

01 考古学講座 日本古代史を発掘する

「日本書紀」などに記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交えて読み解きます。▽10月=敏達▽11月=用明▽12月=崇峻▽1月=推古▽2月=厩戸▽3月=舒明

- 10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/23 (土)13:30~15:00
●6回3,600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)

05 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。

- 10/6-20、11/17、12/11-15、1/19、2/2-16、3/1-15 ●(金)13:00~16:00
●10回6,000円 ●定員13名
●高津昌昭(関西棋院プロ棋士二段)

09 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。

- 10/3-17、11/7-21、12/5-19、1/16-30、2/6-20、3/5-19 ●(火)10:00~12:00
●12回7,200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)

13 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。ゴム印彫りなども取り入れた内容で、描くだけではない楽しさも味わえます。

- 10/12、12/14、1/11、2/8、3/14
●(木)10:00~12:00
●5回3,000円
●定員12名 ●末永美喜(似顔絵講師)

21 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。

- 10/4、11/1、12/6、2/7、3/6
●(水)10:00~11:30
●5回3,000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)

29 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て楽しく元気に歌います。

- 10/5-19、11/2-16、12/7-21、1/18、2/1-15、3/7-21
●(木)10:30~12:00
●11回6,600円、材料費700円 ●定員20名
●森本百合子(声楽家・関西二期会)

37 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。

- 11/15、1/17、3/27
●(水)13:00~15:00
●3回1,800円、材料費3,000円
●定員16名
●堂浦大輔(御菓子司吉乃屋松原店工場長)

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月鑑賞力アップ▽12月如来編▽吾羅編▽1月明王・天部編▽2月地藏さん▽3月必見仏像10選

- 10/23、12/4-25、1/22、2/26、3/25
●(月)13:30~15:00
●6回3,600円、材料費500円 ●定員16名
●樋口隆秀(古美術仏像研究会主宰)

06 はじめての健康麻雀 2クラス

脳の活性化にも最適な麻雀。脳のは経験者、午後は初めての方対象。これから覚えたい方やルールを知らない方など、楽しく実践できるように指導します。

- 10/4-25、11/22、12/13-27、1/10-24、2/14-28、3/13-27 ●(水)①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ●11回6,600円 ●定員各20名 ●日垣幸二(全国麻雀段位審査会2段位)

10 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。

- 10/12-26、11/30、12/14-28、1/11-25、2/8-22、3/14-28
●(木)13:00~15:00
●11回6,600円、材料費3,900円
●定員18名
●田中まゆみ(硯書法学院講師)

14 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。

- 10/7-21、11/4-18、12/2-16、1/20、2/3-17、3/16
●(土)①10:00~12:00 ②13:00~15:00
●6回3,600円、材料費9,000円
●定員各16名 ●八田晶一(日本美術家連盟会員)

22 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。

- 10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/25 ●(月)10:00~12:00
●6回3,600円、材料費18,000円
●定員11名 ●大塚ゆりこ・楢山としこ(フラワーコーディネーター)

30 歌って笑顔でハッピーボイス(月) ~肺機能を高めよう~

楽しく歌ってハッピーに。歌は免疫力を高めてくれます。呼吸法・発声法・歌唱法を取り入れたレッスンで心と体を整えて、健やかな日々を送りましょう。

- 10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/25 ●(月)13:00~14:00
●6回3,600円、材料費700円 ●定員20名
●中野陽子(声楽家・ボイストレーナー)

38 手作り 発酵食(保存食)を楽しむ 2クラス

旬の食材を使い、手作りして発酵食や保存食を作ります。▽10月=柚子胡椒と柑橘ホワイト酢▽11月=お正月の白味噌▽1月=白菜キムチ▽2月=手作り味噌

- 10/17、11/11、1/16、2/20
●(火)①11:00~13:00 ②14:00~16:00
●4回2,400円、材料費10,000円 ●定員各8名
●西山朝子(料理教室Whoopee Kitchen主宰)

03 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。最終回は好きな題材での発表会です。

- 10/6-20、11/17、12/1-15、1/19、2/2-16、3/1-15 ●(金)13:00~14:30
●10回6,000円、材料費500円、プリント代1回20円程度 ●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)

07 パルーンアート 小学生以上

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

- 10/12-26、11/16-30、12/14-28、1/11-25、2/8-22、3/14-28 ●(木)15:45~17:30
●12回7,200円、初回材料費1,800円
●定員12名 ●ふ〜せん家せぶら(パルーンアートパフォーマー)

