かどま大学は「学び」でつながる みんなの居場所

かどま大学は、「学び」を通じて
みんながつながりあえる場所。
「誰でも先生・生徒・研究者になれる！」
をテーマに、子供から高齢者まで
多世代が共に集える、地域に根差した
学びのコミュニティを目指しています。

かどま大学の構成

元高校の校舎を再利用した 市民大学

カルチャー学部
学内や市内の施設を利用して行う、
座学を中心とした文化系の講座・教室。

スポーツ学部
学内や市内の施設を利用して行う、
体を動かす運動系の講座・教室。

ふかぼりゼミ（研究室）
学内に研究室を置き、フィールドワークや
実地体験などを伴う研究活動を行う。

部活動
企業との連携や自主的な活動など、
主に学外で行う活動。

カルチャー学部

文化、芸術、歴史など、
幅広いジャンルの学びが充実！

講座 ▼ 全5回の連続講座

落語で学ぶ大阪歴史 開催日時未定
講師 桂 小春團治
門真市出身の桂小春團治さんの落語を聞き、その噺（はなし）にまつわる大阪の歴史や土地について学びます。

演劇ワークショップ 開催日時未定
講師 劇団壱劇屋
コミカルからシリアスまで摩訶不思議なストーリーを生み出す劇団壱劇屋による講座。最終回ではあなたもパフォーマンスを披露！

おもしろデザイン講座 開催日時未定
講師 島田 愛（グラフィックデザイナー）
感覚とコツをつかめば、デザイナーのような広告を仕上げられる?! チラシやWEBで使うテクニックを学びます。

会議が進む！ファシリテーション講座 開催日時未定
講師 大槻 直美（フリーアナウンサー 大阪府ファシリテーター）
意見のまとめや議論の整理など、会議を効率的に進める技術を学びます。サークルやグループ活動をされている方、新社会人の方におすすめです。

電話応対・ビジネスマナー講座
講師 安田 良子（国家資格キャリアコンサルタント）
電話応対に苦手意識のある方、敬語や言葉遣いに不安がある方、名刺交換など基本マナーをおさらいしたい方など、どなたでも歓迎です！
開催日時 電話対応 4/12(土)、5/10(土)、6/7(土)、7/5(土)
ビジネス 4/26(土)、5/24(土)、6/21(土)、8/23(土)
※連続講座ではなく、電話応対・ビジネスマナーとも、同じ内容で4回ずつ開催します。

教室 ▼ 月1～3回の定期レッスン

マクロ教室 日朝
講師 田中 節夫
エクセルを便利に使うマクロ機能を学びます。作業の簡略化や操作ミスの削減におすすめです。
開催日時 月3回(主に第1～3日曜) 10:30～12:00

ギター・ウクレレ教室 日昼
講師 井上 尚大
シンガーソングライターであり、桑名正博氏のバンドの最後のギタリストを務めた講師によるレッスン。
開催日時 月2回(主に第1・3日曜) 14:30～15:30

子育て教室 開催日時未定 日朝
講師 深田 恵美
子どもに教える適応行動「社会スキル」を知り、褒め方・教え方など、前向きで良好な関わり方を学びます。
※オンライン（Zoom）受講も可能。

マジック教室 土昼
講師 マハイースク
世にも不思議な手品の世界。トランプマジックを中心に、プロのマジシャンが本格的なマジックの極意を伝授します。
開催日時 月2回(主に第2・4土曜) 14:00～15:30

スポーツ学部

「やってみたい！」が見つかる
個性豊かなラインナップ。

教室 ▼ 月1～3回の定期レッスン

体操教室 講師 平田 敦士 月昼夕
体操を通じて返事や挨拶といった基本的なことから運動が苦手、得意なお子様まで一から丁寧に指導を行っています！
開催日時 月3回(主に第1～3月曜)
(1部)15:30～16:45 (2部)16:50～18:05
(3部)18:10～19:25

