

01 日本古代史を「発掘する」邪馬台国王権から初期ヤマト王権へ

中国、魏王朝を後ろ盾にした邪馬台国王権の卑弥呼が亡くなり、後継の「曹芳」を経て「倭の男王」が登場します。『日本書紀』に記された「初期ヤマト王権」時代を考古学的に検証します。▽10月＝国家が衰へみ帰つ銅鏡百枚▽11月＝宿敵「狗奴国王」との戦い▽12月＝1怪百歩の1大いなる家▽1月＝倭王直と邪馬台国の終焉▽2月＝邪馬台国の男弟や離像たち▽3月＝後継初期ヤマト王権の実体

- 10/18、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28
- 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）

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。



- 10/3・17・31、11/21、12/5・19、1/16・30、2/6・20、3/6・20 ●土13:00～16:00
- 12回6,000円 ●定員13名
- 高津昌昭（関西棋院プロ棋士三段）

09 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よう。朗読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。



- 10/3・17・31、11/21、12/5・19、1/16・30、2/6・20、3/6 ●土13:00～14:30
- 11回5,500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（一社）日本朗読検定協会認定プロフェッサー）

13 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。基礎・線や文字・祝儀・ひらがな・芳名・はがき表書き・裏書きの練習など。



- 10/7・21、11/4・18、12/2・16、1/6・20、2/3・17、3/3・17 ●土10:00～12:00
- 12回6,000円、材料費4,200円
- 定員16名
- 成瀬恭子（硯書法学院講師）

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。



- 10/1・29、12/3、1/7、2/4、3/4
- 土10:00～11:30
- 6回3,000円、材料費7,800円 ●定員10名
- 原永千鶴（日本レミコ押し花学院理事）

29 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します。



- 10/8・29、12/10、1/14、2/11 ●土、3/11
- 土10:00～12:00
- 6回3,000円、材料費11,400円
- 定員16名 ●井川玲子（国際中医薬膳管理師、国際中医専門員）

37 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、クリームパンなど



- 10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10
- 土10:30～13:30
- 6回3,000円、材料費12,000円
- 定員8名 ●矢部未来（料理教室講師）

02 やさしい仏像入門講座

仏像の素朴な疑問を解決！今までより鑑賞が10倍面白くなります！▽10月＝仏像の見分け方▽11月＝鑑賞のコツ▽12月＝大仏の秘密▽1月＝阿修羅の秘密▽2月＝秘仏・美仏▽3月＝必見仏像10選



- 10/18、11/22、12/27、1/24、2/28、3/23
- 月13:30～15:00
- 6回3,000円、材料費600円 ●定員16名
- 樋口隆秀（仏像ナビゲーター）

06 はじめての健康麻雀

初めて麻雀をされる方が対象です。脳の活性化にも最適な麻雀。これから覚えたい方やルールを知らない方に0からゆっくりと麻雀の進め方、楽しさをご指導させていただきます。

- 10/9・23・30、11/27、12/11・25、1/8・22、2/12・26、3/12・26
- 土10:00～12:00

●12回6,000円

03 イギリス英語で英会話・初中級

エッセイ集、童話、物語などを読み、それを通して文法を理解します。楽しくも英会話につなげていきましょう。



- 10/8・22、11/19・26、12/10・24、1/14・28、2/11 ●土、25、3/11・25
- 水15:30～16:45
- 12回6,000円、材料費1,000円
- 定員12名 ●中井博重（英会話講師）

07 健康麻雀（初級）

手積み麻雀や役をある程度知っている方が対象です。麻雀の効率的な打ち方の基礎的な部分についてご指導させていただきます。牌効率の基礎を覚えるにはお勧めです。

- 10/9・23・30、11/27、12/11・25、1/8・22、2/12・26、3/12・26
- 土13:00～15:00

●定員各20名 ●日垣幸二（全国麻雀段位審査会3段位）

04 イギリス英語・入門

英語をおきらめていませんか？挨拶の仕方から始めましょう。また日常でも便利な言い回しを学びます。



- 10/8・22、11/19・26、12/10・24、1/14・28、2/11 ●土、25、3/11・25
- 水14:00～15:15
- 12回6,000円、材料費1,000円
- 定員12名 ●中井博重（英会話講師）

08 健康麻雀（中級）

午前の部①は、ある程度麻雀が打てる方で符計算が出来る方を対象に麻雀に勝つためのテクニックなどを紹介していきます。午後の部②は、基礎的な麻雀がわかる方を対象に【符計算】や【一向聴の種類】等の講習をします。

