

2023年4月期 文化プログラム No.01～05
材料費は釣銭のないよう、初回に教室でお支払ください

01 考古学講座 日本古代史を発掘する	日時	第4土曜 13:30～15:00	開講日
	講師	坪井 恒彦 (元読売新聞大阪本社編集委員)	4月22日 5月27日 6月24日
	参加費	6回3,000円	7月22日 8月26日 9月30日
	材料費	資料代1,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	※9月は第5週
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。 ▽4月=清寧▽5月=仁賢(顕宗)▽6月=武烈▽7月=継体▽8月=安閑・宣化▽9月=欽明	持ち物	筆記用具	
02 おもしろ仏像講座	日時	第4月曜 13:30～15:00	開講日
	講師	樋口 隆秀 (古美術仏像研究会主宰)	4月24日 5月22日 6月26日
	参加費	6回3,000円	7月24日 8月28日 9月25日
	材料費	資料代500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
仏像の見どころや鑑賞法をわかりやすく解説します。今さら聞けない疑問にもお答えします。 ▽4月=仏像の素朴な疑問▽5月=阿修羅の秘密▽6月=鑑賞の極意▽7月=阿弥陀さん▽8月=観音さん▽9月=地藏さん	持ち物	筆記用具	
03 楽しい朗読	日時	第1・3金曜 13:00～14:30	開講日
	講師	千代 真由美 (一社)日本朗読検定協会認定プロフェッサー)	4月7日・21日 5月19日 6月2日・16日
	参加費	10回5,000円	7月7日・21日 8月4日 9月1日・15日
	材料費	※新規受講者のみ、テキスト代500円 プリント代1回20円程度	※5月・8月は1回
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。	持ち物	筆記用具、テキスト「きいてもらえる声になる！」	
04 イギリス英語で英会話	日時	第2・4水曜 15:30～16:45	開講日
	講師	中井 博重 (英会話講師)	4月12日・26日 5月10日・24日 6月14日・28日
	参加費	12回6,000円	7月12日・26日 8月9日・23日 9月13日・27日
	材料費	1,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。	持ち物	筆記用具	
05 囲碁サロン・初級	日時	第1・3金曜 13:00～16:00	開講日
	講師	高津 昌昭 (関西棋院プロ棋士二段)	4月7日・21日 5月19日 6月2日・16日・30日
	参加費	11回5,500円	7月7日・21日 8月18日 9月1日・15日
	材料費	なし	※5月・8月は1回 ※6月は第5週
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。	持ち物	筆記用具	

2023年4月期 文化プログラム No.06～09
材料費は釣銭のないよう、初回に教室でお支払ください

06 はじめての健康麻雀 2クラス	日時	第2・4水曜①10:00～12:00 ②13:00～15:00	開講日
	講師	日垣 幸二 (全国麻雀段位審査会2段位)	4月12日・26日 5月10日・24日 6月21日・28日
	参加費	12回6,000円	7月12日・26日 8月23日・30日 9月13日・27日
	材料費	なし ※希望者は「麻雀点数表」「麻雀役一覧表」を500円で購入可	※6月は第3週 ※8月は第5週
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。	持ち物	筆記用具	
07 バルーンアート 小学生以上	日時	第2・4木曜 15:45～17:30	開講日
	講師	ふ～せん家ぜぶら (バルーンアートパフォーマー)	4月13日・27日 5月11日・25日 6月8日・22日
	参加費	12回6,000円	7月13日・27日 8月10日・24日 9月14日・28日
	材料費	新規受講者のみポンプと風船代1,800円(初回お支払い) ※釣銭のないようご準備ください ※受講経験者は必要に応じて教室でお求めください ※作品によっては別途200円程度を集める回があります	
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。	持ち物	持ち帰り用の透明ゴミ袋(45L)、筆記用具、はさみ	
08 楽しい手相学入門	日時	第4日曜 10:30～12:00	開講日
	講師	平井 陽子 (東明学院専任講師)	4月23日 5月7日 6月25日
	参加費	6回3,000円	7月23日 8月27日 9月24日
	材料費	テキスト代3,300円(2022年4月期以降に受講歴のある方は不要) ※釣銭のないよう初回にお持ちください	※5月は第1週
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。 カリキュラム:知能線、感情線、生命線など	持ち物	筆記用具、お持ちの方はルーペ ※受講経験者はテキストも	
※2022年4月期・10月期と同じ内容です(使用テキストも同じ)			
09 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字(火)	日時	第1・3火曜 10:00～12:00	開講日
	講師	成瀬 恭子 (暁書法学院講師)	4月4日・18日 5月16日 6月6日・20日
	参加費	11回5,500円	7月4日・18日 8月1日・29日 9月5日・19日
	材料費	新規受講者=2,950円、受講経験者=3,900円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	※8月は第5週 ※5月は1回
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。	持ち物	筆ペンとボールペン	
※初回7日前を過ぎてのキャンセルは材料費をお支払いいただく場合がございます			

