ライフ (下中 茂)	バターナイフから始め、好きなものを数点作ります (4,100円) ※追加費用あり	大人 10名	原則、奇数月第3日曜 9時半～12時半 5月～3月(6回)		
子ども手仕事クラブ (宮口 祥子)	自分の五感で感じる日本の伝統食・手仕事体験です (4,600円)	小3～小6 14名	偶数月第1土曜 10時～12時 6月～2月(5回)		
遊び倒そう! ボードゲーム (足立 知哉)	アナログゲームで身につく算数脳、分析力、決断力! (100円)	小1～小6 16名	原則、第2日曜 10時～12時 5月～10月(6回)		
まるでデパ地下デリカ (遠山 智美)	簡単でおしゃれ! デパ地下風なごちそうを作ります (7,100円)	大人 16名	第3水曜 10時～12時半 5月～10月(6回)		
歳時記でアイシングクッキー (多田 美香)	季節のアイシングクッキーを作ります (12,100円)	大人 16名	原則、偶数月第2木曜 10時半～12時半 6月～3月(6回)		
BODYメンテナンス (Yu-)	時を止めよう(アンチエイジング運動) (100円)	大人(女性) 20名	第3日曜 13時半～14時45分 5月～1月(9回)		
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール	メール宛先

### 子どもの居場所教室



問合せ先：岸和田市教育委員会 生涯学習課 青少年担当  
●TEL … 423-9615 ●メール … syogaig@city.kishiwada.osaka.jp

教室名(対象)	内容(費用)	場所・日時・回数	定員
陶芸教室 (小3～小6)	作陶・絵付けなどを楽しく学びます (3,100円/年)	市立公民館・中央地区公民館 土曜 10時～12時 4月～3月(38回予定)	10名程度
ジュニア・オーケストラ (小4～小6)	バイオリンを中心とした合奏をします (4,100円/年) ※楽器貸代含む	市立公民館・中央地区公民館 土曜 10時～12時 4月～3月(42回予定)	15名程度

申込み：市立公民館・中央地区公民館へ来館（9時～17時 ※月曜・祝日休館）  
または、QRコードからお申込みください  
締切り：来館 3月15日(日)17時まで・QRコード 3月16日(月)まで ※3月18日(水) 抽選

葛城地区公民館				
〒596-0844 土生滝町689-1 TEL 428-1787				
講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数	
男の筋力アップトレーニング (Yu-)	無理なく身体機能向上と筋力アップを目指します (無料)	大人(男性) 15名	第1・5木曜 14時~15時半 4月~3月(13回)	
ワクワク!! 親子リトミックダンス (赤坂 由合香)	親子で身体を使って、楽しく遊びます (無料)	1歳~就学前の子と大人 15組	第1・3木曜 10時~11時半 4月~3月(21回)	
キッドピクス(全身運動) (久保 菜月)	友だちと楽しく遊び、かんたんなダンスも踊ります (無料)	4歳~小6 15名	第1・3金曜 16時~17時 4月~3月(20回)	
子ども英会話 (宮口 淳子)	英語を始めましょう 初級英会話です (3,000円)	小1~小5 20名	第1・3土曜 13時~14時 4月~3月(20回)	
子ども書道(硬筆) (藤浪 秀樹)	鉛筆を使って、書き方の基礎を学びます (無料)	年長~小2 20名	第1・3日曜 10時~11時半 4月~3月(18回)	
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール宛先
●				

市立公民館分館(春木市民センター) 〒596-0006 春木若松町21-1 TEL 436-4500

市立公民館分館(春木市民センター)				
〒596-0006 春木若松町21-1 TEL 436-4500				
講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数	
動いて笑って 親子ふれあい体操 (川崎 裕子)	親や祖父母と子どものペアで楽しく体操します (1組 200円)	2歳~5歳の子と大人 (子1人につき大人1人) 20組	第1・3日曜 10時~11時半 5月~3月(13回)	
子ども将棋 (村上 信介)	初心者も経験者も対局しながら学びます (100円)	小1~中3 16名	第1・3土曜 10時~11時半 5月~3月(16回)	
あなたもできる! 脳活アート (数宝 福代)	切る貼る描く色々な技法で作品を作ります (2,100円)	大人 12名	第1・3火曜 10時~12時 5月~12月(10回)	
スマホフォトスタイリング (辻本 真奈美)	撮影の基礎から学びます (13,100円)	大人 (スマートフォンをお持ちの方) 12名	第4木曜 10時半~12時 5月~2月(10回)	
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール宛先
●				