- 10/8・22・29、11/26、12/10・24、1/14・28、2/11 ●土、25、3/11・25
- 水①10:00～12:00 ②13:00～15:00

10 今こそ「論語」

NEW

論語は古代中国の思想家である孔子の言行を記録したもので、数々の格言が生まれています。『還故知新』の典故は論語です。孔子の言葉は、現代を生きる私達に気付かせる事が多く、社会や政治、思いやりや親孝行等人間の営み全体に通じるメッセージです。



- 10/30、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12
- 土13:00～14:30 ●6回3,000円 材料費2,000円、プリント代1回30円程度
- 定員20名
- 宮武清貴（NPO法人論語普及会副会長）

11 ぐらしの絵手紙

決まりことはなし！感じたことを感じたままに自由に絵や絵手紙。思いがこぼれ出す。絵手紙を送ってみませんか。絵手紙の基本、墨色を知る・深さを楽しむ、線をとるなど。※毎回、線と字の練習をします。



- 10/14・28、11/11・25、12/9・23、1/13・27、2/10・24、3/10・24 ●土10:00～12:00
- 12回6,000円、絵手紙セット代9,020円
- 定員15名
- 脇本米子（日本絵手紙協会公認講師）

12 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る場合もあります。描くだけではない楽しさも味わえます。



- 10/9・30、12/11、1/8、2/12、3/12
- 土10:00～12:00 ●6回3,000円
- 定員9名 ●末永美喜（似顔絵講師）

14 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字（木曜 田中クラス）

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。基礎・線や文字・祝儀・ひらがな・芳名・はがき表書き・裏書きの練習など、筆ペンとボールペンを並行して学習します。



- 10/9・23、11/20・27、12/11・25、1/8・22、2/12・26、3/12・26 ●土13:00～15:00
- 12回6,000円、材料費4,200円
- 定員18名 ●田中汀楓（硯書法学院講師）

22 木彫

木彫りに興味のある方、やってみる方、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3か月で1作品作ります。



- 10/11・25、11/1・22、12/13・27、1/10・24、2/14・28、3/14・28
- 土13:00～14:30
- 12回6,000円、材料費2,400円
- 定員16名 ●楠井里枝（木彫作家）

30 手作りで 発酵食（保存食）を楽しむ

手作りで発酵食や保存食を作ります。諸事情により内容は変更になる可能性もあります。▽10月＝柑橘系果汁と柚子胡椒▽11月＝お正月の白味噌▽1月＝白菜キムチ▽2月＝手作り味噌



- 10/21、11/18、1/20、2/17
- 土①11:00～13:00 ②14:00～16:00
- 4回2,000円、材料費11,200円 ●定員各8名
- 西山朝子（料理教室Whoopee Kitchen主宰）

38 手軽にできる ニコニコぱん

発酵済の生地を成形～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。作ったパンや生地をお持ち帰りいただき、オーブンやトースターで焼いていただけます。



- メニュー例：フォカッチャ、チーズパン、ミニ食パンなど
- 10/16、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26
- 土10:00～12:00
- 6回3,000円、材料費12,000円 ●定員8名
- みかわともこ（MAHALO）

39 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。



- 11/19、1/21、3/18
- 土13:00～15:00
- 3回1,500円、材料費4,200円
- 定員16名
- 堂浦大輔（御菓子司吉乃屋松原店工場長）

40 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。



- 10/7・21、11/4・18、12/2・16、1/6・20、2/3・17、3/3・17
- 土13:30～15:00
- 水13:30～16:45
- 12回6,000円、材料費14,400円
- 定員10名
- 中谷真知子（池坊華道会中央委員）ほか

※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(水) 応募締切 8/26(火)

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)

お問い合わせ TEL.072-330-0326 (9:00～21:00)

※講座No.29～32、37～39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 楽しく描く水彩画

色々な技法を用いて静物や風景などのモチーフを描き、絵画の基礎を学んでいただきます。デッサンを含め基本的な描き方について丁寧にアドバイスいたします。



- 10/10・24、11/21・28、12/12・26、1/9・23、2/13・27、3/13・27
- 土23:30～15:00
- 金①13:00～15:00 ②15:10～17:10
- 12回6,000円、材料費3,720円
- 定員各16名 ●朴 永子（行動美術協会会員）

25 パルーンアート

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ます。風船は専用ポンプを使ってどなたでも簡単にふくらませることができます。