2023年4月期 文化プログラム No.10~14
 材料費は釣銭のないよう、初回に教室でお支払ください

10 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字 (木曜・田中クラス)	日時	第2・4木曜13:00~15:00	開講日
	講師	田中 まゆみ (暁書法学院講師)	4月13日・27日 5月11日・25日 6月8日・22日 7月13日・27日 8月24日 9月14日・28日 ※8月は1回
	参加費	11回5,500円	
	材料費	3,900円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。 ※初回7日前を過ぎてのキャンセルは材料費をお支払いいただく場合がございます			
11 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字 (木曜・寺井クラス)	日時	第1・3木曜13:00~15:00	開講日
	講師	寺井 葵園 (暁書法学院講師)	4月6日・20日 5月18日 6月1日・15日 7月6日・20日 8月17日・31日 9月7日・21日 ※5月は1回 ※8月は第5週
	参加費	11回5,500円	
	材料費	3,900円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。 ※初回7日前を過ぎてのキャンセルは材料費をお支払いいただく場合がございます			
12 暮らしの絵手紙	日時	第2・4火曜10:00~12:00	開講日
	講師	脇本 栄子 (日本絵手紙協会公認講師)	4月11日・25日 5月9日・23日 6月13日・27日 7月11日・25日 8月8日・22日 9月12日・26日
	参加費	12回6,000円	
	材料費	絵手紙セット9,020円 ※初回に説明します。必要な方は教室で2回目にお支払い	
決まりごとはなし！感じたことを感じたままに自由に書く絵手紙。思いが伝わればいい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 ※別紙カリキュラムも確認ください			
13 似顔絵	日時	第2木曜10:00~12:00	開講日
	講師	末永 美喜 (似顔絵講師)	4月13日 5月11日 6月8日 7月13日 8月10日 9月14日
	参加費	6回3,000円	
	材料費	なし	
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。			
14 水彩画 2クラス	日時	第1・3土曜 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	開講日
	講師	八田 晶一 (大阪芸術大学美術学科卒、同大学美術専攻科修了、日本美術家連盟会員)	4月1日・15日 5月6日・20日 6月3日・17日 7月1日・15日 8月5日・19日 9月2日・16日
	参加費	12回6,000円	
	材料費	12回10,000円(人物モデル代2回分含む) ※初回に教室でお支払ください	
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。			
15 楽しく描く水彩画 2クラス	日時	第2・4金曜①13:00~15:00 ②15:05~17:05	開講日
	講師	赤穂 多恵子 (行動美術協会会員)	4月14日・28日 5月12日・26日 6月9日・23日 7月14日・28日 8月25日 9月8日・22日 ※8月は1回
	参加費	11回5,500円	
	材料費	11回3,410円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
いろいろな技法を用いて桌上的モチーフを描き、絵画の基礎を学びます。初回に画材の説明もします。			
16 水墨画	日時	第2・4火曜13:30~15:00	開講日
	講師	西浦 光洋(大阪府知事表彰受賞<文化功労>・2019年5月)、青朝会日本水墨画展理事、同展内閣総理大臣賞・2014年)	4月11日・25日 5月9日・23日 6月13日・27日 7月11日・25日 8月8日・22日 9月12日・26日
	参加費	12回6,000円	
	材料費	12回6,120円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。			
17 色鉛筆画	日時	第1・3水曜 13:00~15:00	開講日
	講師	赤穂 多恵子 (行動美術協会会員)	4月5日・19日 5月17日・31日 6月7日・21日 7月5日・19日 8月2日 9月6日・20日 ※5月は第5週 ※8月は1回
	参加費	11回5,500円	
	材料費	11回3,410円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
桌上的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めます。絵画の経験は問いません。			
18 筆ペンはがき絵	日時	第1木曜10:00~12:00	開講日
	講師	寺井 葵園(きえん) (暁書法学院講師)	4月6日 6月1日 7月6日 8月17日 9月7日 ※5月はなし ※8月は第3週
	参加費	5回2,500円	
	材料費	新規受講者=5,800円(教本とカラー筆ペン6色セット、はがきなど含む)、受講経験者=1,500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。多彩な色があるので表現の幅も広がります。 ※初回7日前を過ぎてのキャンセルは材料費をお支払いいただく場合がございます			
19 木彫	日時	第2・4土曜13:00~14:30	開講日
	講師	楠井 里枝 (木彫作家)	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24日 7月8日・22日 8月26日 9月9日 ※8月・9月は1回
	参加費	10回5,000円	
	材料費	3か月ごとに1,200円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。			

