

下記の太枠内をご記入ください(用紙は切り取らずにこのまま、まつばらテラス(輝)1階受付までお持ちください)。
※この度、お客様から頂戴します個人情報は『2022年度まつばらテラス(輝) 新規受講生抽選』に活用させていただきます。
また、それらの諸連絡を実施するにあたり『ミズノスポーツサービス(株)』で厳重に管理させていただきます。

				施設控え		
運動	講座番号	(①・②・③・④)	講座名	(曜日)	抽選番号	運動
文化	講座番号		講座名	(曜日)	抽選番号	文化
ふりがな			ID番号 (登録証の番号)			
受講者名						

■ ID番号がない場合または、わからない場合は以下の太枠内もご記入ください

性別	男 ・ 女	年齢	歳	学年	生年月日	西暦	年	月	日
住所	〒580-				連絡先	自宅： 072 ()			
	松原市				携帯： ()				
					新規 ・ 継続 ・ 過去		【受付担当】		

----- 切らずにこのままお持ちください -----

受講者名				■ 太枠内をご記入ください		お客様控え	
運動	講座番号	(①・②・③・④)	講座名	(曜日)	抽選番号	運動	
文化	講座番号	(①・②)	講座名	(曜日)	抽選番号	文化	

まつばらテラス(輝) 応募用紙

多様な年齢層が利用していただける、運動プログラムを準備しています！

応募方法・期間

必要事項を記入の上、用紙は切り取らずにまつばらテラス(輝) 1階受付までお持ちください。

■ 応募期間：8月13日(土)～26日(金) 9:00～20:00

応募用紙と引き換えに、『お控え』をお渡しいたします。

選考・当選発表

各講座ごとに、抽選を行います。

■ 当選発表：9月1日(木)～7日(水)

まつばらテラス(輝) 1階受付前に掲示。施設ホームページでも、9:00から『お控え』に記載されている番号でお知らせいたします。

当選後の参加費のお支払い

『お控え』と『参加費』をお持ちの上、まつばらテラス(輝) 1階受付までお越しください。

■ お支払い期間：9月1日(木)～7日(水) 9:00～20:00

期間内にお支払い頂けない場合は、いかなる場合でも当選が取り消しになりますので、ご注意ください。

■ 当選辞退の空き枠は9月9日(金) 9:00より先着順で受け付けます。

■ 当選辞退の空き枠の残数は、9月8日(木) 20:30より施設ホームページにて公開させていただきます。

■ 当選辞退や講座を欠席・退会する場合は必ず事前に連絡をお願いします。

応募・教室申し込みの注意点

- ご応募は松原市民の方に限ります。
- 運動・文化プログラムの応募はお一人につき各1講座までです。
- 応募用紙の持参は代理でも結構ですが、当選後の申込手続きはご本人、またはご家族に限ります。
- お電話での当選結果の問い合わせはご遠慮ください。
- お支払いいただいた参加費は、返金できませんのでご了承ください。
- 他人への当選権の譲渡はできません。
- 対象年齢 子ども向け講座以外、小中学生を除きます(高校生以上)。
- 定員に満たない講座は9月1日(木)以降、随時申し込みを受け付けます。この日からは複数の講座へ申し込むことができます。
- 感染防止対策として、講座内容・時間等を変更する場合がございます。
- コロナ対策により施設が休館となった場合は、休講分をご返金いたします。但し、お客様の都合による欠席の場合、返金は致しかねますのでご容赦願います。

コロナ感染防止対策に伴うお願い

- ① ご来館前の検温② 入館時の手指消毒③ マスクの着用
- 感染拡大により急ぎよ休館となった場合は、施設ホームページにてお知らせいたします。



【お問い合わせ先】 営業時間 9:00～21:00
〒580-0044 大阪府松原市田井城3丁目104-2
TEL 072-330-0326 まつばらテラス(輝)
【ホームページ・web検索】 まつばらテラス ミズノ
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7466



スポーツの“ミズノ”が松原市民のみなさまの“生きがい”をお手伝いします!!

