

この事業は、「東大阪市第3次文化政策ビジョン：④子どもが文化芸術に触れる機会の創出（東大阪市文化振興条例第12条）」に基づき実施しています。

No.13 キッズスポーツのための食育講座

- 第1回** 「**食べ方を整えて、食べ物をしっかり吸収**」
A 2023年7月25日(火) 19:00~20:30
B 2023年9月2日(土) 14:00~15:30
 毎日の食事は、お子様の身体そのものをつくっています。だからこそ、口に入れる食べ物は大切です。しかし、その食べ物はしっかり吸収できていますか？口に入れても吸収されなければ身体をつくる材料にはなりません。吸収できる食事の摂り方、吸収しやすい腸の整え方などをお伝えします。
- 第2回** 「**食事の量と質、選び方を学ぶ**」
A 2023年8月2日(水) 19:00~20:30
B 2023年9月9日(土) 14:00~15:30
 ○○が良い、△△はだめ など近年はSNSでの情報が目まぐるしいほど出てきます。それらは本当なのでしょうか？クラブでご飯は〇膳以上と決められていませんか？それは絶対に必要なのか……。ご参加の皆様に合わせて食事の量や質、選び方についてお伝えします。
- 第3回** 「**食事時間と生活習慣が身体を変える**」
A 2023年8月7日(月) 19:00~20:30
B 2023年9月23日(土・祝) 14:00~15:30
 食事は生活の一部です。つまり、良い食生活を送るためには、生活習慣そのものを整える必要があります。食事と練習を生活から切り離して考えるのではなく、セットとして考えましょう。これこそがパフォーマンス向上の近道であることお伝えします。
- ※A・Bは同じ内容です。いずれかの日程をお選びの上、お申し込みください。

- 会場** 2階 創造支援室C1・C2
対象 小学校3年生以上のお子様とその保護者
定員 各回25組50名
参加費 2,000円(全3回・税込)
持物 筆記用具
講師 大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属 ぐすのき健康栄養センター 管理栄養士
申込開始日 5月21日(日) 9:00~ ※1申込につき1組まで。



No.14 館長によるクラシック音楽講座「作曲家の肖像」

館長講座シリーズ

- 第1回** 「**バッハとヘンデル**」
 2023年8月25日(金) 19:00~20:30
 バロック音楽の時代
- 第2回** 「**モーツァルトとベートーヴェン**」
 2023年9月8日(金) 19:00~20:30
 古典派からロマン派へ
- 第3回** 「**ブラームスとチャイコフスキー**」
 2023年9月22日(金) 19:00~20:30
 後期ロマン派から20世紀の音楽
- 第4回** 特別演奏会
 「『神童』モーツァルトと『楽聖』ベートーヴェン、天才二人のピアノ音楽」
 2023年10月6日(金) 18:30開演(18:00開場) 20:30終演予定
 演奏・講師 久元 祐子(ピアノ)

- 会場** 第1回~第3回 2階 創造支援室C1・C2
 第4回 ジャトーハーモニー小ホール
対象 中学生以上
定員 50名
参加費 3,000円(全4回・税込)
講師 渡辺 昌明(東大阪市文化創造館 館長)
申込開始日 7月1日(土) 9:00~ ※1申込につき1名まで。



第4回演奏・講師：久元 祐子

No.15 館長による市民サポーター養成講座 第3期

館長講座シリーズ

- 第1回** 「**アートマネジメントの基礎知識**」
 2024年1月26日(金) 19:00~20:30
 基本の知識として、国と地方、さらに東大阪市の文化政策と文化創造館の役割を知り、「アートと人を繋ぐ様々な文化事業」について学びます。
- 第2回** 「**文化創造館の施設見学とレセプションист研修**」
 2024年2月2日(金) 19:00~20:30
 「新市民会館整備計画から文化創造館完成まで」を学んだ上で、施設の見学や舞台設備の実演、レセプションист(イベントでの接客を担当する人)の研修をします。
- 第3回** 「**アートマネジメントを実践するために**」
 2024年2月9日(金) 19:00~20:30
 「アートマネジメントの社会的役割」、「文化事業におけるトラブル対応」について学びます。また、文化芸術ボランティアの紹介をします。
- 第4回** 「**文化事業の現場体験**」
 2024年2月18日(日) 13:15~18:00(予定)
 第1回~第3回で文化創造館や文化事業について学んだことを活かして、実際の公演でレセプションистの業務を体験します。

- 会場** 第1回~第3回 2階 創造支援室C1
 第4回 2階 創造支援室D2
 およびDream House大ホール(予定)
対象 高校生以上で、公共文化施設でのボランティアに興味がある方
定員 30名
参加費 無料(全4回)
講師 渡辺 昌明(東大阪市文化創造館 館長)
申込開始日 11月11日(土) 9:00~ ※1申込につき1名まで。



講師：渡辺 昌明

※受付は各回30分前から。 ※各講座は、定員に達し次第、受付終了します。 ※各講座の詳細は、東大阪市文化創造館ウェブサイト(<https://higashiosaka.hall-info.jp/>)にてご確認ください。