

## 2023年10月期 文化プログラム No.01～05

材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払いください

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)	10月28日 11月25日 12月23日 1月27日 2月24日 3月23日
	参加費	6回3,600円	
	材料費	資料代1,000円 ※釣銭のないよう初回到教室にお持ちください	
「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を変えて読み解きます。 ▽10月＝敏達▽11月＝用明▽12月＝崇峻▽1月＝推古▽2月＝厩戸▽3月＝舒明	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)	10月23日 12月4日・25日 1月22日 2月26日 3月25日 ※11月はなし ※12月は2回
	参加費	6回3,600円	
	材料費	資料代500円 ※釣銭のないよう初回到教室にお持ちください	
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。 ▽10/23＝鑑賞力アップ▽12/4＝如来編▽12/25＝菩薩編▽1/22＝明王・天部編▽2/26＝地藏さん▽3/25＝必見仏像10選	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)	10月6日・20日 11月17日 12月1日・15日 1月19日 2月2日・16日 3月1日・15日 ※11月・1月は1回
	参加費	10回6,000円	
	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	
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。	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)	10月11日・25日 11月22日 12月13日・27日 1月10日・24日 2月14日・28日 3月13日・27日 ※11月は1回
	参加費	11回6,600円	
	材料費	1,000円 ※釣銭のないよう初回到教室にお持ちください	
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)	10月6日・20日 11月17日 12月1日・15日 1月19日 2月2日・16日 3月1日・15日 ※11月・1月は1回
	参加費	10回6,000円	
	材料費	なし	
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10月期 文化プログラム No.06～09

材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払いください

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)	10月4日・25日 11月22日 12月13日・27日 1月10日・24日 2月14日・28日 3月13日・27日 ※10月は第1週 ※11月は1回
	参加費	11回6,600円	
	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	
脳の活性化にも最適な麻雀。楽しく実践できるように指導します。 ①10:00の部＝手積み麻雀や役をある程度知っている方が対象 ②13:00の部＝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	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)	10月12日・26日 11月16日・30日 12月14日・28日 1月11日・25日 2月8日・22日 3月14日・28日 ※11月30日は(第5週)
	参加費	12回7,200円	
	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	古谷 節子 (東明学院専任講師)	10月22日 11月26日 12月24日 1月28日 2月25日 3月24日
	参加費	6回3,600円	
	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到教室にお持ちください	
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※2022年4月期以降の開催内容と同じです(使用テキストも同じ)	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	
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)	10月3日・17日 11月7日・21日 12月5日・19日 1月16日・30日 2月6日・20日 3月5日・19日 ※1月は第5週
	参加費	12回7,200円	
	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到教室にお持ちください	
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。	持ち物	筆ペンとボールペン	
※初回7日前を過ぎている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10月期 文化プログラム No.10～14

材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払いください

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)		10月12日・26日 11月30日 12月14日・28日 1月11日・25日 2月8日・22日 3月14日・28日 ※11月は1回(第5週)
		参加費	11回6,600円		
		材料費	3,900円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
<p>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</p>		持ち物	筆ペンとボールペン		
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)		10月19日 11月2日・16日 12月7日・21日 1月18日 2月1日・15日 3月7日・21日 ※10・1月は1回
		参加費	10回6,000円		
		材料費	3,900円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
<p>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</p>		持ち物	筆ペンとボールペン 毛筆用の下敷き、文鎮		
12	くらしの絵手紙	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)		10月10日・24日 11月14日・28日 12月12日・26日 1月9日・23日 2月13日・27日 3月12日・26日
		参加費	12回7,200円		
		材料費	絵手紙セット9,020円 ※初回到説明します。必要な方は教室で2回目にお支払い		
<p>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。思いがけ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、線をきかえるなど。※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</p>		持ち物	初回にあれば筆・顔彩・梅皿・毛氈・スポイト等。ない方は初回到教材を注文		
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)		10月12日 12月14日 1月11日 2月8日 3月14日 ※11月はなし
		参加費	5回3,000円		
		材料費	なし		
<p>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。</p>		持ち物	鉛筆(2B程度)、消しゴム、紙(スケッチブックなど)、絵の具や色鉛筆(着色するもの)、水ににじまない黒色サインペン、描きたい人の写真や画像、ゴム印を彫る用のカッターまたは彫刻刀、インク。		
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)		10月7日・21日 11月4日・18日 12月2日・16日 1月20日 2月3日・17日 3月16日 ※1・3月は1回
		参加費	10回6,000円		
		材料費	10回9,000円(人物モデル代2回分を含む) ※初回到教室でお支払いください		
<p>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。※12月はモデルデッサンを予定しています</p>		持ち物	初回＝鉛筆・消しゴム、水彩絵の具、絵筆 ※わからない場合は講師に相談後の購入で可		

