※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(木)　応募締切 8/26(水)

文化プログラムは「半年コース」です　2026年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.29～31、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。

※イベント講座は申し込み時期が異なりますのでご注意ください。

01 「日本古代史を発掘する」シリーズ
<巨大古墳時代のヤマト王権>

4世紀末のヤマト王権内で、緊迫する東アジア情勢に対応すべく従来勢力に替わって河内勢力が台頭し始めます。応神～仁徳～履中に相当する、武力を全面に押し出した「軍事政権」の大王たちの登場です。古事記や日本書紀からは伺い知れない、その実体を考古学から解き明かします。▽10月＝ヤマト王権内から生まれた河内勢力の始祖「応神大王」▽11月＝東西王朝の衰退で"後ろ盾"を失った「仁徳大王」の墓所▽12月＝東王朝から「倭の五王」の初代と認められた「履中大王」▽1月＝「倭の五王」のピークに位置した「反正」の墓・超巨大古墳▽2月＝450年代に「済～允恭」と外交を絡った「世子興～安康」▽3月＝470年代、衰退する東王朝からの"独立"を探った「雄略」

●10/24、11/28、12/26、1/23、2/20、3/27
●㊏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）

02 おもしろ仏像講座

心の安らぎを得るだけでなく、一歩踏み込んでその歴史や仏像からのメッセージを読み解き、仏像のこころを探る講座です。▽10月＝仏像の誕生と軌跡▽11月＝飛鳥・白鳳の仏像▽12月＝奈良天平の仏像▽1月＝平安期の仏像▽2月＝鎌倉期の仏像▽3月＝必見セレクト秘仏・美仏

●10/26、11/23、12/28、1/25、2/22、3/22
●㊊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)

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。

●10/14・28、11/25、12/9・23、1/13・27、2/10・24、3/10・24・31
●㊌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）

04 イギリス英語・入門

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

●10/14・28、11/25、12/9・23、1/13・27、2/10・24、3/10・24・31
●㊌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）

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。

●10/2・16、11/6・20・27、12/18、1/15・29、2/5・19、3/5・19　●㊎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)

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頂きます。

●10/8・22・29、11/26、12/10・24、1/14・28、2/11・25、3/11・25
●㊍10:00～12:00

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頂きます。牌効率の基礎を覚えるにはお勧めです。

●10/8・22・29、11/26、12/10・24、1/14・28、2/11・25、3/11・25
●㊍13:00～15:00

08 健康麻雀（中級）　2クラス

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。

●10/7・21・28、11/25、12/9・23、1/13・27、2/10・24、3/10・24
●㊌①10:00～12:00　②13:00～15:00

●12回6,000円　●定員各20名　●日垣幸二（全国麻雀段位審査会3段位）

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ましょう。脳の活性化も期待できます。最終回はお好きな題材での発表会です。

●10/2・16、11/6・20、12/4・18、1/15、2/5・19、3/5・19　●㊎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）

10 今こそ「論語」

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。「温故知新」の出典は論語です。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。

●10/8、11/26、12/10、1/14、2/11、3/11
●㊍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
●宮武清寛（杏翁塾（東洋古典と人間学）塾長）

11 くらしの絵手紙

決まりごとはなし！感じたことを感じたままに自由にかく絵手紙。思いがいっぱいの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、線をきたえるなど。※毎回、線と字の練習をします。

●10/13・27、11/10・24、12/8・22、1/12・26、2/9・16、3/9・23　●㊋10:00～12:00
●12回6,000円、絵手紙セット代9,980円
●定員15名
●脇本栄子（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。

●10/8、11/19、12/10、1/14、2/11、3/11
●㊍10:00～12:00　●6回3,000円
●定員9名　●末永美喜（似顔絵講師）

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で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。

●10/6・20、11/3・17、12/1・15、1/5・19、2/2・16、3/2・16　●㊋10:00～12:00
●12回6,000円、材料費4,800円
●定員16名
●成瀬恭子（暁書法学院講師）

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で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。

●10/8・22、11/5・26、12/10・24、1/14・28、2/11・25、3/11・25　●㊍13:00～15:00
●12回6,000円、材料費4,800円
●定員18名●田中汀楓（暁書法学院講師）

15 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字（木曜 寺井クラス）

のし袋やハガキなどの日常生活で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。

●10/1・15、11/5・19、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/4・18　●㊍13:00～15:00
●12回6,000円、材料費4,800円
●定員18名　●寺井葵園(暁書法学院講師)

16 水彩画　2クラス

静物や風景、人物など、豊富なモチーフを使って制作いただけます。デッサン、パステル、油絵などの質問も気軽にして下さい。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。※1月はモデルデッサンを予定しています。

●10/3・17・31、11/7・21、12/12、1/9・30、2/6・20、3/6・20
●㊏①10:00～12:00　②13:00～15:00
●12回6,000円、材料費12,000円（モデル代含む）
●定員各16名　●八田晶一(日本美術家連盟会員)

17 楽しく描く水彩画　2クラス

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。

●10/9・23、11/6・27、12/11・25、1/8・22、2/12・26、3/12・26
●㊎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）

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な墨彩まで学べます。丁寧にやさしく指導いたします。

●10/20・27、11/10・24、12/15・22、1/12・26、2/9・23、3/9・23　●㊋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）