自力整体教室 講師 yuko 水夜
自分の体を「自分」で整える自力整体。鍼灸、整体、ヨガ、瞑想の要素があり、自然治癒力を高め、自律神経を自ら整えます。
開催日時 月3回(主に第1～3水曜) 19:30～20:30

簡単ダンス教室 土昼
講師 古川 啓子
習ったことはないけどやってみたい！身体を動かしたい！気軽に楽しく一緒にダンスをしてみませんか！
開催日時 月3回(主に第1～3土曜)
(未就学)10:00～10:45 (小学生)11:00～12:10

いきいき百歳体操教室 月昼
講師 門真市シルバー人材センター
椅子に腰かけ、DVDの映像を見ながら行う約30分の筋力づくり運動です。
開催日時 毎月曜(祝日の場合は水曜) 13:30～14:30

「門真はすねクラブ」にも参加しませんか？
かどま大学の参加者は
年会費2,000円が無料になります！
【講座】コドバス（小中生対象/月4回/月5,000円）、ヨガ（月2回/1回800円）、フラダンス（月2回/1回500円・月管理費1,000円）、レクリエーション（月2回/1回800円）、姿勢改善（月3回/1回800円）
詳細はこちら

市民プラザ開催

ヨガ教室 講師 雅美 火夜
初心者の方でも大歓迎！ヨガマットがない方はバスタオルをお持ちいただいても大丈夫です。
開催日時 月3回(主に第1～3火曜)
19:00～20:00

こどもバレエ教室 水夕
講師 小林 美保子
はじめての「バレエ」におすすめの教室です。
開催日時 月3回(主に第1～3水曜)
(1部)16:45～17:35 (2部)17:45～18:35

大人バレエ・ストレッチ教室 水昼
講師 小林 美保子
楽しいバレエストレッチでカラダも元気に。
開催日時 月3回(主に第1～3水曜)
15:30～16:30

講座・教室の日時や費用などの詳細は、「かどま大学」ホームページをご覧ください。
ここからチェック！

公民館開催

テコンドー教室 金夕
講師 舘 和男／原田 奈緒　礼儀作法を学び、強くなれる技を磨き、スポーツ万能になる体を作る。心技体向上の練習を元日本代表選手が指導します！
開催日時 月3回(主に第1～3金曜) 17:15～18:15

殺陣アクション教室 金夜
講師 T.K.Dヒーローズインストラクター
映画や舞台作品で刀を振り回す「剣殺陣」や、パンチやキックの素手などで戦う「技斗」のアクションを練習します。
開催日時 月3回(主に第1～3金曜)
(こども)18:30～19:30 (大人)19:45～20:45

かどま大学 新歓祭 多彩な学びを気軽に体験！

2025年3月9日（日）
会場：ららぽーと門真・三井アウトレットパーク大阪門真1階センターコート
「かどま大学」をまだ体験したことのない方に向けて、多彩な学びの魅力をアピールするイベント。教室・講座の体験ブースやステージ発表など、盛りだくさんの内容でお届けします。

みんなの体育祭 いろいろなスポーツに挑戦！

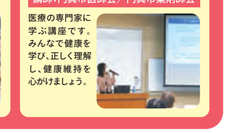
2025年秋開催予定
会場：門真市民プラザ
体育館やグラウンドで、さまざまなスポーツを体験！スポーツ学部で開講している教室のほか、昨年は鳥谷敬さんや大阪ブルテオンの選手、麒麟・田村裕さんなどゲスト講師を迎えた特別プログラムも実施しました。今年は秋に開催予定！

サマースクール ～みんなが先生～ 誰でも先生になれる！！

2025年夏開催予定
会場：門真市民プラザ
「みんなが先生」は、誰もが特技や知識を生かして先生になれるプログラム。「サマースクール」では健康、工作、エクササイズなど、講座が開催されています。

カリスマ添乗員の楽しい笑える旅話
講師：平田 進也
旅ひと筋43年の私が教える笑える旅講座。
株式会社日本旅行西日本営業本部 個人旅行営業部に勤務。『おもしろ旅企画ヒラタ屋』代表

