

## 01 考古学講座 飛鳥王権時代を掘る

天皇親政の中央集権国家を目指す倭国の王権は、6世紀後半の敏達朝ころから拠点次第に飛鳥河内に移し、歴代の陵墓を河内磯長に営みます。その背後には蘇我氏が存在します。そんな時代を考古学、東アジア史の視点を変えて説明します。

●10/26、11/23、12/28、1/25、2/22、3/28(土)  
●13:30~15:00  
●6回3,000円、材料費610円 ●定員16名  
●坪井恒彦(元読売新聞大阪本社編集委員)

## 02 はじめての現代短歌

短歌のルールは五七五七七の三十一音、季語は必要ありません。三十一音のリズムに乗せて気軽に自由につたってみましょう。

●10/3・10、11/14・28、12/12・26、1/9・23、2/13・27、3/12・26(木)  
●13:00~15:00  
●12回6,000円、材料費1,220円 ●定員10名 ●武富純一(歌人)

## 03 朗読

声を出して文章をよむ音読には、脳を活性化させる効果が期待されています。呼吸法、発声、発音の基礎から楽しく学びましょう。

●10/11、11/1・15、12/6・20、1/17・31、2/7・21、3/6(金) ●13:00~14:30  
●10回5,000円、初回材料費300円 ●定員12名 ●谷口友巴(一社)本朗読検定協会プロフェッサー

## 04 イギリス英語で英会話

エッセイ集、童話、物語などを読み、文法を理解。楽しく英会話につなげていきましょう。

●10/2・23、11/13・27、12/11・25、1/8・22、2/12・26、3/11・25(水)  
●15:30~16:45、または16:50~18:05  
●12回6,000円、材料費1,010円 ●定員各10名 ●中井博重(英会話講師)

## 05 囲碁サロン

多面打ちの指導対局、参加者同士での対局を楽しみましょう。手を始めたい方には別途ルールを説明します。初心者歓迎。

●10/11、11/1・15、12/6・20、1/17・31、2/7・21、3/6・27(金) ●13:30~16:30  
●11回5,500円 ●定員10名  
●栗山登ほか(関西棋院公認囲碁インストラクター)

## 06 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用します。

●10/10・24、11/14・28、12/12・26、1/9・23、2/13・27、3/12・26(木)  
●16:00~17:30  
●12回6,000円、初回材料費1,760円 ●定員12名 ●ふ〜せん家ざぶら(バルーンアートパフォーマー)

## 07 手相占い

同じ手相の人は二人といないで、手相は他の占いとくらべて確実性が高いと言われています。まずは自身の手相で見方を学び、慣れてくればだんだんと他の人の手相も見れるようになりますよ。

●10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/25(水)  
●13:30~15:00、または15:30~17:00  
●6回3,000円 ●定員各16名  
●山田鳳聖(甲斐四柱推命学院 学院長)

## 08 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ます。

●10/1・15、11/5・26、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/3・17(火)  
●10:00~12:00  
●12回6,000円、初回材料費2,750円 (※継続・過去受講経験者は3,660円)  
●定員16名 ●成瀬恭子(読書法学院講師)

## 09 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字(木)

のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得します。

●10/10・24、11/14・28、12/12・26、1/9・23、2/13・27、3/12・26(木)  
●13:00~15:00  
●12回6,000円、初回材料費2,750円 (※継続・過去受講経験者は3,660円)  
●定員16名 ●田中まゆみ(読書法学院講師)

## 10 暮らしの絵手紙

楽しいのが一番。感じたことを感じたまま、オンラインワンの絵手紙を送ってみませんか。

●10/8、11/12・26、12/10・24、1/4・28、2/25、3/10・24(火)  
●10:00~12:00  
●10回5,000円、初回材料費7,940円 ●定員10名  
●協本米子(本絵手紙協会公認講師)

## 11 岡本みのるの似顔絵

楽しい!! 誰でも描ける似顔絵のポイントを教えます。

●10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/12(木)  
●10:00~12:00  
●6回3,000円 ●定員10名  
●岡本みのる(似顔絵講師)