2022年度 受講生募集!

新しい自分を探してみませんか?

まつばらテラス(輝)

運動プログラム

2022年10～12月コース

12回6,000円 (特保サポートプログラムのみ24回12,000円)

※定員に満たない講座は9月1日(木)以降、随時申し込みを受け付けます。

7～9月コースの運動プログラムの空き枠分が500円で体験できます。10月期のお申し込み前にいかがですか?



心も体も
スッキリ



子どもも
初心者や
安心



03 骨盤体操 (2クラス)

骨盤底筋群にアプローチした運動プログラム。骨盤底筋を鍛えることで、姿勢保持に効果的です。

- ①10/3から毎週月曜14:00～15:00
- ②10/4から毎週火曜11:30～12:30
- 定員各15名



07 コツ骨体操

チューブを使って骨格筋を鍛え、筋力アップを目指します。

- 10/5から毎週水曜14:00～14:50
- 定員15名



08 ノビ伸体操 (2クラス)

骨格体操とヨガのポーズを組み合わせることで関節の動きをスムーズにし、ストレッチ効果を引き出します。

- ①10/3から毎週月曜 9:30～10:20
- ②10/5から毎週水曜15:10～16:00
- 定員各15名



09 運動不足解消ヨガ

呼吸を整え、無理のないポーズで心身ともにリラックス。続けることで姿勢もよくなります。

- 10/6から毎週木曜9:30～10:20
- 定員20名



16 BTダンス (低学年)

ダンスを通して、スポーツ全般の基本となる体の中心である体幹を作り上げ、踊れる体を作ります。

- 10/7から毎週金曜16:30～17:30
- 定員15名



17 BTダンス (高学年)

ダンスを通して、スポーツ全般の基本となる体の中心である体幹を作り上げ、踊れる体を作ります。

- 10/7から毎週金曜17:45～18:45
- 定員15名



18 ミズノスポーツ教室 (4歳～未就学児)

遊びから体を動かす楽しみを取り入れたプログラム。ミズノの運動指導員が担当します。対象は就学児前(年少～年長)。

- 10/4から毎週火曜16:10～17:10
- 定員15名



19 ミズノスポーツ教室 (小1～小4)

お子さんが苦手になっている「マット」「跳び箱」「鉄棒」等を好きになってもらえるよう、ミズノの運動指導員が手ほどきします。

- 10/4から毎週火曜17:20～18:20
- 定員15名



22 男のフィットネス New

有酸素運動を取り入れた運動不足解消の男性専科のプログラムです。

- 10/1から毎週土曜19:00～19:50
- 定員15名



01 ララサーキット (4クラス)

ミズノの高齢者介護予防のプログラムを実施します。

- ①10/4から毎週火曜 9:30～11:00
- ②10/6から毎週木曜14:00～15:30
- ③10/7から毎週金曜 9:30～11:00
- ④10/1から毎週土曜10:30～12:00
- 定員各15名



02 頭と体のいきいき体操

頭と体の両方を使って行うリズム体操プログラムを実施します。

- 10/5から毎週水曜 9:30～11:00
- 定員15名



頭と体のいきいき体操



パワーヨガ



ZUMBA

10 パワーヨガ

「筋力トレーニング」と「瞑想」にポイントをおいた、効果的なヨガ教室を実施します。

- 10/4から毎週火曜19:00～19:50
- 定員15名

04 関節楽々体操

高齢者の悩みに多い、膝や腰の不安解消を目的とした運動器プログラムを実施します。

- 10/5から毎週水曜11:30～12:30
- 定員15名

05 ゆる体操

頭と体の両方を使って行う運動プログラム。健康な体作りと脳の活性化で若返りを目指します。

- 10/7から毎週金曜11:30～12:30
- 定員15名



ウォーク&ストレッチ教室



フラダンス



11 筋コンディショニング (2クラス)