健康を考える
講師：門真市医師会／門真市薬剤師会
医療の専門家に学ぶ講座です。みんなで健康を学び、正しく理解し、健康維持を心がけましょう。



なんでも相談室 現役大学生に聞いてみよう！

開催日：未定
会場：門真市民プラザ
相談役：大阪国際大学人間科学部 上原 健太郎ゼミの学生
誰でも参加できるオープンな相談の場。まちづくり、地域活動、仲間づくり、イベント運営などに関する相談ごとを、現役の大学生がお聞きします。
共催：大阪国際大学 上原 健太郎ゼミ
参加費無料

学びクローズアップ

かどま大学ならではの個性的な
講座や教室、活動などを紹介します！

部活動 わいわいクラブ

気軽に寄って誰かに会える、地域の居場所。

参加のきっかけは「他の講座の帰りに立ち寄って」「友達に誘われて」などさまざま。地域の皆さんが集まり、年齢に関係なく折り紙や塗り絵、工作などをわいわい楽しみます。

何をするかは日によって違い、七夕やお正月など季節の飾りを作ったり連鶴に挑戦したりと自由に考えます。中には「みんなの顔を見に来るだけで十分楽しい」という方や、「家に閉じこもっていたけど、受け入れてくれる場所ができて、新しい友達も増えた」とうれしい声も。

仲間とおしゃべりしながら手を動かせば、時間はあっと言う間。気軽に立ち寄れて、楽しく活動できる場に皆さんも来てみませんか？

活動日 毎週月曜 13:00～15:00（祝日はお休み）　場所 門真市民プラザ1階ロビー

部活動 環境クラブ

講師 天野 康生（パナソニックエコリレージャパン 事務局長）
淀川の美化活動などを通じて、学びながら環境保全を推進しています。

部活動 猫の手（市民活動クラブ）

講師・顧問 多田 直之（パナソニック社員）
現在は無電化地域に明かりを届ける「AKARIアクション」に参加。活動の場や協力者を募集中！

ふかぼりゼミ（研究室） 門真食と子供の未来研究室

季節の野菜の栽培のほか、収穫した野菜の調理、味噌づくり、餅つきなど。

カルチャー学部 落語で学ぶ大阪歴史

共に机を並べて学ぶ「クラスメイト感」が楽しい。

門真市出身の落語家・桂小春團治さんが講師を務める人気講座。寄席でもらったチラシをきっかけに受講した大村一人さんは、「落語の噺に沿った内容を深く掘り下げてお話されるので、とても面白いですね。ほかの受講者さんもよく勉強されていますし、僕自身も新しい学びのステップにいることを実感しています」と語ります。

みんなで机を並べて学び、最後の片付けまで一緒に協力するところは、「なんだかクラスメイト感がありますね」と笑顔に。受講者の中から日直のような“お世話係”が自然に生まれるなど、講座の雰囲気は和気あいあい。皆さん学びの時間を楽しんでおられるそうです。

講師の小春團治さん（中央）と、この日の講座のお世話係の皆さん

カルチャー学部 演劇ワークショップ

みんなで何かを作り上げる特別な経験を。

劇団壱劇屋の座長・大熊隆太郎さんによるこの講座では、5回かけて短い作品を作ります。幅広い年代の方が参加されていますが、そもそも演劇やパントマイムは年代を問わない表現であり、「人によって持っている引き出しも、出てくる発想も違います。その違いが、新しい刺激や発見になるのかなと思います」と大熊さんは言います。

また、協力してひとつのものを作る経験ができるのも魅力。「感性を研ぎ澄ませて人となにかを作る作業は、言葉選びやボディランゲージなど、コミュニケーション能力を鍛えることにもつながります。この経験は、文化的にも生活的にも人生を豊かにしてくれると思います」。