2023年4月期 文化プログラム No.15~19
 材料費は釣銭のないよう、初回に教室でお支払ください

15 楽しく描く水彩画 2クラス	日時	第2・4金曜①13:00~15:00 ②15:05~17:05	開講日
	講師	赤穂 多恵子 (行動美術協会会員)	4月14日・28日 5月12日・26日 6月9日・23日 7月14日・28日 8月25日 9月8日・22日 ※8月は1回
	参加費	11回5,500円	
	材料費	11回3,410円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
いろいろな技法を用いて桌上的モチーフを描き、絵画の基礎を学びます。初回に画材の説明もします。			
16 水墨画	日時	第2・4火曜13:30~15:00	開講日
	講師	西浦 光洋(大阪府知事表彰受賞<文化功労>・2019年5月)、青朝会日本水墨画展理事、同展内閣総理大臣賞・2014年)	4月11日・25日 5月9日・23日 6月13日・27日 7月11日・25日 8月8日・22日 9月12日・26日
	参加費	12回6,000円	
	材料費	12回6,120円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。			
17 色鉛筆画	日時	第1・3水曜 13:00~15:00	開講日
	講師	赤穂 多恵子 (行動美術協会会員)	4月5日・19日 5月17日・31日 6月7日・21日 7月5日・19日 8月2日 9月6日・20日 ※5月は第5週 ※8月は1回
	参加費	11回5,500円	
	材料費	11回3,410円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
桌上的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めます。絵画の経験は問いません。			
18 筆ペンはがき絵	日時	第1木曜10:00~12:00	開講日
	講師	寺井 葵園(きえん) (暁書法学院講師)	4月6日 6月1日 7月6日 8月17日 9月7日 ※5月はなし ※8月は第3週
	参加費	5回2,500円	
	材料費	新規受講者=5,800円(教本とカラー筆ペン6色セット、はがきなど含む)、受講経験者=1,500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。多彩な色があるので表現の幅も広がります。 ※初回7日前を過ぎてのキャンセルは材料費をお支払いいただく場合がございます			
19 木彫	日時	第2・4土曜13:00~14:30	開講日
	講師	楠井 里枝 (木彫作家)	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24日 7月8日・22日 8月26日 9月9日 ※8月・9月は1回
	参加費	10回5,000円	
	材料費	3か月ごとに1,200円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。			

2023年4月期 文化プログラム No.20～22
 材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払ください

20 池坊	日時	第1・3火曜13:30～15:00	開講日
	講師	中谷 真知子 (池坊華道会中央委員)	4月4日・25日 5月16日 6月6日・20日 7月4日・18日 8月1日 9月5日・19日 ※5月・8月は1回 ※4月は第4週
	参加費	10回5,000円	
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 ※欠席時のお花は2日間取り置きします ※初回5日前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります	材料費	10回12,000円 ※釣銭のないよう初回到教室	
	持ち物	花ばさみ、花袋、古新聞、雑巾	
	日時	第1水曜10:00～11:30	開講日
21 押し花	講師	原永 千鶴 (日本レミコ押し花学院理事)	4月5日 6月7日 7月5日 8月2日 9月6日 ※5月はなし
	参加費	5回2,500円	
	材料費	6,500円 ※釣銭のないよう初回到教室	
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。 ※初回7日前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります	持ち物	はさみ、ピンセット	
	日時	第4月曜10:00～12:00	開講日
	22 フラワークラフト ～お花を使ったインテリア雑貨を作ろう～(女性対象)	講師	大塚 ゆりこ・楢山 としこ(フラワーコーディネーター)
参加費		6回3,000円	
材料費		6回18,000円 ※初回到教室	
可愛いお花を使ってステキなインテリアフラワー雑貨が作れるフラワークラフト。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。玄関やテーブル、お部屋をフラワー雑貨で飾るとステキな空間に！季節に合った作品も作れ、プレゼントにも最適です。ハンドメイドの楽しさをぜひ体感してみてください。 ※生花は使用しません ※初回1週間前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります ※欠席時は完成後の作品を次回にお渡しします	持ち物	グルーガン、ピンセット、ハサミ、ニッパー(針金をカットするため)、持ち帰り用のマチ付き袋 ※持ち物は必ずご持参ください。 ※グルーガンをお持ちでない方は貸し出しますが、有料となります(1回100円)	