本来のあるべき骨格の状態にリセットし、しなやかに強い体をつくります。

- ①10/4から毎週火曜20:00～20:50
- ②10/5から毎週水曜19:00～19:50
- 定員各20名

15 リラックスヨガ (2クラス)

ゆったりとした動きに加えて、心身のバランスを整えるヨガ教室。リラックス効果が見込めます。

- ①10/7から毎週金曜20:00～20:50
- ②10/2から毎週日曜 9:10～10:00
- 定員①15名 ②20名

20 ウォーク&ストレッチ教室 New

正しい姿勢、ウォーキングフォームを身につけませんか?ただ歩くのではなく、正しいフォームを意識することで運動効率をあげましょう!

- 10/1から毎週土曜14:00～15:30
- 定員15名

21 体ひきしめ New

体の使い方を知りながら大きな動きで筋肉をつけたり、引き締めた。理想の体を目指しましょう。

- ①10/6から毎週木曜11:00～11:50
- ②10/2から毎週日曜14:00～14:50
- 定員各15名

※運動プログラムの応募はお一人につき1講座までです。表記価格は税込です。電話でのお申込みはできません。写真はイメージです

文化プログラム

10月-3月

文化プログラムは「半年コース」です

※写真はイメージです。
※都合により日程が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。
※料金はすべて税込価格を表示しています。

募集開始
8/13(土)

応募締切
8/26(金)

まっばら★テラス(★禪)

お問い合わせ TEL.072-330-0326 (9:00~21:00)

11 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字 (火)

のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。

- 10/4-18、11/1-15、12/6-20、1/17-31、2/7-21、3/7 ●(火)10:00～12:00
- 11回5,500円、材料費2,950円(経験者は3,900円) ●定員16名
- 成瀬恭子(硯書法学院講師)

19 色鉛筆画

卓上のモチーフから段階を踏んで、風景や人物の写真などを題材に、多彩な表現ができるよう取り組みます。絵画の経験は問いません。

- 10/5-19、11/2-16、12/7-21、1/18、2/1-15、3/1-15 ●(水)13:00～15:00
- 11回5,500円、材料費3,410円
- 定員16名
- 赤穂多恵子(行動美術協会会員)

27 畳縁(たたみへり)クラフト

畳の縁を使って縫わずに誰でも簡単にできる手芸です。小物やミニバッグなど、手作りならではの味わい深い一品を作りませんか。

- 10/25、11/22、12/20、1/24、2/28、3/28 ●(火)13:00～15:00
- 6回3,000円、材料費9,900円 ●定員8名
- うのき ちか(瀬ナカジマスタッフ)

35 国産小麦使用 手作りパン教室FUCCA

手ごねの生地作り→成形→焼成を行います。作ったパンは持ち帰れます。試食あり。初心者対象。メニュー例:チーズブレッド、ミニあんパンなど。

- メニューは予告なく変更場合があります
- 10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14 ●(火)11:00～14:00
- 6回3,000円、材料費9,000円 ●定員8名
- 定員8名 ●矢部未来(料理教室講師)

43 | 和菓子づくり

ねりきりなどの季節感あふれる和菓子のほか、蒸し菓子や焼き菓子などの作り方を伝授します。

- 11/16、1/18、3/15 ●(水)13:00～15:00
- 3回1,500円、材料費3,000円
- 定員16名
- 菅浦大輔(御菓子司吉乃屋松原店工場長)

12 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字 (木)

のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。

- 10/13-27、11/10-24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/9-23 ●(木)13:00～15:00
- 11回5,500円、材料費3,900円
- 定員16名
- 田中まゆみ(硯書法学院講師)

20 筆ペンはがき絵

6色のカラー筆ペンで四季折々の絵を皆さんと楽しく描きましよう。多彩な色が使えるので表現の幅も広がります。

- 10/6、12/1、2/2、3/2 ●(木)10:00～12:00 ●4回2,000円、初回材料費5,500円(経験者は1,200円)
- 定員12名 ●寺井英園(硯書法学院講師)