講師の大熊さん（中央）と受講生の皆さん

参加したきっかけは？ 楽しいところは？ かどま大生＆講師の声を聞いてみよう！

生徒 体のメンテナンスと運動不足解消に夫婦で通っています

自力整体教室 受講
マイルヴェス・ダニエルさん 左
間口 美代子（まぐち みよこ）さん 右

参加したきっかけを教えてください
マイルヴェスさん ずっとデスクワークが続いて運動不足を感じていたのと、妻のすすめで始めました。
美代子さん 1年ほど前にコロナにかかってから、関節痛や筋肉痛が続いていて。以前知り合いがすごく良いと言っていた自力整体のことを思い出して、ここを探して通うようになりました。

どんなことを学んでおられますか？
美代子さん 先生の動きと言葉に合わせて関節や経路上のツボに自重で刺激を与えながら体を整えていくのですが、先生の声かけが適切で、自分の体の動きに集中できます。リラックスできる空間で体のこわばりをほぐしていく感じですね。日常でできる動きも教えてもらえます。

参加して良かったことを教えてください
美代子さん 夫はすごく変わったと思います。自力整体で使う補助道具を、母国のドイツに送るほどハマっていますね。私も調子が悪いな…と感じたら、自分でメンテナンスする方法を学べたのが良かったです。
マイルヴェスさん 自力整体の動画は日本語しかないので、次に帰国したときは家族に伝えたいと思っています。

楽しかったエピソードを教えてください
マイルヴェスさん クリスマス前の特別レッスンでやった顔じゃんけん。チーム対抗のゲームもすごく面白かったです。
美代子さん 先生の声が穏やかで、それも癒しになっています。

かどま大学のいいところはどこですか？
美代子さん 教室のバリエーションも豊富で、世代もいろいろで、みんなに開かれた市民の大学。良心的な価格も嬉しいです。
マイルヴェスさん 駐車場があって車のアクセスが良い。懐かしい学校の雰囲気も良いですね。

参加を考えている方に、一言メッセージを！
マイルヴェスさん 男性の方でも気兼ねせずに体験できて、とても良い雰囲気です。
美代子さん デスクワークなどストレスの多い社会なので、ちょっとずつでも自分で取り組むのにおすすめです。

生徒 家にいるだけでは得られない学びや体験がいっぱいです

落語で学ぶ大阪、法律相談、スペシャル講座など受講
宮内 美千代（みやうち みちよ）さん 左
藤原 美喜子（ふじわら みきこ）さん 右

参加したきっかけを教えてください
藤原さん 大阪高齢者大学の抽選に漏れて京都高齢者大学に通っているときに、門真でも同じような講座があると知って参加するようになりました。
宮内さん『広報かどま』で知り、近いところでいろいろなお話が聞けるのであれば…と思って参加しました。

参加して良かったことを教えてください
藤原さん 落語講座は、落語のあとにその時代のことを教えてもらえるのがいいですね。大阪の街のこと、淀川や野崎参りなどを教えてもらって、落語がより楽しくなりました。
宮内さん 蓬莱さんの気象にまつわる講座や、大阪国際大学の村田先生の災害講座では、いま地震や津波が来たらどうすればいいのか、考える機会になりました。かどま大学で学んだことを自治会でもお話したのですが、少しずつまわりに共有することで、災害に対する意識も高められるのかなと思います。

印象に残っているできごとはありますか？
藤原さん 関西フィルの藤岡幸夫さんの講座ですね。テレビで拝見して何度もエピソードを伺っていましたが、やっぱり直接ご本人から聞くのは違います。藤岡さんが「知り合いのおっちゃん」のような感覚になりました。ニューイヤーコンサートでも、クラシックだけじゃなくポピュラーな楽曲も演奏されていて、すごく親しみやすかったですね。
宮内さん 防災食ランチを食べる会では、少し手を加えるだけで、防災食ってこんなにおいしくなるんや！と驚きました。災害にまつわる村田先生のお話も印象的で、特に靴を枕元に置いて寝るというのは大事だと思いました。

参加を考えている方に、一言メッセージを！
藤原さん とても気軽に来られて、外出する機会も増えました。いろいろな講座にお得に参加できるのも魅力です。
宮内さん 家にいるだけでは知り得ないことを、たくさん学んで経験することができます。さまざまな講座があるので、みなさん一緒に参加しませんか。