2023年4月期 文化プログラム No.23～25
 材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払ください

23 クラフトバンド	日時	第1・3月曜10:00～12:00	開講日
	講師	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)	4月3日・17日 5月15日・29日 6月5日・19日 7月3日 8月7日・21日 9月4日 ※5月は第5週 ※7月・9月は1回
	参加費	10回5,000円	
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 ※初回1週間前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります	材料費	6,100円 ※釣銭のないよう初回到教室	
	持ち物	はさみ、木工用ボンド(速乾用)、作品をもって帰る袋、ウェットティッシュ	
	日時	第4火曜13:00～15:00	開講日
24 畳縁(たたみへり)クラフト	講師	うのき ちか (株)ナカジマスタッフ)	5月30日 6月27日 7月25日 8月29日 9月26日 ※4月はなし ※5月・8月は第5週
	参加費	5回2,500円	
	材料費	8,750円 ※初回到教室	
畳の縁(へり)を使って、ミシンで縫わずに小物やミニバッグなどの作品をつくります。楽しみながら「手作り」を味わいませんか。 ※参加費支払い期間を過ぎてのキャンセルは材料費をいただく場合がございます	持ち物	はさみ、まち針10本程度、15cm程度の定規、ダブルクリップ2個、ホチキス、筆記用具、チャコペンシル	
	日時	第2・4土曜14:30～16:30	開講日
	25 着物の着付けと和装マナー(女性対象)	講師	嶋崎 左千子(日本和装学園主任講師 師範)
参加費		11回5,500円	
材料費		なし	
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きます。	持ち物	足袋、肌襦袢、裾よけ、針、白糸、白いタオル3～4枚、おしぼり(白いタオル)2枚 ※着物・帯の貸し出しあり(有料) ※受講経験者で「着物歳時記」をお持ちなら持参を	

2023年4月期 文化プログラム No.26~31
 材料費は釣銭のないよう、初回に教室でお支払ください

26	ボイストレーニング	日時	第2・4火曜13:30～15:00	開講日	
		講師	馬場 恵子(関西二期会会員)		
		参加費	12回6,000円	4月11日・25日 5月9日・23日 6月13日・27日 7月11日・25日 8月8日・22日 9月12日・26日	
		材料費	1,000円 ※初回に教室でお支払ください		
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。		持ち物	筆記用具		
27	カラオケ (女性対象)	日時	第2・4木曜14:00～15:30	開講日	
		講師	大木 隆雄(SKK歌唱教室主宰)		
		参加費	11回5,500円	4月13日・27日 5月11日・25日 6月8日・22日 7月27日 8月10日・24日 9月14日・28日 ※7月は1回	
		材料費	1か月ごとに20円(プリント代) ※教室でのお支払いとなります		
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。		持ち物	飲料水、筆記用具		
28	心がよるこぶ歌唱講座	日時	第3火曜13:00～14:30	開講日	
		講師	末広 幸子 (ボーカルトレーナー)		
		参加費	5回2,500円	4月18日 5月16日 6月20日 7月18日 9月19日 ※8月はなし	
		材料費	新規受講者＝資料代1,000円 受講経験者＝500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
「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。発声に適した歌の体操も取り入れ、楽しみながら歌いましょう。		持ち物	飲料水、筆記用具、タオル※受講経験者は資料も		
29	うたの広場	日時	第1・3木曜10:30～12:00	開講日	
		講師	森本 百合子 (声楽家、関西二期会)		
		参加費	11回5,500円	4月6日・20日 5月18日 6月1日・15日 7月6日・20日 8月3日・31日 9月7日・21日 ※5月は1回 ※8月は第5回	
		材料費	700円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
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。		持ち物	飲料水、筆記用具		
30	歌って笑顔で ハッピーボイス(月) ～肺機能を高めよう～	日時	第4月曜13:00～14:00	開講日	
		講師	中野 陽子 (声楽家・ボイストレーナー)		
		参加費	6回3,000円	4月24日 5月22日 6月26日 7月24日 8月28日 9月25日	
		材料費	700円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
楽しく歌いながら、呼吸法や美しい発声法を身につけます。肺機能を高めるストレッチも取り入れてリフレッシュ！美しい声で毎日を健やかに過ごしましょう。		持ち物	動きやすい服装、筆記用具		
31	歌って笑顔で ハッピーボイス(水) ～肺機能を高めよう～	日時	第2水曜10:30～11:30	開講日	
		講師	中野 陽子 (声楽家・ボイストレーナー)		
		参加費	6回3,000円	4月12日 5月10日 6月14日 7月12日 8月9日 9月13日	
		材料費	700円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
朝の声出して健康スイッチをONに！楽しく歌いながら呼吸法や美しい発声法を身につけます。美しい声でさわやかに一日をスタートしましょう！		持ち物	動きやすい服装、筆記用具		