葛城上地区公民館 〒596-0116 塔原町615-1 TEL 478-8016

葛城上地区公民館				
〒596-0116 塔原町615-1 TEL 478-8016				
講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数	
子ども書道(硬筆) (鈴木 いづみ)	鉛筆を使って書き方の基礎を学びます (無料)	年長~小2 10名	第1・3水曜 15時~16時半 4月~3月(22回)	
子ども書道(毛筆) (鈴木 いづみ)	文字の基礎を学び正しくきれいに書きます (1,000円)	小3~小6 10名	第2・4水曜 15時~16時半 4月~3月(23回)	
ジャイロキネシス (Yu-)	自然な動きで体のバランスを整えるボディメンテ (無料)	大人 15名	第2・4木曜 13時半~15時 4月~3月(21回)	
大人のかな書道 (平井 陽子)	小筆を使って美しいかな文字の基礎を学びます (3,000円)	大人 10名	第3火曜 13時半~15時 4月~3月(10回)	
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール宛先
●	●			

旭地区公民館(東岸和田市民センター) 〒596-0825 土生町4-3-1 TEL 428-6711

旭地区公民館(東岸和田市民センター)				
〒596-0825 土生町4-3-1 TEL 428-6711				
講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数	
健康ピラティス (藤田 美世)	ピラティスで体を動かし、体をセルフケアします (100円)	大人 20名	第1・3土曜 9時半~10時半 5月~3月(18回)	
子どものアトリエ ~描く・つくる~ (西田 ちとせ)	粘土や染色、いろいろなアートを作ります (5,100円)	小3~小6 10名	第2土曜 10時~11時半 5月~2月(10回)	
フラワーバリエーション (天野 英子)	生花のアレンジなど季節を感じる作品を作ります (1回2,600円+保険料100円)	大人 18名	第1土曜 10時~12時 5月~2月(10回)	
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール宛先
●	●			

大芝地区公民館				
〒596-0001 磯上町1-14-41 TEL 439-5900				
講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数	
やさしいヨガ (柴田 霞)	ヨガを基本からゆっくりとやさしく学びます (無料)	20歳以上(女性) 12名	第1・3火曜 16時15分~17時15分 4月~3月(20回)	
ポーセラーツ入門教室 (中井 悦規)	シール感覚で自由にデザインできる磁器クラフトです (15,000円)	大人 12名	第4日曜 10時~12時 5月~2月(10回)	
はじめてのピラティス (藤田 美世)	骨盤の歪みや筋力・運動不足の方におすすめです (無料)	20歳以上(女性) 16名	第2・4金曜 10時~11時半 4月~3月(22回)	
声のアンチエイジング講座 (安藤 ひろえ)	脳トレ要素を取入れた声・のどのトレーニング講座です (無料)	20歳以上 16名	第2金曜 13時半~15時 4月~3月(12回)	
子ども書道教室(硬筆)※ (村上 瑤泉)	鉛筆を使って書き方の練習をします (1,000円)	小1~小3 20名	第2・4土曜 13時~15時 4月~3月(22回)	
子ども料理と菓子作り教室 (谷口 ひろみ)	料理やお菓子作りを楽しみます (13,000円)	小3~小6 16名	第2・4土曜 13時~15時 4月~3月(21回)	
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール宛先
●	●			osiba-kouza@mk.city.kishiwada.osaka.jp

※「子ども書道教室(硬筆)」は、小学1年生13時~14時、2・3年生14時~15時です。

ふれあい光陽公民館(休館日 水曜・祝日) ※4月から 〒596-0041 下野町5-3-8 TEL 439-4786 ※駐車場無

講座の申込み、お問い合わせは、光陽地区公民館へ 〒596-0052 並松町15-10 TEL 439-4786 (月曜・祝日休館)

講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数	
子ども卓球 (横野 和子)	卓球の基本を学びます (100円)	小2~小6 20名	第1・3土曜 15時~17時 5月~3月(21回)	
リラックスヨガ (西山 雅美)	ヨガで心身ともにリラックスします (100円) ※ヨガマット持参	大人 20名	第2・4月曜 13時~14時 5月~3月(18回)	
音楽セラピー教室 (星野 美樹)	音楽を楽しみ交流。歌唱、ハンドベル合奏、脳トレ等 (100円)	原則、大人 15名	第1金曜 11時~12時 5月~3月(11回)	
数字のパズルDE脳トレ (植田 宣博)	数字を使ったパズルで楽しく脳活します (100円)	原則、大人 12名	第2日曜 10時~11時半 5月~3月(11回)	
シニアの脳活体操教室 (高橋 智子)	認知症予防! ゲーム感覚で楽しく体を動かします (100円)	60歳以上 20名	第3土曜 10時~11時 5月~3月(11回)	
シニア男性の健康体操 (野口 久美子)	フレイル対策! 筋トレやリズム体操などで体力向上 (100円)	60歳以上(男性) 20名	第2・4金曜 10時~11時 5月~3月(21回)	
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール宛先
●	●			kouyou-kouza@mk.city.kishiwada.osaka.jp