28 着付け

女性対象

2クラス

道具を使わず、ひもだけで着くすれない着付けを身につけます。着こなせる楽しさを学び、人に着付ける技術も学びます。

- 10/2-16、11/20、12/4-18、1/15-29、2/5-19、3/5-19 ●(日) ①10:30～12:00 ②13:00～14:30
- 11回5,500円 ●定員各10名
- 河野智加子ほか(法橋きもの着装学院講師)

36 また作りたくなる おうちパン

発酵済みの生地を成形→焼成します。また焼き時間を利用して生地作りを行います。作ったパンや生地はお持ち帰りができます。オープンやトースター、フライパン、グリルで焼いていただけます。試食あり。

- メニュー例:フォカッチャ、チーズパン、ミニ食パンなど
- 10/27、11/24、12/22、1/26、3/23 ●(木)10:00～12:00
- 5回2,000円、材料費7,500円 ●定員8名
- みかわともこ(ママと子どもの広場MAHALO)

44 | デコ巻きすし

季節や行事に合った愛らしい絵柄の巻きすしを作ります。▽10月＝ジャック・オー・ランタン▽12月＝鏡もち▽2月＝おひなさま

- 10/25、12/27、2/28 ●(火)11:00～12:30
- 3回1,500円、材料費2,400円
- 定員12名 ●濱田絵理奈(日本デコすし協会認定マイスター)

13 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字 (木) NEW

のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。

- 10/6-20、11/17、12/1-15、1/19、2/2-16、3/2-16-30 ●(木)13:00～15:00
- 11回5,500円、材料費3,900円
- 定員16名 ●寺井英園(硯書法学院講師)

21 木彫

木彫りに興味のある方、やってみたい方、彫刻刀で彫るレリーフから楽しく始めましょう。生活を彩る小物などを作ります。

- 10/8-22、11/26、12/10-24、1/14-28、2/25、3/11-25 ●(土)13:00～14:30
- 10回5,000円、材料費2,400円
- 定員16名 ●楠井里枝(木彫作家)

29 着物の着付けと和装マナー

女性対象

鏡を見ないスピード着付け法により、手早く着付けられます。和室、洋室、外出先でのマナーも身につけていただきます。

- 10/8-22、11/12-26、12/10-24、1/14-28、2/25、3/11-25 ●(土)14:30～16:30 ●11回5,500円
- 定員7名
- 嶋崎左千子(日本和装学園主任講師 師範)

37 学んだその日から役立つ 一汁一菜～ゆる薬膳

スーパーで手に入る食材が薬膳料理に早変わり!! 食材や体質について学び、季節を取り入れたメニューを紹介いたします。

- 10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8 ●(水)10:00～12:00
- 6回3,000円、材料費9,000円
- 定員12名 ●井川玲子(国際中医薬膳管理師、国際中医専門員)

45 | 手作りで 発酵食(保存食)を楽しむ

旬の素材を使い、手作りで発酵食や保存食を作ります。▽10月＝相模湾酢▽11月＝白味噌▽1月＝白菜キムチ▽2月＝味噌

- 10/18、11/15、1/17、2/21 ●(火)①11:00～13:00 ②14:00～16:00
- 4回2,000円、材料費8,800円 ●定員各8名
- 西山朝子(料理教室Whoopee Kitchen主宰)

01 考古学講座 日本古代史を発掘する

記・紀に残された歴代天皇の時代を考古学や古代東アジア史の視点から読み解きます。

▽10月＝仁徳▽11月＝履中▽12月＝反正▽1月＝允恭▽2月＝安康▽3月＝雄略

- 10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25 ●(土)13:30～15:00
- 6回3,000円、材料費1,000円 ●定員16名
- 坪井恒彦(元読売新聞大阪本社編集委員)

