

1日±	1時間目 (10:00-10:50)	2時間目 (11:10-12:00)
512	簡単なフルーツカットを一緒に楽しもう!! 千ふくみどり	美肌の保ち方 ゆか先生
513	「森の会議」サマセミ出張版 森の会議メンバー	☆超簡単☆きっと! ためになる偉人の名言 神崎ゆい先生(男性です)
514	「あま体操」 尼崎のご当地体操エクササイズ 尼崎医療生協リハビリ部門	尼崎市SDGsサポーター説明会 尼崎市商業観光課
515	伝えるのが楽しくなるプレゼン講座 中嶋進太郎	「人間がAIに勝てる」3つのスキルとは? 阿部義之
519	ばすくまとつくろう!夏のクラフトてがみ 尼崎・伊丹市内の若手郵便局長センセイ	チャレンジ!きみも どのくのエンジニア 西宮土木事務所 どのくエンジニア先生
518	税金教室「すぐろくで税金を学ぼうぜ!」 尼崎納税協会青年部会	やってみよう! マステアート チャイケモズ
517	みんなで学ぼう! 青切符 警察署交通課職員	実験で体験! 水道水の舞台裏 阪神水道企業団
516	10分でアーティストになれる花あそび 花育&クラフト[ich]	粘土で作ろう 花育&クラフト(横山真美)
412	日本伝統文化習習の特徴と源流 波多正文	片づけられない物はななに? 片づけ処方せん 草野、宝生、馬野
413	理学療法士が話すフレイルの話 兵庫県理学療法士協会尼崎支部	みんなはいつかあてはまる? 食育ビンゴ★ 栗田環子
414	声優体験☆ラジオドラマに出てみよう! ティニワニ	親子で楽しむ大道芸講座 大道芸人ミスタータンゴ
415	尚円王金丸物語 具志堅仁一	野鳥講座「エナガの巣作りから巣立ちまで」 細川秀樹
424	働き始めるあなたへ労働法のポイント 塚原久雄	世界に一つだけのアロマスプレー作り 市川啓子
423	ツキノワグマとその対応について 西堀幸造	琉球民謡を一緒に唄おう! あーづー
419	あなたの知らない車いす&レーンワーク 身障センターまっさん	中高生が挑む! 心つなぐ国際交流 令和7年度尼崎市青少年使節団団員
418	今こそ考える終活!看護学生とゲームで学ぶ 尼崎看護専門学校 看護学生	行きたい献血をつくろう! 川辺咲稀
417	ヤサイクエスト～タネまきから食卓まで～ やののややお藤原亮介	はじめての脚本講座 三名刺繍/シアターアイドルムコムコ
416	「ん」を制すものにはほんごを制す 若狭健作(登録日本語教員)	動画で老人ホーム・高齢者住宅を見学しよう こちあり!の案内人
324	毎日がワクワクに変わるアドラー心理学 小泉健一	昭和天皇のことばから現代史を学ぶ 酒井一
325	福祉大学生と考える学生×地域の子育て 小波津美桜	世界一明るく! Let's模擬選挙★ 逸見京香
326	喜劇王チャップリンってどんな人? チャップリン愛好家	シーグラスイラストアート体験 絵本作家 ホッシーナッキー
327	君もこども救命士! 命のバトン・ミッション 尼崎市消防団企画広報分団	推し猫を救え!保護猫から学ぶやさしい社会 西風直美
337	見てすぐわかるパソコンの歴史 森本 健志(生駒市最高デジタル責任者)	クイズで学ぶ、日本の近現代史 山根昌浩
336	年金及び成年後見をわかりやすく 社会保険労務士会尼崎支部久川鞠春	認知症を楽しく学ぼう! チームオレンジ尼崎サポーター
332	パワハラを乗り越えたブッダの教え 境 法明	市長あれこれ 松本 貴
330	芦国生と世界を旅しよう 芦屋国際生徒会執行部	
329	児童相談所に保護された子はどこへいくのか 川西悦子	楽しもう園芸療法 能崎忍
多目的室	ロボットプログラミング体験 藤井晴基	ロボットプログラミング体験 藤井晴基
選択教室8		オリジナル缶バッジを作ろう! 尼崎双星高校漫画研究部