## 2023年10月期 文化プログラム No.15～19

材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払いください

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)		10月13日・27日 11月24日 12月8日・22日 1月12日・26日 2月9日 3月8日・22日 ※11・2月は1回
		参加費	10回6,000円		
		材料費	10回3,100円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください		
<p>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。初回到教材の説明もします。</p>		持ち物	スケッチブック(F6・キャンソンかワトソン)、絵の具、丸筆2～3本、筆ふき用タオル、鉛筆(HB・2B)		
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長、同展内閣総理大臣賞・2014年)		10月10日・24日 11月14日・28日 12月12日・26日 1月9日・23日 2月13日・27日 3月12日・26日
		参加費	12回7,200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		
<p>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。</p>		持ち物	※初回到教材の説明をします。あれば水墨画用画筆(小)、青墨、顔彩、水墨画用紙		
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)		10月4日・18日 11月1日・15日 12月6日・20日 1月17日・31日 2月7日・21日 3月6日 ※1月は第5週 ※3月は1回
		参加費	11回6,600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		
<p>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。</p>		持ち物	スケッチブック(F4細目またはF3細目)、鉛筆(H)、ねり消しゴム、色鉛筆12色程度		
18	筆ペンをはがき絵	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)		10月5日 11月2日 12月7日 2月1日 3月7日 ※1月はなし
		参加費	5回3,000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		
<p>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。 ※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>		持ち物	簡単なパレット、筆拭き用ハンカチタオル、書道用の下敷き		
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)		10月14日・28日 11月25日 12月9日・23日 1月13日・27日 2月10日・24日 3月9日・23日 ※11月は1回
		参加費	11回6,600円		
		材料費	2,400円 (初回到3か月分1,200円、1月初回到1,200円) ※釣銭のないようお持ちください		
<p>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。</p>		持ち物	はさみ、彫刻刀(平刀、切り出し刀、丸刀、三角刀、あれば小丸刀)、筆記用具		

## 2023年10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いください

20 池坊	日時	第1・3火曜13:30～15:00	開講日
	講師	中谷 眞知子 (池坊華道会中央委員)	
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日前を過ぎてもキャンセルは材料費がかかります	参加費	11回6,600円	10月3日・17日 11月7日・21日 12月5日・19日 1月16日 2月6日・20日 3月5日・19日 ※1月は1回
	材料費	11回13,200円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
	持ち物	花ばさみ、花袋、古新聞、雑巾	
21 押し花	日時	第1水曜10:00～11:30	開講日
	講師	原永 千鶴 (日本レミコ押し花学院理事)	
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日前を過ぎてもキャンセルは材料費がかかります	参加費	5回3,000円	10月4日 11月1日 12月6日 2月7日 3月6日 ※1月はなし
	材料費	6,500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
	持ち物	はさみ、ピンセット	
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)	日時	第4月曜10:00～12:00	開講日
講師	大塚 ゆりこ・楢山 としこ(フラワーコーディネーター)		
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週間前を過ぎても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	参加費	6回3,600円	10月23日 11月27日 12月25日 1月22日 2月26日 3月25日
	材料費	6回18,000円 ※初回にお持ちください	
	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しますが、有料となります(1回100円)	

## 2023年10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いください

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)	
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週間前を過ぎてもキャンセルは材料費がかかります	参加費	11回6,600円	10月2日・16日 11月6日・20日 12月4日・18日 1月15日 2月5日・19日 3月4日・18日 ※1月は1回
	材料費	11回6,900円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
	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	
24 わりぼん(たたみのへり)クラフト	日時	第4火曜13:00～15:00	開講日
	講師	うのき ちか (柵ナカジマスタッフ)	
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わす。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もキャンセルは材料費をいただく場合がございます	参加費	5回3,000円	10月24日 11月28日 1月30日 2月27日 3月26日 (1月は5週目) ※1月はなし
	材料費	9,000円 ※初回にお持ちください	
	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	
25 着物の着付けと和装マナー (女性対象)	日時	第2・4土曜14:30～16:30	開講日
講師	嶋崎 左千子 (日本和装学園主任講師 師範)		
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。	参加費	11回6,600円	10月14日・28日 11月25日 12月9日・23日 1月13日・27日 2月10日・24日 3月9日・23日 ※11月は1回
	材料費	なし	
	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10月期 文化プログラム No.26～31