06 おもしろ算数教室

まず、算数マジックとその謎解きを楽しみましょう。続いてパズルに挑戦し、解く楽しみを味わいます。楽しみながら脳の活性化を目指し、認知症予防をはかります。

- 10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15 ●(水)10:30～12:00
- 6回3,000円、材料費400円 ●定員15名
- 二葉登代子(シルバーアードバイザー・ネット大阪)

14 暮らしの絵手紙

楽しいのが一番。感じたことを感じたまま、オンラインウンの絵手紙を送ってみませんか。

- 10/11-25、11/8-22、12/13-27、1/10-24、2/14-28、3/14-28 ●(火)10:00～12:00
- 12回6,000円、絵手紙セット代9,020円
- 定員15名
- 脇本栄子(日本絵手紙協会公認講師)

22 池坊

古典美を基に現代の生活と環境にマッチした生け花を目指します。

- 10/4-18、11/1-15、12/6-20、1/17-31、2/7-21、3/7 ●(火)13:30～15:00
- 11回5,500円、材料費12,100円
- 定員9名
- 中谷眞知子(池坊華道会中央委員) ほか

30 ボイストレーニング

発声練習を充分にした後、皆さんがご存知の曲を歌って、さらに声を磨きます。

- 10/11-25、11/8-22、12/13-27、1/10-24、2/14-28、3/14-28 ●(火)13:30～15:00
- 12回6,000円、材料費1,000円
- 定員15名 ●馬場恵子(関西二期会会員)

38 旬の食材を使った 和菓子づくり

ねりきりなど季節感あふれる和菓子の作り方を伝授します。

- 10/6、12/1、2/2、3/2 ●(木)10:00～12:00
- 4回2,000円、材料費4,000円
- 定員16名
- 西川英男(御菓子処「旭伸」代表)

46 | ワインをたのしむ (20歳以上)

種類や産地の特徴などを学ぶ講座です。▽10月＝おいしいワインの見分け方▽11月＝ビンテージについて▽12月＝クリスマスのワイン▽1月＝ワインと料理の相性

- 10/20、11/17、12/15、1/19 ●(木)13:00～14:30
- 4回2,000円、材料費8,800円 ●定員9名
- 青山祐子(イタリアソムリエ協会公認ソムリエ)

02 おもしろ仏像講座

仏像の見分け方をわかりやすく解説します。▽10月＝仏像の素朴な疑問▽11月＝阿修羅の秘密▽12月＝鑑賞の極意▽1月＝阿弥陀さん▽2月＝観音さん▽3月＝地藏さん

- 10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27 ●(月)13:30～15:00
- 6回3,000円、材料費500円 ●定員16名
- 樋口隆秀(古美術仏像研究会主宰)

07 囲碁サロン・初級

ルールを把握している初級程度の方対象。基本となる手筋を学び、多面打ちの指導対局や参加者同士での対局を楽しみましょう。

- 10/7-21、11/4-18、12/2-16、1/6-20、2/3-17、3/3-17 ●(金)13:00～16:00
- 12回6,000円 ●定員13名
- 高津昌昭(関西棋院プロ棋士二段)

15 似顔絵

似顔絵で笑顔に、そして楽しい!! 似顔絵のポイントをお教えします。

- 10/13、11/7、12/8、1/12、2/9、3/9 ●(木)10:00～12:00
- 6回3,000円
- 定員9名
- 末永美喜(似顔絵講師)

23 季節のはなあそび

いろいろな素材を生かして、クリスマスやお正月など季節を豊かに彩るアレンジを作りませんか。お花を使った小物の装飾や壁飾り…。ちょっとしたコツですてきな作品に仕上がります。

- 10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16 ●(木)13:00～15:00
- 6回3,000円、材料費12,000円 ●定員9名
- シバタチコ(日本フラワー作家協会正会員)