3時間目 (13:20-14:10)	4時間目 (14:30-15:20)	5時間目 (15:40-16:30)
小型動力ポンプ!!消防マニア 森井先生	遺言書を書いてみよう! 和田清人	目指せ新記録!紙で架けよう最強の橋 西宮土木事務所 紙橋の達人先生
手作り、一緒にしよー おのうえるい&なおこ	ハモリ我慢ゲーム ～君はつられず歌えるか～ アカベラズ	点字名刺体験コーナー 金子研一
子供も大人もカードゲームで学ぶSDGs! 今田 だいすけ	つなぐ森展-割ピンで動く生き物を作ろう! みほ&もりもり	超入門株式投資(日本株) 西尾達也
能登半島地震見て!知って!食べて応援! 岩田さやか	「肩・腰・膝の簡単セルフケア」 キャサリン堀尾	心と頭が軽くなる!みんなのAI活用術 AIを語る公務員 竹村彰太郎
ゴミ拾いを通して自分を知る スズキキョミ	電気の延長コードを作ってみよう 電気工事組合尼崎支部	初めての生け花体験 尼崎北高等学校華道部
FMBLOOM(みんなのあま咲き放送局) 運営メンバー	推し鉄! ぼくらの推し路線 すいちゅん&ほりけん	中国本場の中医師直伝!健康ツボ体験講座 李悦
これって障がい?自分の困りごとを考えよう LITALICOワークス	体験型社会科授業 高橋正明	シール作って交換しちゃおう! 大阪デ研Sセミ
その姿勢、要注意!不調は姿勢の悪さから! カイロプラクター 岡村めぐみ	弁護士にさく!「結婚・恋愛・男女トラブル」 松浦真弓	【相続】親と話しておきたい3つのこと 相続FP 宇都博樹
パターン画を描こう!ゼンタングル体験 ゼンタングル認定講師西村浩子	試合に勝つ!スポーツ分子栄養学 アスリートの保健室 今井陽子	元気な間に整理「元間整理」セミナー 家じまいアドバイザー-屋宣明彦
すぐろくで気づく、肝臓のサイン 肝活クラブ	ペットを飼っている人のための終活セミナー 家ノ上さくら	明日誰かに伝えたい!お金の話 笑顔と安心を生み出すFP!久保田千尋
見えない世界を感じよう!日常を再発見! アマバ実行委員会ニコニコ先生	言葉で心身をととのえる「禅語」のススメ 奈蔵和尚	そのひと工夫が家事も育児も地域も救うかも 福成会地域スマイル応援団
生前贈与知っておきたい三つのポイント! 広瀬素久	つい誰かに話したくなる!ニネタ10選! たちはな	人見知りでもまた会いたい人になれるツツ 元・人見知りの谷畑葉子
社会にしらしめる、100のアクションを! UptoYou!	再生可能エネルギー&蓄電池が世界を変える 長谷川ういこ	ワイルドに書いて自分と仲良くなるノート術 岡崎 栞