11 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。

- 10/19、11/2-16、12/7-21、1/18、2/1-15、3/7-21 ●(木)13:00~15:00
●10回6,000円、材料費3,900円
●定員18名 ●寺井英國(硯書法学院講師)

15 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。

- 10/13-27、11/24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/8-22
●(金)①13:00~15:00 ②15:05~17:05
●10回6,000円、材料費3,100円
●定員各16名 ●赤穂多恵子(行動美術協会会員)

23 クラフトバンド

専用の紙バンドを編んでいき、作品を完成させます。手を動かすことで脳の活性化につながり、集中力も養えます。作品例:かご、コースター、リースなど

- 10/2-16、11/6-20、12/4-18、1/15、2/5-19、3/4-18 ●(月)10:00~12:00
●11回6,600円、材料費6,900円
●定員10名 ●清水多賀子(一社)クラフトバンドエココロジ協会認定講師)

31 歌って笑顔でハッピーボイス(水) ~肺機能を高めよう~

楽しく歌ってハッピーに。歌は免疫力を高めてくれます。呼吸法・発声法・歌唱法を取り入れたレッスンで心と体を整えて、健やかな日々を送りましょう。

- 10/11、12/13、1/10、2/14、3/13
●(水)10:30~11:30
●5回3,000円、材料費700円 ●定員20名
●中野陽子(声楽家・ボイストレーナー)

39 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=ワインの種類▽11月=新酒▽12月=クリスマスワイン▽1月=料理とワインの相性

- 10/19、11/16、12/21、1/18
●(木)13:00~14:30
●4回2,400円、材料費9,000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)

04 イギリス英語で英会話

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げていきましょう。

- 10/11-25、11/22、12/13-27、1/10-24、2/14-28、3/13-27
●(水)15:30~16:45
●11回6,600円、材料費1,000円
●定員12名 ●中井博重(英会話講師)

08 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せんか。知能線、感情線、生命線などを解説します。※2022年4月期以降と内容(同テキスト)です。

- 10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/24
●(日)10:30~12:00
●6回3,600円、初回材料費3,300円
●定員12名
●古谷節子(東明学院専任講師)

12 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、オンラインの絵手紙を送ってみませんか。

- 10/10-24、11/14-28、12/12-26、1/9-23、2/13-27、3/12-26
●(火)10:00~12:00 ●12回7,200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)

16 水墨画

四君子(蘭、竹、菊、梅)から季節折々の花や果物、山水等、墨だけの水墨から色彩豊かな墨彩まで学べます。

- 10/10-24、11/14-28、12/12-26、1/9-23、2/13-27、3/12-26
●(火)13:00~15:00
●12回2,200円、材料費6,120円
●定員16名
●西浦光洋(青朝会日本水墨画展理事長)

24 わりほん(たたまのへり)クラフト

畳の縁(へり)を使って、ミシンで縫う小物やミニバッグなどの作品をつくりまます。楽しみながら「手作り」を味わいましょう。

- 10/24、11/28、1/30、2/27、3/26
●(火)13:00~15:00
●5回3,000円、材料費9,000円 ●定員8名
●うのき ちか(瀬ナカジマスタッフ)

32 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ります。試食あり。初心者対象。メニュー例:チーズブレッド、ミニあんぱんなど

- メニューは予告なく変更する場合があります
●10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/12
●(水)10:30~11:30
●6回3,600円、材料費12,000円
●定員8名 ●矢部未来(料理教室講師)

40 健康を底上げて美顔に 顔ヨガ

マスク生活でお顔が運動不足になり、肌のたるみ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顔が元気になる。見た目も若々しく美しく、「食事・姿勢・睡眠・スキンケア」についても話します。看座でできる健康法を体感し、健康と美を手に入れます。

- 10/21、11/18、12/16
●(土)11:00~12:10
●3回1,800円、材料費450円 ●定員14名
●佐々野綾子(顔ヨガ上級インストラクター)

文化プログラムは「半年コース」です

10月▶3月

文化プログラム

まつばらテラス(輝)

TEL.072-330-0326 (9:00~21:00)

お問い合わせ

※講座No.32~39は、食物アレルギーをお持ちの方に対し個別の対応は行っておりません。各自でご判断のうえお申し込みください

※材料費は初回講座日にお支払いいただきます。釣銭のないようご準備ください。なお、材料準備の都合上、キャンセルや欠席でも材料費をいただく場合がございますのでご承知おきください