31 カラオケ

女性対象

基礎的なボイストレーニングから感情豊かに表現する歌い方を伝授します。月に1曲楽しみながら、はやりの曲をマスターしましょう。

- 10/13-27、11/24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/9-23 ●(木)14:00～15:30 ●10回5,000円、材料費1か月20円 ●定員20名
- 大木隆雄(SKK歌唱教室主宰)

39 テーブル茶道

NEW

テーブルとイスで正座をしなくても参加いただける、新しいスタイルの茶道です。季節に合わせたテーブルコーディネートも楽しめ、抹茶をたててお菓子とともに一服しませんか。

- 10/3、11/7、12/5、2/6、3/6 ●(月)10:00～11:30
- 5回2,500円、材料費8,000円
- 定員8名 ●後藤慈恵(裏千家茶道専任講師)

47 | パーソナルカラー

似合う色を選ぶだけで、あなた自身の輝きがグンとアップします。あなたの輝きが増す色を見つけてます。

- 10/21、11/18、12/16 ●(金)10:00～11:30
- 3回1,500円、材料費300円 ●定員16名
- 樋口かれん(一社)国際カラープロフェッショナル協会認定講師)

03 はじめての現代短歌

短歌のルールは五七五七七の三十一音、季語は必要ありません。三十一音のリズムに乗せて気軽に自由にうたってみましょう。

- 10/13-27、11/24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/9-23 ●(木)13:00～15:00
- 10回5,000円、材料費1,000円
- 定員9名 ●武富純一(歌人)

08 ゼロから始める健康麻雀 NEW

脳の活性化にも最適な麻雀。これから覚えてみたい方ルールを知らない方などを対象にした、初心者向けの講座です。徐々に覚えて楽しく実践できるように指導します。

- 10/12-26、11/9、12/14-28、1/11-25、2/8-22、3/8-22 ●(水)10:00～12:00
- 11回5,500円 ●定員16名
- 日垣幸二(全国麻雀段位審査会2段位)

16 水彩画

2クラス

静物や風景、人物など、豊富なモチーフで制作いただけます。デッサン、パステル、油絵などにも対応し、講師のデモンストレーションでわかりやすく解説します。質問も気軽にしてください。

- 10/1-15、11/5-19、12/3-17、1/7-21、2/4-18、3/18-25 ●(土) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
- 12回6,000円、材料費10,000円
- 定員各16名 ●八田晶一(日本美術家連盟会員)

24 押し花

四季さまざまな花や身近な雑草を押し花にし、色鮮やかに仕上げます。年齢を問わず楽しみながら作品づくりができます。初心者も歓迎します。

- 10/5、11/2、12/7、2/1、3/1 ●(水)10:00～11:30
- 5回2,500円、材料費6,500円 ●定員8名
- 原永千鶴(日本レミコ押し花学院理事)

32 のどをトレーニング ボーカルカラオケ

「息が続かない」「声がかすれる」「清舌が悪い」といった悩みを解消。美しい姿勢、正しい呼吸法と発声を身につけ、若々しく元気に話題の曲を歌いましょう。男性も歓迎。

- 10/4-18、11/1-15、12/6-20、1/17-31、2/7-21、3/7 ●(火)15:00～16:30
- 11回5,500円、初回材料費1,000円(経験者は500円) ●定員20名
- 末広幸子(ボーカルトレーナー)

40 こどもの硬筆

4歳～小学生

年齢・学年にあわせて、独自のテキストに沿って基本からしっかりと指導いたします。

- 10/13-27、11/10-24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/9-23 ●(木)16:00～17:30のうち1時間
- 11回5,500円、材料費2,400円(年中以下は350円)
- 定員14名 ●田中まゆみ(硯書法学院講師)

48 | 健康を底上げして美顔に 顔ヨガ

マスク生活でお顔が運動不足になり、肌のためや目の疲れを感じていませんか。表情筋を正しく動かすと肌が元気になる! 見た目も若々しく(笑顔に)、「食事・姿勢・睡眠・スキンケア」についてもお話します。着座でできる健康法を体感し、健康と美を手に入れましょう。