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。

●10/7・21、11/4・18、12/2・16、1/6・20、2/3・17、3/3・17　●㊌13:00～15:00
●12回6,000円、材料費3,720円
●定員23名
●赤穂多恵子(行動美術協会会員)

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で楽しく描きましょう。多彩な色が使えるので表現の幅も広がります。

●10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4
●㊍10:00～12:00　●6回3,000円、材料費6,000円(継続者は1,800円)
●定員10名　●寺井葵園（暁書法学院講師）

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。

●10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3
●㊌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)

22 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3か月で1作品作ります。

●10/10・24、11/7・28、12/12・26、1/9・23・30、2/13、3/13・27
●㊏13:30～15:00
●12回6,000円、材料費2,400円
●定員16名　●楠井里枝（木彫作家）

23 クラフトバンド（初・中級）

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

●10/5・19、11/2・30、12/7・21、1/4・18、2/1・15、3/1・15　●㊊10:00～12:00
●12回6,000円、材料費7,500円(中級は別途)
●定員10名　●清水多賀子((一社) クラフトバンドエコロジー協会認定講師)

24 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。

●10/10・24、11/14・28、12/12・26、1/9・23、2/6・13、3/13・27　●㊏14:30～16:30
●12回6,000円、テキスト代2,500円
●定員10名
●嶋崎左千子（日本和装学園主任講師 師範）

25 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ってどなたでも簡単にふくらませることができます。

●10/8・22、11/5・26、12/10・17、1/14・28、2/4・25、3/11・25　●㊍15:45～17:30
●12回6,000円、初回材料費2,000円
●定員15名　●ふ～せん家ぜぶら（バルーンアートパフォーマー）

26 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。

●10/8・22、11/5・26、12/10・24、1/14・28、2/11・25、3/11・25
●㊍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(暁書法学院講師)

27 こども絵画　小学生

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。

●10/3・17・31、11/7・21、12/12、1/9・30、2/6・20、3/6・20
●㊏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)

28 こども将棋　2クラス　小学生

日本の伝統文化である「将棋」を始めてみませんか。礼儀作法や思考力、集中力を学ぶことができ、高い教育効果が期待できます。
また、レベルに合わせた指導も可能です。
一緒に楽しんで強くなりましょう。

●10/11・25、11/8・22、12/13・27、1/10・24、2/14・28、3/14・28　●㊐①13:30～14:50 ②15:00～16:20　●12回6,000円　●定員各10名
●村上信介（日本将棋連盟公認将棋普及指導員）

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。

●10/14、11/4、12/9、1/13、2/10、3/10
●㊌10:00～12:00
●6回3,000円、材料費12,600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）

30 手作りで 発酵食（保存食）を楽しむ　2クラス

旬の食材を使い、手作りで発酵食や保存食を作ります。▽10月＝柑橘ポン酢と柚子胡椒▽11月＝お正月の白味噌▽1月＝白菜キムチ▽2月＝手作り味噌

●10/20、11/17、1/19、2/16
●㊋①11:00～13:00 ②14:00～16:00
●4回2,000円、材料費12,000円　●定員各8名
●西山朝子（料理教室Whoopee Kitchen主宰）

31 テーブル茶道　2クラス

テーブルとイスで正座をしなくても気軽に参加できる、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心豊かな時間を過ごしませんか。

●10/5、11/2、12/7、2/1、3/1
●㊊①10:00～11:30、②13:00～14:30
●5回2,500円、材料費9,000円
●定員各6名　●後藤恵(裏千家茶道専任講師)

32 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。

●10/6・20、11/3・17、12/1・15、1/5・19、2/2・16、3/2・16
●㊋13:30～15:00
●12回6,000円、材料費15,600円
●定員10名
●中谷眞知子（池坊華道会中央委員）ほか

33 うたの広場　2クラス

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。

●10/1・15、11/5・19、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/4・18
●㊌①10:30～12:00　②13:00～14:30
●12回6,000円、材料費700円　●定員各25名
●森本百合子（声楽家・関西二期会）

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。

●10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25
●㊌14:00～15:30　●6回3,000円、プリント代10円程度　●定員17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）

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。

●10/26、11/23、1/25、2/22、3/22
●㊊13:00～14:00
●5回2,500円、材料費800円　●定員25名
●中野陽子（声楽家・ボイストレーナー）

36 ～健康発声で心と体を健やかに～ ハッピーボイス（水）

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。

●10/14・26㊊、12/9、1/13、2/10、3/10
●㊌10:30～11:30
●6回3,000円、材料費800円　●定員25名
●中野陽子（声楽家・ボイストレーナー）

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できます。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

●10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9
●㊋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）

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。作ったパンや生地は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

●10/22、11/19、12/24、1/28、2/25、3/25
●㊍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。

●11/18、1/20、3/17
●㊌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)

頭皮スッキリ美容ヘッドマッサージ	①11/28、②2/13　㊏13:00～14:00	1回500円、材料費 各1,500円	定員6名	※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。詳細は受付まで。
英国式ハンドリフレクソロジー	①1/23、②3/6　㊏13:00～14:30	1回500円、材料費 各1,500円	定員6名	
カラフルニットで編む布ぞうり	10/8 ㊍10:30～12:30	1回500円、教材費3,300円	定員 各12名	
がま口財布	10/15 ㊍10:30～12:30	1回500円、材料費1,870円		
新聞紙deエコバック	①10/8、②10/15 ㊍13:30～15:00	1回500円、材料費 各550円		