2023年4月期 文化プログラム No.32~36
 材料費は釣銭のないよう、初回に教室でお支払ください

32	国産小麦使用 手作りパン教室FUCCA	日時	第2火曜11:00～14:00	開講日	
		講師	矢部 未来(料理教室講師)		
		参加費	5回2,500円	4月11日 5月9日 6月13日 7月11日 9月12日 ※8月はなし	
		材料費	5回10,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
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ができます。試食あり。初心者対象。メニュー例:チーズブレッド、ミニあんぱんなど ※欠席時の材料は当日取りに来られる場合のみ受付で預かります 初回1週間前を過ぎるキャンセルは材料費がかかります ※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ので各自でご判断のうえ受講ください		持ち物	エプロン、ふきん、台ふき、ハンドタオル、食器を拭くタオル、持ち帰り用袋、筆記用具		
33	手軽にできる ニコニコぱん	日時	第4木曜10:00～12:00	開講日	
		講師	みかわ ともこ(ママと子どもの広場 MAHALO)		
		参加費	6回3,000円	4月27日 5月25日 6月22日 7月27日 8月24日 9月28日	
		材料費	6回12,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
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、オープントースター、フライパン、グリル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 ※初回10日前を過ぎるキャンセルは材料費がかかります ※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ので各自でご判断のうえ受講ください		持ち物	エプロン、台ふき、ハンドタオル、食器を拭くタオル、持ち帰り用保存容器、筆記用具		
34	“学んだその日から役立つ” 一汁一菜～ゆる薬膳	日時	第2水曜 10:00～12:00	開講日	
		講師	井川 玲子 (国際中医薬膳管理師、国際中医専門員)		
		教材費	5回2,500円	4月12日 5月10日 6月14日 7月12日 9月13日 ※8月はなし	
		材料費	5回7,500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
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。 ※初回1週間前を過ぎるキャンセルは材料費がかかります ※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ので各自でご判断のうえ受講ください		持ち物	エプロン、食器用ふきん2枚、ハンドタオル、筆記用具		
35	旬の食材を使った 和菓子づくり	日時	第1木曜10:00～12:00	開講日	
		講師	西川 英男 (御菓子処「旭伸」代表)		
		参加費	5回2,500円	4月6日 6月1日 7月6日 8月3日 9月7日 ※5月はなし	
		材料費	5回5,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
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。いちご大福やもなかなど、毎回2種類をつくります。 ※初回2日前を過ぎるキャンセルは材料費がかかります ※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ので各自でご判断のうえ受講ください		持ち物	エプロン、ふきん、台ふき、手拭きタオル2枚(持ち帰り用ケースは講師が準備するので不要)		
36	テーブル茶道	時間	第1月曜10:00～11:30	開講日	
		講師	後藤 恵(裏千家茶道専任講師、JTAテーブル茶道協会 雪月花認定上級講師)		
		参加費	5回2,500円	4月3日 6月5日 7月3日 8月7日 9月4日 ※5月はなし	
		材料費	5回8,500円		
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み、抹茶をたててお菓子とともに一服しませんか。 ※初回3日前を過ぎるキャンセルは材料費がかかります ※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ので各自でご判断のうえ受講ください		持ち物	お持ちであれば初回にふきき、懐紙、菓子切り、茶道用扇子。お持ちでない方へは初回に説明します		

2023年4月期 文化プログラム No.37~41
材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払ください