- 10/15、11/19、12/17 ●(土)14:00～15:10
- 3回1,500円、材料費450円 ●定員10名
- 佐々野綾子(顔ヨガ上級インストラクター)

04 楽しい朗読

自由な呼吸・発声を身につけて、朗読で楽しく表現しましょう。脳の活性化も期待できます。楽しく英会話につながる発表会です。

- 10/7-21、11/4-18、12/2-16、1/20、2/17、3/3-17 ●(金)13:00～14:30
- 10回5,000円、材料費500円
- 定員12名 ●千代真由美(日本朗読検定協会認定プロフェッサー)

09 バルーンアート

小学生以上

細長い風船でかわいい動物や花、人気のキャラクターなどを作ります。風船は専用ポンプを使用します。

- 10/13-27、11/17-24、12/8-22、1/12-26、2/9-16、3/9-23 ●(木)15:45～17:30
- 12回6,000円、初回材料費1,800円
- 定員12名 ●ふ～せん家せづら(バルーンアートパフォーマー)

17 楽しく描く水彩画

2クラス

いろいろな技法を用いて卓上のモチーフを描き、絵画の基礎を学びます。

- 10/14-28、11/4-25、12/9-23、1/13-27、2/10-24、3/10-24 ●(金)①13:00～15:00 ②15:05～17:05
- 12回6,000円、材料費3,720円
- 定員各16名
- 赤穂多恵子(行動美術協会会員)

25 フラワークラフト

《お花を使ったインテリア雑貨》女性対象

可愛いお花(枯れないお花)と雑貨のコラボレーションで、あなただけのオリジナル作品が作れます。プレゼントにも最適。※生花は使用しません。

- 10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27 ●(月)10:00～12:00
- 6回3,000円、材料費18,000円
- 定員11名 ●大塚ゆりこ・相山としこ(フラワーコーディネーター)

33 うたの広場

思わず口ずさんでしまう懐かしい童謡、唱歌、叙情歌などの名曲を、講師の生演奏に合わせ楽しく元気に歌います。

- 10/6-20、11/17、12/1-15、1/19、2/2-16、3/2-16 ●(木)10:30～12:00
- 10回5,000円、材料費700円 ●定員15名
- 森本百合子(声楽家・関西二期会)

41 こども絵画

小学生

水彩ペンを使った絵画や自由な発想をいかす工作など、いろいろな材料を使って作品を制作します。画材はすべて教室で準備するため、持ち物不要で参加できます。

- 10/1-15、11/5-19、12/3-17、1/7-21、2/4-18、3/18-25 ●(土)16:00～17:15
- 12回6,000円、材料費6,000円
- 定員8名 ●八田晶一(日本美術家連盟会員)

49 | 頭皮スッカリ 美容ヘッドスパ

頭皮をほぐすと血行も良くなり、お顔のリフトアップや小顔効果も期待できます。この講座では炭酸スプレーを使ってセルフの手技を習得いただきます。

- 10/29、12/10、1/14 ●(土)11:00～12:00
- 3回1,500円、材料費4,500円 ●定員10名
- 秋山妙佳(MooNaセラピスト)

05 イギリス英語で英会話 2クラス

エッセイ集、童話、物語などを読み、それらを通じて文法を理解します。楽しく英会話につながるいきましよう。

- 10/12-26、11/9、12/14-28、1/11-25、2/8-22、3/8-22 ●(水)①15:30～16:45 ②16:50～18:05
- 11回5,500円、材料費1,500円
- 定員各12名 ●中井博尊(英会話講師)

10 楽しい手相学入門

事例を交えた解説で、楽しみながら学べます。手相で自分の才能や性格を再認識し、新時代の自分らしい幸せな生き方を見つけてみましょう。知能線、感情線、生命線などを解説します。※2022年