鉄道旅行のススメ 雲雀丘学園中高 鉄道研究部	食の未来を考える～代替タンパク質って?～ 古山みゆき	お手玉遊び&交流会幼児～高齢者どなたでも 尼崎のお手玉の会みぼりと仲間たち
「武活」Bu-Katsu 松井厚	演歌de百歳体操?ラジオ体操? 盆踊り? 築地ふれあいサロン黒田治子	Amazonで本を出そう! 上田記子
食と生活習慣の整え方 吉岡真祐子	熱波師が語るサウナ・アウフグースの魅力 高山裕明	高齢者の終活の備えをいっぱい学ぼう 竹村哲也
ヴァンパイアから学ぶ!チェキお絵かき講座 ヴァンパイアサイド/マヤ・シスター・やに	なぜ人はプロレスに熱狂するのか 綾野昌幸(カムチャッカ綾野)	世界の人が見たい、知りたい日本とは? 南野幸子
香り×なでなでセラピー体験 三好彩加! 香りのセラピスト	スキル0でもできちゃう理系の炭酸水づくり 西田匡希	通じないのはハイコンテクスト文化のせい? 根路銘竹緒
ポップス×クワイア視点で聴く10曲 景山幸信	“ごちゃまぜのまちづくり”って? ソーシャルスクエア尼崎	「デザインってなに?」見て作って考える。 谷澤泰輝
推しまち～好きすぎずアマ～ 地域担当職員センセイ	尼活のススメ 脇行雄	パネルの取り方を覚えアタック25に出よう 古川剛
部活動から地域クラブへ、そのポイントは? 小野耕一	気候変動に負けないぞ!inあまがさき 福村佳美	世代を超えるサンリオの魅力を語ろう! 20年以上シナモン推しのやました
みんなで富松妻わら音頭を踊ろう! 樋口三好	高校生企画発表するってよ! あまらぶジュニアーズ	キッズプログラミング あまがさきSLチーム
特別支援自立活動を体験しよう のんたん(あしやす)	東洋医学の脈診を体験してみよう さこ田けいいち	Let's心の筋トレ!意識は自由でShow! 丹下輝子
走る阪神間モダンズムー金魚鉢電車的美学ー 堺井 勝	お笑い行政Radio公開収録 江上若葉 江上昇	嵐ファンから恩送り(パイフワード)を JKOちこさん
しくじり先生がんちゃん! がんちゃん	自分×好きな音楽について、考えてみない? 音楽好きさなぐみちゃん	ユース交流センターって、何してる? 太田洋平
尼崎の宝“公害クвест” 大原一憲	人生変えたさきフィリピンに行け。 竹島一心(たけしまいっしん)	
発達障がい哲学する 佐々木美久瑠 八木柚季 増田望来	身体で表現、脳トレにも!手話で歌おう! 手話好きな人ふれあい	未来の魚は陸で育つ!? 宝金実央

