

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を変えて読み解きます。▽4月=皇極▽5月=孝徳▽6月=斉明▽7月=天智▽8月=天武(前)▽9月=天武(後)
●4/27、5/18、6/22、7/27、8/24、9/28
●(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 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。
●4/5・19、5/17・31、6/7・21、7/5・19、8/2・16、9/6・20 ●(金)13:00～14:30
●12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(一社)日本朗読検定協会認定プロフェッサー)

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。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。
●4/2・16、5/7・21、6/4・18、7/2・16、8/6・20、9/3・17 ●(火)10:00～12:00
●12回6,000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。
●4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12
●(木)10:00～12:00 ●6回3,000円
●定員12名 ●末永美善(似顔絵講師)

21 クラフトバンド

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
●4/1・15、5/20、6/3・17、7/1・29、8/5・19、9/2・30 ●(月)10:00～12:00
●11回5,500円、材料費6,820円
●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)

29 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菜膳料理に早変わり!! 食材や体調について学び、季節を取り入れたメニューを紹介いたします。
●4/10、5/8、6/12、7/10、9/11
●(水)10:00～12:00
●5回2,500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)

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ることができます。試食あり。初心者対象。メニュー例:チーズブレスト、ミニあんパンなど。
●4/9、5/14、6/11、7/9、9/10
●(火)11:00～14:00
●5回2,500円、材料費10,000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!▽4月=仏像誕生▽5月=時代別特徴▽6月=大仏の秘密▽7月=阿修羅の秘密▽8月=地蔵さんの秘密▽9月=必見仏像10選
●4/27、5/18、6/22、7/27、8/26、9/30
●(月)13:30～15:00
●6回3,000円、材料費500円 ●定員16名
●樋口隆秀(仏像ナビゲーター)

06 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。
●4/5・19、5/17・31、6/7・21、7/5・19、8/2・16、9/6・20 ●(金)13:00～16:00
●12回6,000円、材料費500円 ●定員13名
●高津昭昭(関西棋院プロ棋士二段)

10 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字(木曜)

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。
●4/11・25、5/9・23、6/13・27、7/11・25、8/8・22、9/12・26 ●(木)13:00～15:00
●12回6,000円、材料費3,900円 ●定員18名
●田中汀楓(硯書法学院講師)

14 水彩画

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。
●4/6・20、5/18、6/15・29、7/6・20、8/3・17・31、9/7・21 ●(土)①10:00～12:00 ②13:00～15:00
●12回6,000円、材料費10,000円
●定員各16名 ●八田晶一(日本美術家連盟会員)

22 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。
●4/23、5/28、6/25、7/23、8/27
●(火)13:00～15:00
●5回2,500円、材料費9,000円 ●定員8名
●うのさ ちか(嶽ナカジスタッフ)

30 手作りで作る 発酵食(保存食)を楽しむ

手作りで作る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。▽4月=酵素ソップとドレッシング▽5月=豆板腐・塩麹・ケチャップ▽6月=梅しごと(梅干・梅味噌など)
●4/16、5/21、6/18
●(火)①11:00～13:00 ②14:00～16:00
●3回1,500円、材料費7,500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

発酵済みの生地を成形～焼成します。また焼成時間を利用して生地作りを行います。作ったパンは持ち帰ることができます。試食あり。初心者対象。メニュー例:チーズブレスト、ミニあんパンなど。
●4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26
●(木)10:00～12:00
●6回3,000円、材料費12,000円 ●定員8名
●みかわとこ(ママと子どもの広場MAHALO)

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、それらを通し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。
●4/10・24、5/8・22、6/12・26、7/10・24、8/14・28、9/11・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 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。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
●4/10・24、5/8・22、6/12・26、7/10・24、8/14・28、9/11・25 ●(水)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2段位)

11 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字(寺井クラス)

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。
●4/4・18、5/2・16、6/6・20、7/4・18、8/1、9/5・19 ●(木)13:00～15:00
●11回5,500円、材料費3,900円 ●定員18名 ●寺井英園(硯書法学院講師)

15 楽しく描く水彩画

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。初回に画材の説明もします。
●4/12・26、5/10・24、6/14・28、7/12・26、8/9・23、9/13・27
●(金)①13:00～15:00 ②15:05～17:05
●12回6,000円、材料費3,720円 ●定員各16名 ●赤穂多恵子(行動美術協会会員)

23 うたの広場(午前)

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。
●4/4・18、5/2・16、6/6・20、7/4・18、8/1・15、9/5・19
●(木)10:30～12:00
●12回6,000円、材料費700円 ●定員20名 ●森本百合子(声楽家・関西二期会)

31 ワインをたのしむ(20歳以上)

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つけてください。▽4月=ワインの仕度の仕方▽5月=ワインの種類▽6月=ワインの規則、▽7月=ワインと料理の相性
●4/18、5/16、6/20、7/18 ●(木)13:00～14:30
●3回1,500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)

39 旬の食材を使った和菓子づくり

「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。毎月、旬のお菓子をづくりです。レシピ付き。
●4/4、5/2、6/6、7/4、8/1、9/5
●(木)10:00～12:00
●6回3,000円、材料費6,000円 ●定員16名 ●西川英男(御菓子処「旭伸」代表)