## 12 デッサン・水彩画

コミュニケーションを大切にしたい指導により、デッサン・水彩画の基礎から学ぶことができます。経験を問わず、どなたでも大歓迎です。

●10/19、11/2・16、12/7・21、1/4・18、2/1・15、29、3/7・21(土)  
●10:00~12:00、または13:00~15:00  
●12回6,000円、材料費3,660円 ●定員各16名 ●水口哲司(画家)

## 13 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。

●10/11・25、11/22、12/13・27、1/10・24、2/14・28、3/13・27(金)  
●13:00~15:00、または15:00~17:00  
●11回5,500円、材料費3,360円 ●定員各16名  
●赤穂多恵子(行動美術協会会員)

## 14 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。

●10/8・29、11/12・26、12/10・24、1/14・28、2/11・25、3/10・24(火)  
●13:30~15:00  
●12回6,000円、材料費6,110円 ●定員16名  
●西浦光洋(青朝会本水墨画展理事長)

## 15 木彫

木彫りに興味のある方、やってみてみたい方、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作ります。

●10/12、11/23、12/14・28、1/11・25、2/8・22、3/14・28(土)  
●13:00~14:30  
●10回5,000円、材料費2,030円 ●定員10名 ●楠井里枝(木彫作家)

## 16 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。

●10/1・15、11/5・26、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/3・17(火)  
●13:30~15:00  
●12回6,000円、材料費12,220円 ●定員10名  
●中谷真知子(池坊草花会中央委員)

## 17 未生流中山文甫会

古典花の良さを残し、近代住居・生活様式にあった生け花を相伝。お花を通して豊かな心を育みます。

●10/12・26、11/2・16、12/14・28、1/11・25、2/8・22、3/14・28(土)  
●10:00~12:00  
●12回6,000円、材料費12,220円 ●定員10名  
●渡辺志勇(未生流中山文甫会事務幹事)

## 18 季節のはなあそび

季節感あふれるフレッシュフラワーの他、最新の花アレンジ「ハーバリウム」「プリザーブドフラワー」などを使って、新感覚の「大人かわいい」フラワークラフトを楽しんでみませんか?

●10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/19(木) ●13:00~15:00  
●6回3,000円、材料費12,220円 ●定員10名  
●シタチカコ(本フラワー作家協会本部正会員)

## 19 押し花

簡単にできる押し花教室です。10月=ミニ壁掛け、11月=カレンダー、12月=はし袋セット、1月=花の写真立て、2月=メガネケース、3月=コンパクトミラー、エチケッ卜ラシ

●10/2、11/6、12/4、1/29、2/5、3/4(水)  
●10:00~11:30  
●6回3,000円、材料費3,050円 ●定員10名  
●小林一美(本レミコ押し花学院講師)

## 20 着付け

道具を使わず、ひもだけで着くすれのない着付けを身に付けます。着こなせる楽しさを学び、人に着付ける技術も学びます。

●10/20、11/17、12/1・15、1/19、2/2・16、3/1・15・29(日)  
●10:30~12:00、または13:00~14:30  
●10回5,000円 ●定員各10名  
●河野智加子ほか(法橋きもの着装学院講師)

## 21 花と雑貨のインテリア 《フラワークラフト》 (女性対象)

アンティーク雑貨やウッドなどと花(ドライ・プリザーブド・アーティフィシャル等)を組み合わせて、ハンドメイド気分を楽しめます。生花は使用しません。

●10/28、11/25、12/23、1/27、3/23(月)  
●10:00~12:00  
●5回2,500円、材料費10,180円 ●定員10名 ●大家ゆりこ・相山としこ(フラワーコーディネーター)

## 22 着物の着付けと和装マナー

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付けていただきます。

●10/12、11/23・30、12/14、1/11・25、2/8・22、3/14・28(土) ●14:30~16:30  
●10回5,000円、材料費7,920円(着物歳時記/和装補正着)他は適宜 ●定員10名  
●崎崎佐千子(本和装学園主任講師 師範)