「掃除」来たときよりも、美しく。各教室のお掃除をしましょう。

2日目	1時間目 (10:00-10:50)	2時間目 (11:10-12:00)
512	朝ごはんは金メダル? 食育サポーターの会メンバー	大学生活1970年前後 船越雄二
513	中2が教える【鉱物・宝石】の世界!! 宇久まさみ	おやこリトミック! 武田康子 遊書直美
514	近代貨幣論:素人視点で考える国の借金? HN:鍛冶屋	渡る世間は推しばかり こばなお
515	なぜ眠るの?ねてる間の脳と体のひみつ! 樋口麻理	修復資料から見る戦後の尼崎with歴博 須永哲恵・奥村旅人・久保庭萌・金山正子
519	副市長あまLOVEを語る 吹野順次	街も見た目が9割～都市景観の話～ 尼崎市開発指導課
518	金融授業(お金の使い方) 明治安田生命塚口駅前営業所	その一票で決まる!?選挙について考えよう 開票立会人を7回経験した井口廣子
517	すまいの耐震化を考えよう 尼崎市建築指導課	やってみよう!発達特性さじたいけん まんまるはーと
516	書さに弱い私たちの健康・快適住まい方術 住まい方研究室 小南 俊文	笑いヨガ=笑いでこころも体も元気に 北村佐恵子
412	ハニワ!爆裂愛してるー!古代史探求編 古代史専攻かにかま	意識と脳そしてUFOの不思議なお話 小泉修平
413	日本仏教 これから 数野正明	簡単に楽しくストラップ(根付)を作ろう! 大橋都子
414	高齢者入居施設の選び方とマネープラン 磯野義行	子どもたち!図工のお時間だよ! nikonote
415	みんなでTikTokダンスに挑戦! 女子高生 ひま&みお	百人一首に触れよう! 望月凛花
424	チ。～古代の精霊について～ 太郎丸	紙芝居がはじまるよ、みんなおいで～ 紙芝居どんぐりの会
423	日本の伝統芸南京玉すだれにチャレンジ! 八房月香	手軽に!一級建築士とつくる理想のまちなみ 都市計画課
419	「終活」って、なにをするの? FP原田広輔	魔法の脚やせでむくみスッキリ! 古川真弓
418	在宅医療～最期まで家で過ごすためには～ 豊岡剛大	親子でビーズ箸を作ろう! シマザキ
417	心が喜ぶ!脳科学のおはなし 中塚裕也	五感で学ぶトシュータイナー-教育入門 磯部多延
416	草野球選手、気づけば大学軟式野球部顧問に ゆん	楽しい!ふんばうぐ探訪! 宮浪伸次
324	現役看護師が教える〇〇～血圧～ よしこ	甲子園球場物語2～戦時中の甲子園球場～ 園村真
325	もはやお祭り!自転車レース観戦塾 観戦30年ライド40年人間55年おくひら	ふしぎ!どこまでものびるスライムづくり 西中直子
326	本気のやる気は言葉で変わる! ひらめセンセイ	室内でもよく飛ぶ「紙ひこうき」を作ろう! 上玉利数
327	愛はエゴ?万葉集・宗教・心理学を巡って 自己愛もりもり 凡人大郎	ムーンプリズムパワー!月のふしぎ大冒険 まさはる
337	放射線に気をつけて生きていきたいお絵描き教室 放射線を40年間測っている久保田洋一	プロイラストレーターによるお絵描き教室 紫星
336	クイズは身近な趣味です 中村知弘	ひょうご湯の国めぐり～沸くわく銭湯の旅～ ランニング&銭湯ランナーせおまる
332	R15昭和・平成の面白歌の研究 寺田豊(トライセップス寺田)	夏休み工作!木っばで貯金箱づくり! 尼崎双星高校美術部
330	ご近所がちょっと楽しくなる話 上坂部LOCAL課	おもしろきなきスポーツ・武道をおもしろく 大庄剣道スポーツ少年団 萬代裕司
329	おかあさんといっしょといっしょのアユミ アユミ	めざせ!おはしマスター!! 塚本彩未