04 イギリス英語入門(NEW)

英語をおきらめていませんか?挨拶の仕方から日常とても便利な言い回し等を学びます。
●4/10・24、5/8・22、6/12・26、7/10・24、8/14・28、9/11・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 楽しい手相学入門

今期募集なし

12 暮らしの絵手紙

決まりごとはなし! 感じたことを感じたままに自由に書く絵手紙。思いがっぴ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、線をかきたえるなど。●毎回、線と字の練習をします。
●4/9・23、5/14・28、6/11・25、7/9・23、8/13・27、9/10・24 ●(火)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。丁寧にやさしく指導いたします。
●4/9・23、5/14・28、6/11・25、7/9・23、8/20・27、9/10・24 ●(火)13:30～15:00
●12回6,000円、材料費7,920円 ●定員16名 ●西浦光洋(青朝会日本水墨画展理事長)

24 うたの広場(午後)

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。
●5/2・16、6/6・20、7/4・18、8/1・15、9/5・19
●(木)13:00～14:30
●10回5,000円、材料費700円 ●定員20名 ●森本百合子(声楽家・関西二期会)

32 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法を習得していただきます。
●4/13、5/11、6/8
●(土)11:00～12:00
●3回1,500円、材料費4,500円 ●定員10名 ●秋山妙佳(MooNaセラピスト)

40 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。
●5/15、7/17、9/18
●(水)13:00～15:00
●3回1,500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)

文化プログラムは「半年コース」です 4月▶9月
募集開始 2/10(土) 応募締切 2/23(金祝)
文化プログラムは「半年コース」です
まつばらテラス(禪)
TEL.072-330-0326 (9:00~21:00)
お問い合わせ

※講座No.29~31、34、37~40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。
●4/3・17、5/1・15、6/19・26、7/3・17、8/7・21、9/4・18 ●(水)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)

25 ポイストレーニング

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。
●4/9・23、5/14・28、6/11・25、7/9・23、8/13・27、9/10・24 ●(火)13:30～15:00
●12回6,000円、材料費1,000円 ●定員15名 ●馬場恵子(声楽家)

33 健康を底上げして美顔に 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ませんか。表情筋を正しく動かすと肌が元気になる。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法を習得していただきます。健康と美を手に入れます。
●4/20、5/18、6/15
●(土)11:00～12:10
●3回1,500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)

41 ハルーンアート(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。
●4/11・25、5/9・23、6/13・27、7/11・25、8/8・22、9/12・26 ●(木)15:45～17:30
●12回6,000円、初回材料費1,800円 ●定員12名 ●ふーせん家せふら(ハルーンアートパフォーマンス)

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。多彩な色が使われるので表現の幅も広がります。
●4/4、5/2、6/6、7/4、8/1、9/5
●(木)10:00～12:00 ●6回3,000円、材料費6,000円(継続者は1,800円) ●定員12名 ●寺井英園(硯書法学院講師)

26 カラオケ

基礎的なポ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、まよりの曲をマスターしましょう。
●4/11・25、5/9・23、6/13・27、7/11・25、8/8・22、9/12・26
●(火)14:00～15:30 ●12回6,000円、材料費1か月20円 ●定員20名 ●大木隆雄(SKK歌唱教室主宰)

34 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も楽しめ、抹茶をたててお菓子とともに一服しませんか。
●4/1、6/3、7/1、8/5、9/2
●(月)①10:00～11:30、②13:00～14:30(NEW)
●5回2,500円、材料費8,500円 ●定員各8名 ●後藤恵(裏千家茶道専任講師)

42 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。
●4/11・25、5/9・23、6/13・27、7/11・25、8/8・22、9/12・26
●(木)16:00～17:30のうちに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)

19 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。
●4/3、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4
●(水)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)

27 ~肺機能を高めよう~ 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。
●4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/30 ●(月)13:00～14:00
●6回3,000円、材料費700円 ●定員20名 ●中野陽子(声楽家・ポイストレーナー)

35 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。
●4/2・16、5/7・21、6/4・18、7/2・16、8/6・20、9/3・17 ●(火)13:30～15:00
●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

43 こども絵画

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。
●4/6・20、5/18、6/15・29、7/6・20、8/3・17・31、9/7・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)

20 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。
●4/13・27、5/11・18、6/8・22、7/13・27、8/10・24、9/14・28
●(土)13:00～14:30
●12回6,000円、材料費2,400円 ●定員10名 ●楠井里枝(木彫作家)

28 ~肺機能を高めよう~ 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。
●4/10、5/8、6/12、7/10、8/26(月)、9/11
●(水)10:30～11:30
●6回3,000円、材料費700円 ●定員20名 ●中野陽子(声楽家・ポイストレーナー)

36 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。
●4/13・27、5/11、6/8・22・29、7/13・27、8/10・24、9/14・28
●(土)14:30～16:30 ●12回6,000円 ●定員10名 ●嶋崎千子(日本和装学園主任講師 師範)

44 こども将棋

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。
●4/14・28、5/12、6/9・23、7/28、8/25、9/8
●(日)①13:30～14:50 ②15:00～16:20
●8回4,000円 ●定員各10名 ●石蔵明大(アマ4段)ほか