17 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。

- 10/4-18、11/1-15、12/6-20、1/17-31、2/7-21、3/6 ●(水)13:00~15:00
●11回6,600円、材料費3,410円
●定員20名
●赤穂多恵子(行動美術協会会員)

25 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けます。

- 10/14-28、11/25、12/9-23、1/13-27、2/10-24、3/9-23
●(土)14:30~16:30 ●11回6,600円
●定員10名
●嶋崎左千子(日本和装学園主任講師 師範)

33 手軽にできる ニコニコぱん

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いただけます。メニュー例:チーズブレッド、ミニあんぱんなど

- メニューは予告なく変更する場合があります
●10/26、12/28、1/25、2/22、3/28
●(木)10:00~12:00
●5回3,000円、材料費10,000円 ●定員8名
●みかわともち(ママと子どもの広場MAHALO)

41 頭皮スッキリ 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。この講座では頭皮だけでなく、お顔の美容ケアを合わせた手技を習得していただきます。

- 10/14、12/9、1/3
●(土)11:00~12:00
●3回1,800円、材料費4,500円 ●定員10名
●秋山妙佳(MoonNセラピスト)

18 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で楽しく描きましよう。多様な色が使えるので表現の幅も広がります。

- 10/5、11/2、12/7、2/1、3/7
●(木)10:00~12:00 ●5回3,000円、初回材料費5,800円(経験者は1,500円)
●定員12名 ●寺井英國(硯書法学院講師)

26 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。

- 10/10-24、11/14-28、12/12-26、1/9-23、2/13-27、3/12-26
●(火)13:30~15:00
●12回7,200円、材料費1,000円
●定員15名 ●馬場恵子(関西二期会会員)

34 学んだその日から役立つ一汁一菜~ゆる菜膳

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します。

- 10/11、12/13、1/10、2/14、3/13
●(水)10:00~12:00
●5回3,000円、材料費8,500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)

42 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。

- 10/12-26、11/30、12/14-28、1/11-25、2/8-22、3/14-28
●(木)16:00~17:30のラチ1時間
●11回6,600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)

19 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。

- 10/14-28、11/25、12/9-23、1/13-27、2/10-24、3/9-23 ●(土)13:00~14:30
●11回6,600円、材料費2,400円
●定員16名 ●楠井里枝(木彫作家)

27 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曲楽しくみながら、よりの曲をマスターしましょう。

- 10/12-26、11/30、12/14-28、1/11-25、2/8-22、3/14-28
●(木)14:00~15:30 ●11回6,600円、材料費1か月20円 ●定員20名
●大木隆雄(SKK歌唱教室主宰)

35 旬の食材を使った和菓子づくり

ご家庭でもできるレシピ付き。「つくる喜び」と「食べる楽しみ」を味わいながら、朝のひとときをお過ごしください。粟大福や練りようかんなど、毎回2種類をつくりまます。

- 10/5、11/2、12/7、2/1、3/7
●(木)10:00~12:00
●5回3,000円、材料費5,000円 ●定員16名
●西川英男(御菓子処「旭伸」代表)

43 こども絵画 小学生

水性ペン、水彩絵具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作ります。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。

- 10/7-21、11/4-18、12/2-16、1/20、2/3-17、3/16
●(土)16:00~17:15
●10回6,600円、材料費5,000円
●定員8名 ●八田晶一(日本美術家連盟会員)

20 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。

- 10/3-17、11/7-21、12/5-19、1/16、2/6-20、3/5-19 ●(火)13:30~15:00
●11回6,600円、材料費13,200円
●定員10名
●中谷真知子(池坊華道会中央委員)ほか

28 心がよるこぶ 歌唱講座

「息が続かない」「発音が悪い」「高音が出ない」などの悩みを解消しませんか。季節に合わせた歌の体験も取り入れ、楽しみながら歌いましょう。

- 10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/19
●(火)13:00~14:30
●6回3,600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)

36 テーブル茶道

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の楽しみも、抹茶をたててお菓子とともに一服しませんか。

- 10/2、11/6、12/4、2/5、3/4
●(月)10:00~11:30
●5回3,000円、材料費8,500円
●定員8名 ●後藤恵(裏千家茶道専任講師)

44 こども将棋 2クラス 小学生

礼儀作法や思考力、集中力が身につく、高い教育効果が期待できます。レベルに合わせた指導も可能です。一緒に強くなりましょう。

- 10/8-22、11/26、12/10、1/14-28、2/11-25、3/10-24
●(日)①13:30~14:50 ②15:00~16:20
●10回6,600円 ●定員各10名
●石蔵朗大(アマ4段)ほか