「お昼休み」1階に食堂があります

3時間目 (13:20-14:10)	4時間目 (14:30-15:20)	5時間目 (15:40-16:30)
花育セラピー(フラワーアレンジ×心理学) 花育セラピスト森島和美	谷あり谷あり・尼崎市制施行への道 桃谷和則	こどもと親のための「こども性暴力防止法」 公認心理師かたすみ先輩
〇〇調味料を使用した害虫駆除 虫博士トーマー	＼CAUTION／ かけ星人出没注意▲●■ 中澄静香	赤龍神リュウ牙の撮影会、握手会 赤龍神リュウ牙
あまの河川と歴史と防災 原口攻一郎	親子で一緒に!プログラミング体験 神代智生	
植物のカラーサンドアート作り 杉山延由	野菜作りを楽しもう Ver6 阪野守	コラーージュをつくってみよう! 森本・谷田
杭瀬で5年間やってみたいこと聞いてみて!! 宮崎 健一	簡体文字で名前を描いてみよう! ムーン	尼崎が好きに!仲間と始める地域活動講座 WOECタコベース
拍手で応援!ジャグリングショー! たかよ	世界チャンピオンと皿回しにチャレンジ! 皿回しチャンピオンまさやん	いろんなジャグリングに挑戦しよう! きぞはる
介護保険外サービスの必要性 金田徹己雅	大阪万博を語る～西ゲート派?東ゲート派? 万博の愉快な仲間たち	中学生から町会が解散したと相談があった。 町会なくなって委員会?
“カワイイ”が救う!はじめての保護猫活動 ねね先生with保護猫ふみふみ	メンタルヘルスって何? 春原いつみ	『伝わらん!』をなくす報道相講座 長山 誠
自分の楽しませ方(脳へのトリートメント) 森岡伸次	自分の才能発見講座～知って納得～ 杉村浩	Death Cafe 死を考えるカフェ デスカフェやってみたい～グループ
煎茶道の「道」のはなしをします。 底龍泉	日本の伝統芸能詩吟に親しむ 森義光吟吟吟吟吟吟吟	みんなでスポーツレクリエーション 松下京子
気づいたらゾーンに入ってる情熱系女の話 きたにん	知っているようで知らない戸籍のキホン 藤井利江子	♪A!で作曲しよう♪ 尼崎北高校芸術鑑賞部
寺町・尼崎城まだ知られざる63の〇〇!? 尼崎ボランティア・ガイドの会	女子大生が実行委員長2年間してみた結果 サマセミ実行委員長わたもえ	もしもの時に備えるおひとり様の相続の基本 谷口江利子
すぐに使える!暮らしに役立つ色の話 能勢悠那	Webデザイナーの理想とリアル 独立2年目Webデザイナーつじいぬ	総務事務員が教える!働く大人の野球観戦術 中村梨乃
Let'sあまTalk26 関西学院大学社会学部関セミ	学び×かわいい防災 レジンでデコ作り 防災士 新山 & 永田	「偏愛マップ」で自分を再発見しよう! キャリアコンサルタント有志の会
兵庫県有機フッ素化合物PFAS汚染状況 丸尾牧	運動神経は寝て育つ?親子で学ぶ究極の睡眠 なつ先生	イチから作るカラフルなお砂2026年 中野温香
多文化を生きる 下村透	近松門左衛門と怪談、そして尼崎 大江薫(園田学園大学近松研究所長)	
アラサー僧侶が描く、お寺と地域の未来 天崎仁紹	東京っ子が、京都・丹波へ越してきた話 きふゅう!教育魅力化コーディネーター	フレイル予防～認知症予防～終活の重要性 ロッキー-米谷
算数を楽しもう! 志賀祐星	神崎むかしはなし一桃の実がならない 細見義博	キャリアアドリブ-クエスト2- みなあきこ
フリーランスとして好きを仕事にする 永浜やまと	初心者のための演劇ワークショップ 座☆あま咲き劇団	ワイワイ!動くmyサマセミ様を作ろう! ひなた&まゆみ
すき?きらい?どうする?!苦手な食べ物 にしむらゆか	息子の不登校は母へのプレゼントだった AMO	「ん」ってなんなん? TomokiAshida
コミナスの伝えたい市場の魅力 福田祥子	みんなで知ろう誰でもできる救命のこと 田中隆雅	
公立学校教師なのにビジネス交流会に通った さのたくみ	みんなで学ぼう!特殊詐欺対策 尼崎市役所生活安全・マネー向上推進課	超短編小説「54字の物語」を作ってみよう 小学4年生の落語家「笑亭亭平大」
オープンイノベーションって何なん!? オープンイノベーションコア尼崎	立禅ワークショップ 石田晋	死んだら、何処に行くの? 久松亨
僕が、外国人旅行者から受けた10の質問 加藤孝	生理ってなあに?体のしくみと優しいケア セラピスト竹内今日子	蕎麦屋のカレーが美味しい～まったり聞けん～ オオヒナ
近松を学ぼう 近松研究所 サカモト研究員	スマホ、哲学、認知症 スマホ教室講師 野田 理	
わくわくロープワーク! ボーイスカウト尼崎地区		
超長寿社会の生き方 野山恭一	子育てに役立つ動物占い心理学 teracoya講師がおり	姿勢をピラティスで改善しよう! 森田航太郎

「掃除」来たときよりも、美しく。各教室のお掃除をしましょう。

大時間割表



・定員や参加費を設定している講座もあります(先着順で、事前申し込みはできません)
・授業の紹介は、ホームページに掲載中
気になる授業はチェックしてください