常盤地区公民館(桜台市民センター) 〒596-0823 下松町4-17-1 TEL 428-9229

常盤地区公民館(桜台市民センター)				
〒596-0823 下松町4-17-1 TEL 428-9229				
講座名(講師名)	内容(材料費・保険料)	対象・定員	日時・回数	
薬膳料理教室 (なかなが ゆきこ)	薬膳の効能を知り、季節に応じた薬膳料理を作ります (15,100円)	大人 10名	第3水曜 10時~13時 5月~3月(11回)	
大人のおりがみ教室 (米地 恵)	季節の小物の折り方を学びます (5,100円)	大人 10名	第2火曜 13時~15時 5月~3月(10回)	
ジャイロキネシス エクササイズ (Yu-)	ストレッチ運動で体を柔らかく整えます (100円)	大人 18名	第1・3火曜 10時~11時 5月~3月(18回)	
ゼンタングルアート (山田 秀美)	ゼンタングルアートを基礎から学びます (4,100円)	大人 15名	第2金曜 13時~15時 5月~3月(11回)	
子ども工作 (神於山保全くらぶ)	自然のものを使って工作します (1,300円)	小2~小4 15名	第2土曜 10時~12時 5月~3月(11回)	
子ども英語 (石畠 民子)	歌や、体を動かし楽しく英語を学びます (3,100円)	小3~小4 15名	第3土曜 10時~11時 5月~3月(11回)	
申込み	往復はがき	来館+はがき	QRコード	メール宛先
●	●			

新条地区公民館

〒596-0004 荒木町2-22-8 TEL 441-4123

Table with 4 columns: 講座名(講師名), 内容(材料費・保険料), 対象・定員, 日時・回数. Includes courses like '子どもかきかた', '子ども習字', '子ども絵画', 'リスニング向けの英語', 'プリザーブドフラワー', '初心者向け大人の陶芸講座'.

山滝地区公民館

〒596-0103 稲葉町134-15 TEL 479-0898

Table with 4 columns: 講座名(講師名), 内容(材料費・保険料), 対象・定員, 日時・回数. Includes courses like 'ちよこっとクラフト', '中高年のための懐メロ体操', 'はじめての健康バランスボール', '筆ペン習字', 'キッドピクス'.

光明地区公民館

〒596-0816 尾生町8-27-17 TEL 441-8889

Table with 4 columns: 講座名(講師名), 内容(材料費・保険料), 対象・定員, 日時・回数. Includes courses like '親子でふれあいバランスボール遊び', '子ども書道', '子ども茶の湯', '子ども英会話', '親子でお菓子づくり', '手軽に始めるモルタルアートクラフト'.

山直地区公民館 (山直市民センター)

〒596-0808 三田町715-1 TEL 441-1451



Table with 4 columns: 講座名(講師名), 内容(材料費・保険料), 対象・定員, 日時・回数. Includes courses like '子ども書道(硬筆)', 'ZUMBAフィットネス', '心に残る一筆画', 'フラダンス(初級)', '使える韓国語'.

Registration information table with columns: 申込み, 往復はがき, 来館+はがき, QRコード, メール. Includes 'メール宛先'.

城北地区公民館

〒596-0002 吉井町1-21-1 TEL 445-8578

Table with 4 columns: 講座名(講師名), 内容(材料費・保険料), 対象・定員, 日時・回数. Includes courses like '書き方', 'お習字', '少年少女剣道', '音遊び', 'ドローンを楽しもう', '桜クラブ(華道)', '桜クラブ(茶道)'.

Registration information table with columns: 申込み, 往復はがき, 来館+はがき, QRコード, メール. Includes 'メール宛先'.

箕土路青少年会館

〒596-0801 箕土路町2-6-15 TEL 444-2097

Table with 4 columns: 講座名(講師名), 内容(材料費・保険料), 対象・定員, 日時・回数. Includes courses like '子ども茶道', '子ども書道(硬筆)', '子ども書道(毛筆)', '呼吸ヨガ', '茶華道体験講座', 'ねじって伸ばしてスッキリストレッチ'.