材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払いください

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)	10月10日・24日 11月14日・28日 12月12日・26日 1月9日・23日 2月13日・27日 3月12日・26日
		参加費	12回7,200円	
		材料費	1,000円 ※初回到教室でお支払いください	
		持ち物	筆記用具	
		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。		
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)	10月12日・26日 11月30日 12月14日・28日 1月11日・25日 2月8日・22日 3月14日・28日 ※11月は1回(第5週)
		参加費	11回6,600円	
		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	
		持ち物	飲料水、筆記用具	
		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。		
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)	10月17日 11月21日 12月19日 1月16日 2月20日 3月19日
		参加費	6回3,600円	
		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	
		持ち物	飲料水、筆記用具、タオル ※受講経験者は資料も	
		「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。発声に適したく歌の体操も取り入れ、楽しみながら歌いましょう。		
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)	10月5日・19日 11月2日・16日 12月7日・21日 1月18日 2月1日・15日 3月7日・21日 ※1月は1回
		参加費	11回6,600円	
		材料費	700円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
		持ち物	飲料水、筆記用具	
		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。		
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)	10月23日 11月27日 12月25日 1月22日 2月26日 3月25日
		参加費	6回3,600円	
		材料費	700円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
		持ち物	動きやすい服装、筆記用具	
		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。		
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)	10月11日 12月13日 1月10日 2月14日 3月13日 ※11月はなし
		参加費	5回3,000円	
		材料費	700円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
		持ち物	動きやすい服装、筆記用具	
		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。		

## 2023年10月期 文化プログラム No.32～36

材料費は釣銭のないよう、初回到教室でお支払いください

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)	10月10日 11月14日 12月12日 1月9日 2月13日 3月12日
		参加費	6回3,600円	
		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	
		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	
		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、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週間前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります		
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)	10月26日 12月28日 1月25日 2月22日 3月28日 ※11月はなし
		参加費	5回3,000円	
		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	
		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	
		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持ち帰りいただき、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。 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日前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります		
34	“学んだその日から役立つ” 一汁一菜～ゆる葉膳	日時	第2水曜10:00～12:00	開講日
		講師	井川 玲子 (国際中薬膳管理師、国際中医専門員)	10月11日 12月13日 1月10日 2月14日 3月13日 ※11月はなし
		教材費	5回3,000円	
		材料費	5回8,500円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
		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	
		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週間前を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります		
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)	10月5日 11月2日 12月7日 2月1日 3月7日 ※1月はなし
		参加費	5回3,000円	
		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	
		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)	
		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。栗大福や練りようかんなど、毎回2種類をつくります。 ※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		
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)	10月2日 11月6日 12月4日 2月5日 3月4日 ※1月はなし
		参加費	5回3,000円	
		材料費	5回8,500円	
		持ち物	お持ちであれば初回にふき、懐紙、菓子切り、茶道用扇子。お持ちでない方へは初回到説明します	
		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おりませんので各自でご判断のうえ受講ください

## 2023年10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いください

37 和菓子づくり	日時	奇数月の第3(3月は第4)水曜13:00~15:00	開講日
	講師	堂浦 大輔 (御菓子司吉乃屋松原店工場長)	
	参加費	3回1,800円	
	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	11月15日 1月17日 3月27日
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。 ※11/13を過ぎてのキャンセルは材料費がかかります			
38 手作りで発酵食(保存食)を楽しむ2クラス	日時	10・11・12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	4回2,400円	
	材料費	4回10,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	10月17日 11月21日 1月16日 2月20日 ※12月・3月はなし
旬の素材を使い、手作り発酵食や保存食を作ります。▽10月=柚子胡椒と柑橘ポン酢▽11月=お正月の白味噌▽1月=白菜キムチ▽2月=手作り味噌 ※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			
39 ワインをたのしむ(20歳以上)	日時	10~1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2,400円	
	材料費	9,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	10月19日 11月16日 12月21日 1月18日 ※2月・3月はなし
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ください。 ▽10月=ワインの種類▽11月=新酒▽12月=クリスマスのワイン▽1月=料理とワインの相性 ※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			
40 顔ヨガ 健康を底上げて美颜に	日時	10~12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1,800円	
	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	10月21日 11月18日 12月16日
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「美颜」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験し、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			
41 頭皮スッキリ 美容 ヘッドスパ	日時	10・12・1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1,800円	
	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	10月14日 12月9日 1月13日 ※11・2・3月はなし
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			

※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が各自でご判断のうえ受講ください

## 2023年10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いください

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)	
	参加費	11回6,600円	10月12日・26日 11月30日 12月14日・28日 1月11日・25日 2月8日・22日 3月14日・28日 ※11月は1回(第5週)
	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	
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			
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)	
	参加費	10回6,000円	10月7日・21日 11月4日・18日 12月2日・16日 1月20日 2月3日・17日 3月16日 ※1月・3月は1回
	材料費	10回5,000円 ※釣銭のないよう初回にお持ちください	
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。			
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	石蔵 朗大(アマ4段)、村上信介(日本将棋連盟公認将棋普及指導員)	
	参加費	10回6,000円	10月8日・22日 11月26日 12月10日 1月14日・28日 2月11日・25日 3月10日・24日 ※11月・12月は1回
	材料費	なし	
日本の伝統文化である「将棋」を始めませんか。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。			
	日時		
	講師		
	参加費		
	材料費		
日本文化の伝統文化である「将棋」を始めませんか。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。			
	日時		
	講師		
	参加費		
	材料費		
日本文化の伝統文化である「将棋」を始めませんか。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。			

※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が各自でご判断のうえ受講ください