37 和菓子づくり	日時	奇数月の第3水曜13:00~15:00	開講日	
	講師	堂浦 大輔 (御菓子司吉乃屋松原工場長)		
	参加費	3回1,500円	5月17日	
	材料費	3回3,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	7月19日	
<p>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。 ※初回2日前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります ※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いませんので各自でご判断のうえ受講ください</p>				
38 手作りで発酵食(保存食)を楽しむ2クラス	日時	4~6月の第3火曜 ①11:00~13:00 ②14:00~16:00	開講日	
	講師	西山 朝子 (料理教室Whoopee Kitchen主宰)		
	参加費	3回1,500円	4月18日	
	材料費	3回7,500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	5月16日	
<p>旬の素材を使い、手作り発酵食や保存食を作ります。▽4月=酵素シロップとフルーツ甘酒▽5月=豆板醤と塩麹調味料▽6月=梅しごと(梅干、梅味噌など) ※参加費支払い期間を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります ※欠席時の材料は当日を含め3日間、受付で預かります ※メニューは予告なく変更になることがあります</p>				
39 ワインをたのしむ(20歳以上)	日時	4~7月の第3木曜13:00~14:30	開講日	
	講師	青山 祐子 (イタリアソムリエ協会公認ソムリエ)		
	参加費	4回2,000円	4月20日	
	材料費	9,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	5月18日	
<p>ワインを選ぶ際の参考になるよう、種類や産地の特徴などを学ぶ入門講座です。車・自転車でお越しにならないようお気を付けてください。 ▽4月=ワインの香り・味▽5月=ワインのマナー▽6月=ワインの規則▽7月=どのようなワインを買えばよいか ※初回1週間前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります ※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いませんので各自でご判断のうえ受講ください</p>				
40 顔ヨガ 健康を底上げて美顔に	日時	4~6月の第3土曜11:00~12:10	開講日	
	講師	佐々野 綾子 (顔ヨガ上級インストラクター)		
	参加費	3回1,500円	4月15日	
	材料費	資料代450円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	5月20日	
<p>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肌が元気になり、見た目も若々しく「美顔」に。「食事・姿勢・睡眠・スキンケア」についてもお話しします。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。 ※参加費支払い期間を過ぎてのキャンセルは材料費をいただく場合があります</p>				
41 頭皮スッキリ 美容 ヘッドスパ	日時	4~6月の第2土曜11:00~12:00	開講日	
	講師	秋山 妙佳(MooNaセラピスト)		
	参加費	3回1,500円	4月8日	
	材料費	3回4,500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	5月13日	
<p>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。 ※参加費支払い期間を過ぎてのキャンセルは材料費をいただく場合があります</p>				
持ち物	エプロン、ふきん、台ふき、手拭き用タオル2枚(持ち帰り用ケースは講師が準備するので不要)	9月20日		

2023年4月期 文化プログラム No.42~44
材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払ください

42 こどもの硬筆 4歳~小学生	日時	第2・4木曜16:00~17:30の間、1時間程度	開講日	
	講師	田中 まゆみ (暁書法学院講師)		4月13日・27日
	参加費	11回5,500円	5月11日・25日	
	材料費	テキスト代2,400円(年長以上)、またはプリント代350円(年中以下) ※釣銭のないよう初回にお持ちください	6月8日・22日	
<p>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。 ※初回7日前を過ぎてのキャンセルは材料費をお支払いいただく場合がございます</p>				
43 こども絵画 小学生	日時	第1・3土曜16:00~17:15	開講日	
	講師	八田 晶一(大阪芸術大学美術学科卒、同大学美術専攻科修了、日本美術家連盟会員)		7月13日・27日
	参加費	12回6,000円	8月24日	
	材料費	12回6,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	9月14日・28日	
<p>水彩ペン、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。</p>				
44 こども将棋 小学生 2クラス	日時	第1・3日曜 ①13:30~14:50 ②15:00~16:20	開講日	
	講師	石藏 朗大ほか(アマ4段)		4月1日・15日
	参加費	10回5,000円	5月6日・20日	
	材料費	なし	6月3日・17日	
<p>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。一緒に強くなりましょう。</p>				
持ち物	2B以上の鉛筆と消しゴム	8月5日・19日		
持ち物	なし	9月2日・16日		
持ち物	筆記用具	4月16日・23日		
持ち物	筆記用具	5月14日		
持ち物	筆記用具	6月4日・18日		
持ち物	筆記用具	7月2日・23日		
持ち物	筆記用具	8月6日		
持ち物	筆記用具	9月3日・10日		
持ち物	筆記用具	※5月・8月は1回		
持ち物	筆記用具	※4月・7月は第4週		
持ち物	筆記用具	※5月・9月は第2週		