## 23 ボイストレーニング(火)

発声練習を充分にした後、皆さんがご存知の曲を使い、更に声を磨きます。

●10/8、11/12・26、12/10・24、1/14・28、2/25、3/10・24(火)  
●13:30~15:00  
●10回5,000円、材料費1,010円 ●定員15名  
●馬場恵子(関西二期会会員)

## 24 ボイストレーニング(水)

声の出し方がわからない、もっと上手に歌いたい方にぴったりのグループレッスンです。楽しく歌って表現力を身につけましょう。

●10/2・16、11/6・20、12/4・18、1/15・29、2/5・19、3/4・18(水) ●10:00~12:00  
●12回6,000円、初回材料費200円 ●定員15名 ●木村洋子(声楽家)

## 25 名曲を歌う

歌には心を豊かにする力があります。声に包まれて気分爽快体が心にエネルギーが湧いてきます。講師の演奏で楽しく歌いましょう。

●10/2・16、11/6・20、12/4・18、1/15・29、2/5・19、3/4・18(水) ●13:00~14:30  
●12回6,000円、材料費400円 ●定員20名 ●木村洋子(声楽家)

## 26 カラオケ (女性対象)

基礎的なボイストレーニングから感情豊かに表現する楽しみ方を伝授します。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。

●10/10・24、11/14・28、12/12・26、1/9・23、2/13・27、3/12・26(木)  
●14:00~15:30  
●12回6,000円 ●定員20名  
●大木隆雄(SKK歌唱教室主宰)

## 27 のどをトレーニング ポーカルカラオケ

「息が続かない」「声がかすれる」「消音が悪い」といった悩みを解消。美しい姿勢、正しい呼吸法と発声を身につけて、若々しく元気に話題の曲を歌いましょう。男性も歓迎。

●10/1・15・29、11/5、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/3・17(金)  
●13:30~15:00、または15:15~16:45  
●12回6,000円 ●定員各15名  
●末広幸子(ポーカルトレーナー)

## 28 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。

●10/3・17、11/7・21、12/5・19、1/16・30、2/6・20、3/5・19(木)  
●10:30~12:00  
●12回6,000円、材料費610円 ●定員20名  
●森本百合子(声楽家・関西二期会)

## 29 歌って笑顔でハッピーボイス ~軽い健康体操付き~

童謡から名曲まで歌うことを楽しみます。呼吸法と発声法、からだをほぐす簡単体操、発声健康法で心も体もリフレッシュ!

●10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/23(月) ●14:00~15:00  
●6回3,000円、材料費610円 ●定員15名 ●中野陽子、大木幹博(声楽家・ボイストレーナー)

## 30 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ができます。試食あり。初心者対象。豚の生姜焼き、煮込みハンバーグ、エビかつなど。メニューは予告なく変更する場合があります

●10/8、11/12、12/10、1/14、2/4、3/10(火)  
●10:00~13:00、または13:30~16:30  
●6回3,000円、材料費6,600円 ●定員各8名  
●矢部未来(料理教室講師)

## 31 季節に合わせた 家庭料理入門

季節の食材を使い料理の基礎から学べる初心者対象クラス。美味しく簡単な家庭料理を実習します。豚の生姜焼き、煮込みハンバーグ、エビかつなど。メニューは予告なく変更する場合があります

●10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/12(木)  
●10:00~12:00  
●6回3,000円、材料費13,200円 ●定員16名  
●松岡夏末(Serendip 主宰)

## 32 お菓子レッスン(初級)

お菓子を作ったことのない初心者向け。ケーキ屋さんのようなケーキを一台お持ち帰りいただきます。試食付き。プーシェ、ブラウニー、紅茶のシフォンケーキなど。メニューは予告なく変更する場合があります

●10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/16(月)  
●10:00~13:00  
●6回3,000円、材料費13,200円 ●定員8名  
●松岡夏末(Serendip 主宰)