Registration information table with columns: 申込み, 往復はがき, 来館+はがき, QRコード, メール. Includes 'メール宛先'.

\*1 「子ども茶の湯」は、食物アレルギーがある場合、受講できないことがあります。 \*2 「親子でお菓子づくり」は、食物アレルギー（小麦粉・卵・乳製品）がある場合、受講できません。



# 「ふれあい光陽公民館」が 4月からオープンします！

所在地 〒596-0041 下野町 5-3-8 (TEL 072-439-4786) ※水曜・祝日休館  
 (3月中のお問い合わせは、光陽地区公民館(並松町 15-10 TEL 072-439-4786)まで)



「高齢者ふれあいセンター朝陽・旧デイサービスセンター」を公民館にリニューアル！

光陽地区公民館と高齢者ふれあいセンター朝陽の機能を集約した「ふれあい光陽公民館」が4月1日にオープンします。地域の皆さんに末永く親しんでいただける施設となるよう、名称は市民の皆さんから公募しました。子どもから高齢者まで、幅広い世代が交流し、より豊かな学びの場となる「ふれあい光陽公民館」をご紹介します。

## 「ふれあい光陽公民館」って どんなところ？

公民館は、地域の皆さんが気軽に集まり、学びや交流を深める場です。地域の「人づくり・地域づくりの拠点」という役割を担っています。

ふれあい光陽公民館には、さまざまな世代を対象とした「短期・定期講座」、65歳以上の方が多彩なテーマで学習する「高齢者大学」、女性が知識を深め交流する「女性学級」、市民が自主的に集まり活動する「活動団体(クラブ)」、本の貸出しや読み聞かせなどを行う「おやこ文庫」があります。その他、誰もが集える居場所づくりなど、さまざまな活動をとあして、人と人が「つながる」「交流する」ことができます。

★子どもたちが読書に親しむきっかけづくりを★

**\*おやこ文庫ボランティア募集\***

興味のある方は、072-439-4786 (光陽地区公民館) まで



### 【施設一覧】

講演会や勉強会、軽運動など用途に合わせてご利用いただけます。

室名	定員 (広さ)	基本料金 (1時間あたり)
集会室	50人 (92㎡)	200円
会議室	20人 (35㎡)	100円
和室	6人 (30㎡)	100円
多目的室1	35人 (63㎡)	200円
多目的室2	50人 (94㎡)	200円
実習室	12人 (23㎡)	100円

\*営利企業・市外の団体によるご利用は、基本料金の3倍です。  
 \*貸室利用には、事前に登録、予約が必要です。利用条件や申請方法などについてはお問い合わせください。



### 〈実習室〉

料理をしながら、おしゃべりが楽しめるカウンターキッチンを備えた実習室。隣にある多目的室1とつなげることで、多人数でのご利用も可能です。

## オープニング

### イベント

4/11 土 12:30 ~

場所：ふれあい光陽公民館

### ② 記念講演 \*\*申込みが必要です！\*\*

『人とのつながり、地域の台所。』



講師：土井 善晴 氏 (料理研究家)  
 時間：14:00 ~ 16:00  
 申込：往復はがき (抽選100名)  
 締切：3月20日 (金) 必着

### 問合せ：市立公民館

(TEL 072-423-9616/FAX 072-423-3011)

《往信面》 《返信面の裏》 《返信面》 《往信面の裏》

5960072 堺町1-1 市立公民館 宛	何も記入しないでください	参加者住所 氏名	①講演名 ②氏名 (ふりがな) ③電話番号 ④郵便番号・住所 ⑤年齢
-----------------------------	--------------	-------------	--

### ① 記念式典

12:30 ~ (申込不要)  
 場所：多目的室1

《往信面》 〒596-0072 堺町1-1 市立公民館 宛  
 ※はがき1枚につき1名でお申込みください。  
 ※記載不備や同一人物による複数口の応募があった場合、すべて無効となります。  
 ※お車でのご来場はできません。

◆講演に引き続いて、「施設の見学会」(申込不要)を予定しています。ぜひご参加ください◆

記念式典、記念講演参加の方にオープニング記念品のマスキングテープを配布予定! ※数に限りがあります。おひとり一点ずつです。

phaさん 講演会  
 3/29 (日) 13時-15時  
 @市立公民館 (堺町 1-1)



申込みはこちら  
 <先着70名>

京大卒・元「日本一有名なノート」が語る、無理して大人にならなくても大丈夫だった話。

## 『まだ人生を決めなくて良い』

pha (ファ) さん：大阪生まれの文筆家・書店員。自身のノート生活やシェアハウス経験から「無理をしない生き方」について発信している。