生徒 兄は体操、妹はダンスを、楽しみながら学んでいます！

簡単ダンス教室 受講
片渕 美和（かたぶち みわ）さん 左
体操教室 受講
片渕 亮介（かたぶち りょうすけ）さん 右

参加したきっかけを教えてください
亮介さん とにかく体を動かしたくて、4年生の最後に体験に行って、5年生から通っています。
美和さん 友達が難しいダンスをしていたのを見て、ダンスをやりたくなって始めました。

どんなことを学んでおられますか？
亮介さん 側転、ヘッドスプリング、鉄棒で逆上がり。できる子も難しい子も、みんな平等に教えてくれます。
美和さん Snow Manの「ブラザービート」やAdoの「唱」、BTSの「バター」などいろんな曲で踊っています。速い曲やリズム感覚もつかめるようになりました。

参加して良かったことを教えてください
亮介さん ちょっとだけ腕の力がついたことや、友達ができたこと。部屋で走り回ったり遊んだりして楽しんでいます。先生はちゃんとやさしく接してくれて、みんなが楽しめるようなことをしてくれます。
美和さん 先生がやさしく、わかりやすく教えてくれること。

楽しかったエピソードを教えてください
亮介さん 年末は大きな滑り台や鬼ごっこをしたり、新年最初はしっぽ取りをしたり、みんなが体操を楽しめるようなレクリエーションを取り入れてくれます。友達と遊んだりできる、自由な時間を作ってくれるのも嬉しいです。
美和さん ハロウィンやクリスマスが近くなったら、発表会をしてくれます。家にあるもので自由に仮装したりして、みんなが楽しめるようにしてくれているところがいいなと思います。

通い始めて、なにか変化はありましたか？
亮介さん 力がついたこと。
美和さん 何度もやっているダンスだと、ちょっとだけキレがよくなった気がします。

参加を考えている方に、一言メッセージを！
亮介さん ここに来たら楽しいことも、やってみたいこともできるようになるよ！
美和さん 簡単ダンス教室は先生がやさしく教えてくれて、振付も覚えやすいから、流行りの曲とかも踊れるようになります！

講師 体操を通じて「できた！」の喜びを体験してほしい

体操教室 講師
平田 敦士（ひらた あつし）先生

どんなことを教えていますか？
マット運動と跳び箱運動がメイン種目です。小さいうちから上手な体の使い方を身に着けることで、体操だけでなくさまざまなスポーツに反映できると考えています。

講師として良かったことを教えてください
ふだん指導している大阪市内の教室だけでなく、門真でも教える機会をいただき、より多くの子どもたちと出会えたことはすごく刺激になっています。また、競技者から指導者として幅広く活動できるようになったことは、自分の自信にもなっています。

印象に残っている出来事を教えてください
子どもたちが楽しく体操に取り組む姿がうれしいですね。飛べなかった跳び箱が飛べたり、できなかったことができるようになって喜ぶ姿を見られることは、やりがいを感じます。教室の子どもたちが、新歓祭や外部のイベントにも来てくれることがあって、それもすごく励みになりますね。

先生のキャリアに変化はありましたか？
競技者時代はプライドの塊で、教室を始めたときは子どもたちの目線に立つことが得意ではなく、「なぜこんなことができないのか」と思うこともありました。でも、たくさんの子どもたちと出会って経験を重ねたことで、運動のスタートラインに立つ子どもたちの目線に立って指導できるようになりました。

かどま大学のいいところは、どんなところですか？
色々なことを地域密着でやっているところがすごくいいなと思います。かどま大学は年齢層が幅広いので、シニア向けの運動指導もできたら、と考えています。運動する楽しさや爽快感は大人でも味わえますし、活力にもなります。大阪市内の教室では83歳の方もおられますし、意欲に年齢は関係ないなと思いますね。

参加を考えている方に、一言メッセージを！
一番は「やってみてほしい」です。体操は、技ができるようになった達成感をすごく味わえます。体験だけでもいいので、できた！という喜びを持って帰ってもらえればと思います。