## 33 手間なく、簡単、おしゃれに 男の料理教室・入門

普段使いの調味料で深みのある一品に仕上げます。10月=魚をおろして刺身、11月=一味違った肉じゃが、12月=伊達巻、かぶら蒸しておでこなど。メニューは予告なく変更する場合があります

●10/3、11/7、12/5、1/30、2/6、3/5(木)  
●10:00~12:00  
●6回3,000円、材料費13,200円 ●定員12名  
●さくらいしゅんこ(野菜ソムリエプロ)

## 34 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。

●10/10・24、11/14・28、12/12・26、1/9・23、2/13・27、3/12・26(木)  
●16:00~17:30のうち1時間  
●12回6,000円、テキスト代2,130円(年長以上)、またはプリント代350円(年中以下)  
●定員14名 ●田中まゆみ(読書法学院講師)

## 35 こども絵画・造形 (小学生)

絵画だけでなく粘土工作(造形)も取り入れ、自由な作品づくりを心がけています。個性を大切にしながら好奇心をくくります。

●10/9・23、11/13・27、12/11・25、1/8・22、2/12・26、3/11・25(水)  
●16:30~17:45  
●12回6,000円、材料費3,660円 ●定員10名 ●前川雅幸(洋画家)

## 36 こども将棋 (小学生)

礼儀作法や思考力、集中力が身につく、高い教育効果が期待できます。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。

●10/20、11/17、12/1・15、1/19、2/2・16、3/1・15(日)  
●13:30~14:50、または15:00~16:20  
●9回4,500円 ●定員各12名  
●石蔵朗大ほか(アマ4段)

## 37 和菓子づくり

ふりきりなどの季節感あふれる和菓子のほか、蒸し菓子や焼き菓子などの作り方を伝授します。

●11/27、1/29、3/25(水)  
●13:00~15:00  
●3回1,500円、材料費3,050円 ●定員16名  
●中西信治(御菓子司吉乃屋松原店店主)

## 38 パーソナルカラー

似合う色を選ぶだけで、あなた自身の輝きがぐんとアップします。あなたを輝かせる色を見つけます。

●10/21、11/18、12/16(水)  
●10:00~11:30  
●3回1,500円、材料費300円 ●定員16名  
●杉野礼奈(カラーリスト)

## 39 手作り発酵食(保存食)を楽しむ

旬の食材を使い、手作り発酵食(保存食)を作ります。10月=ゆず胡椒とポン酢、11月=いかの塩辛、1月=キムチ、2月=味噌。メニューは予告なく変更する場合があります

●10/15、11/5、1/21、2/18(火)  
●11:00~13:00、または14:00~16:00  
●4回2,000円、材料費8,800円 ●定員8名  
●西山朝子(料理教室Whoopie Kitchen主宰)

## 40 ワインをたのしむ (20歳以上)

種類や産地の特徴などを学び、ワイン選びにお役立てください。10月=魚に赤ワイン、肉に白ワイン、12月=ワインの産地と味の関係、2月=おいしいワインとは何か

●10/17、12/19、2/20(木) ●13:00~14:30  
●3回1,500円、材料費5,190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)

**受講生's Voice**

「孫がよろこんでくれます」(バルーンアート受講生)

「日常での話し方がやさしくなった、と言われます」(朗読受講生)

「物事を観察するようになり、毎日が楽しくなりました」(はじめての現代短歌 受講生)

●応募方法: 応募用紙に必要事項をご記入の上、まつばらテラス(輝)1階受付までお持ちください。  
●応募期間: 8月14日(水)~27日(火)9:00~20:00  
●当選発表: 9月2日(月)~8日(日)、まつばらテラス(輝)1階受付前に掲示。施設ホームページでも、9:00から「お控え」に記載されている番号でお知らせします。  
●お支払期間: 9月2日(月)~8日(日)9:00~20:00  
当選辞退の空き枠は9月10日(火)9:00から先着順で申し込みを受付けいたします。残数は9月9日(月)20:30より施設ホームページで公開します。