- 10/9・23・30、11/27、12/11・18、1/8・22、2/12・26、3/12・26 ●土15:45～17:30
- 12回6,000円、初回材料費2,000円
- 定員12名 ●ぶーせん家せぶら（パルーンアートパフォーマー）

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て楽しく元気に歌います。



- 10/2・16・30、11/20・12/4・18、1/15・29、2/5・19、3/5・19
- 土①10:30～12:00 ②13:00～14:30
- 12回6,000円、材料費700円 ●定員各20名
- 森本百合子（声楽家・関西二期会）

わりぼん(たたみへり)クラフト

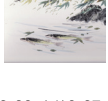
畳の縁(へり)を使って、ミシンで縫わずに作ります。①10/4バスケット ②11/15ティッシュボックスケース ③12/13しめ縄 ④1/10ミニトート ⑤2/7ポーチ



- 10/4、11/15、12/13、1/10、2/7 ●土13:00～15:00
- 1回500円、材料費①500円、②1,000円、③3,500円、④1,500円、⑤1,000円
- 定員各6名
- うのき ちか（畳のへり小物作家）

18 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になる墨彩まで学べます。丁寧にやさしく指導いたします。



- 10/14・28、11/11・25、12/2・23、1/13・27、2/10・24、3/10・24 ●土13:30～15:00
- 12回6,000円、材料費9,240円
- 定員20名
- 西浦光洋（青朝会日本水墨画展理事長）

26 こどもの硬筆

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。



- 10/9・23、11/20・27、12/11・25、1/8・22、2/12・26、3/12・26
- 土16:00～17:30のうち1時間
- 12回6,000円、材料費2,400円（年中以下は350円）
- 定員14名 ●田中汀楓（硯書法学院講師）

34 のどを鍛える健康声磨き講座

声が枯れる、滑舌が悪い、飲み込みにくいなど、のどの不調や声の衰えが気になる方に、呼吸法や発声法を改善し、表情筋ストレッチや脳トレ滑舌など実践的なトレーニングで、楽しく健康に喉と声を鍛えます。



- 10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26
- 土14:00～15:30 ●6回3,000円
- 定員15名 ●染川かず子（一般社団法人日本声磨き普及協会 認定インストラクター）

頭皮スッキリ 美容ヘッドマッサージ

頭皮をほぐすと血行も良くなり、リラクゼーション効果も期待できます。この講座では頭皮と髪が関係しているお顔のケアも合わせた手技を習得していただけます。



- 11/29
- 土13:00～14:00
- 1回500円、材料費1,500円 ●定員6名
- 秋山妙佳（MooNaセラピスト）

19 色鉛筆画

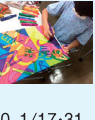
卓上のモチーフから段階を踏んで、風景や人物の写真などを題材に、多彩な表現ができるよう取り組みます。絵画の経験は問いません。



- 10/1・29、11/5・19、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/4・18 ●土13:00～15:00
- 12回6,000円、材料費3,720円
- 定員20名
- 赤穂多恵子（行動美術協会会員）

27 こども絵画

水性ペン、水彩絵具を使った絵画や工作など、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。



- 10/4・18、11/1・15、12/6・20、1/17・31、2/7・21、3/7・21
- 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）

35 ～健康発声で心と体を健やかに～ ハッピーボイス（月）

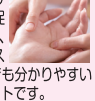
楽しく歌ってハッピーに。歌は免疫力を高めてくれます。呼吸法・歌唱法を取り入れたレッスンで心と体を整えて、健やかな日々を送りましょう。



- 10/29 家、11/24 水、12/22、1/26、2/23 金、3/23 ●月13:00～14:00
- 6回3,000円、材料費800円 ●定員20名
- 中野陽子（声楽家・ボイストレーナー）

英国式ハンド&フットリフレクソロジー

リフレクソロジーは、ストレス緩和やリラクゼーション効果の他にも、血行促進、自律神経のバランスを整えるなど、様々な効果が期待できます。絶対レッスンで手技をメインとした初めての方でも分かりやすい内容です。1回目はハンド、2回目はフットです。



- ①10/25(ハンド)、②11/22(フット)
- 土13:00～14:30
- 1回500円、材料費1回1,500円 ●定員各6名
- 秋山妙佳（MooNaセラピスト）

※こちらの講座はイベント講座です。開催日の2週間前からお申し込みを受け付けます。詳細は施設受付まで。