

文化プログラムは「半年コース」です *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。

01 考古学講座 飛鳥王権時代を巡る

「壬申の乱」に勝利した天武政権は飛鳥浄御原後の都城(浄御原宮)を造り、中央集権への強化を目指して藤原氏の遷都を目指します。その流れは平城京に引き継がれ、聖武政権の誕生へと進みます。この時代の歴史を考古学や古代文学の新視点から交え解説します。

●10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27(土) ●13:30~15:00
●6回3,000円、材料費700円 ●定員15名
●坪井恒彦(元読売新聞大阪本編集委員)



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って気軽に自由についでみましょう。

●10/8、22、11/12、26、12/10、24、1/14、28、2/25、3/11~25(木) ●13:00~15:00
●11回5,500円、材料費1,100円 ●定員9名 ●武富純一(歌人)

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、専用のテキストでより多くの文字を書き取ります。

●10/8、22、11/12、26、12/10、24、1/14、28、2/25、3/11~25(木) ●13:00~15:00
●11回5,500円、材料費3,720円 ●定員15名
●田中まゆみ(書芸学院講師)

10 くらしの絵手紙

楽しいのが一番。感じたことを感じたま、オンラインの絵手紙を送ってみましょう。

●10/13、27、11/10、24、12/8、22、1/26、2/9、3/9、23(火) ●10:00~12:00
●11回5,500円、絵手紙セット代8,580円 ●定員15名
●藤本栄子(日本絵手紙協会公認講師)

03 楽しい朗読

朗読は、脳を活性化させる効果が期待できます。呼吸法、発声、発音の基礎から楽しく学びましょう。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、29、2/5、19、3/5、19(金) ●13:00~14:30
●12回6,000円、初回材料費300円 ●定員15名 ●田中睦美(一社)日本語検定協会認定プロフェッサー)



04 イギリス英語で英会話 2クラス

エッセイ集、童話、物語などを読み、それを通して文法を理解します。楽しく英会話を通していきましょう。

●10/14、28、11/11、25、12/9、23、1/13、27、2/10、24、3/10、24(水) ●15:30~16:45 ◎16:50~18:05
●12回6,000円、材料費2,000円 ●定員各10名 ●中井博重(英会話講師)



05 囲碁サロン・初級

ルールを把握して基本的初級程度の対戦。簡単な手筋を学び、多面打の指導対局や参加者同士の対局を楽しみましょう。

●10/2、16、11/6、20、12/4、18、1/15、29、2/5、19、3/5、19(金) ●13:30~16:30
●12回6,000円 ●定員9名 ●栗山登好(関西棋院公認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。

●10/8、22、11/12、26、12/10、24、1/14、28、2/25、3/11~25(木) ●16:00~17:30
●11回5,500円、初回材料費1,800円 ●定員15名 ●ふるせんまかせがら(バルーンアートパフォーマンス)



07 手相占い 2クラス

同じ手相の人は二人いないと、手相は他の占いとくらべて確実性が高いと言われます。まずは自身の手相で見方を学び、慣れたれば他人の手相も見るようになります。

●10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24(水) ●13:30~15:00 ◎15:30~17:00
●6回3,000円、コピー代1回300円 ●定員各17名
●山田麗(中斐四柱推命学院 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、専用のテキストでより多くの文字を書き取ります。

●10/6、20、11/17、12/15、1/19、2/2、16、3/2、16~30(火) ●10:00~12:00
●11回5,500円、材料費2,810円 ●定員15名 ●成瀬恭子(書芸学院講師)



17 季節のはなぞび

フレッシュドライ・ブリザードや最新のアーティフィシャルフラワーなどを使って、クリスマスやお正月だけでなく季節をいどる「大人がかわいい」飾りやアレンジのフラワークラフトを楽しみましょう。

●10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18(木) ●13:00~15:00 ●6回3,000円、材料費回1,500~2,500円 ●定員9名
●シラタカコ(日本フラワー作家協会正会員)



18 押し花 NEW

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。年輪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、3/3(水) ●10:00~11:30
●5回2,500円、材料費1回1,000~2,000円 ●定員8名 ●原永千鶴(日本ミニコミ押し花学院理事)



19 着付け 女性対象 2クラス

道具を使わず、ひとりで着くことのできる簡単な着付けを身につけます。着こなせる楽しさを学び、人に着付ける技術も学びます。

●10/4、18、11/15、12/6、20、1/17、31、2/7、21、3/7、21(日) ●11:30~12:00 ◎13:00~14:30
●12回6,000円 ●定員各10名 ●河野智加子ほか(法橋きもの着装学院講師)



20 フラワークラフト お花を使ったインテリア雑貨 女性対象

可愛いお花(枯れないお花)と雑貨のコラボレーションで、お花だけのオリジナル作品が作れます。プレゼントにも最適。*生花は使用しません。

●10/26、12/28、1/25、2/22、3/22(月) ●10:00~12:00
●5回2,500円、材料費1,250円 ●定員6名 ●大塚ゆりこ・楳根としこ(フラワーコーディネーター)



21 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により、早く上手にできるようになります。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、12/16、1/9、23、2/13、27、3/27(土) ●14:30~16:30
●11回5,500円、初回材料費7,920円(着物の着付け/和装矯正着)他は適宜 ●定員7名 ●崎崎左千子(日本和装学園主任講師 師範)



22 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歌って、さらに声を磨きます。

●10/13、27、11/10、24、12/8、22、1/26、2/29、3/9、23(火) ●13:30~15:00
●11回5,500円、材料費1,000円 ●定員15名 ●馬場恵子(関西二期生会員)



23 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の、び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。

●10/7、21、11/4、18、12/2、16、1/20、2/3、17、3/3、17(水) ●10:00~12:00
●11回5,500円、初回材料費200円 ●定員15名 ●木村洋子(声楽家)



24 名曲を歌う

歌には心を豊かにする力がある。声に包まれる気分爽快や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。

●10/7、21、11/4、18、12/2、16、1/20、2/3、17、3/3、17(水) ●13:00~14:30
●11回5,500円、材料費400円 ●定員20名 ●木村洋子(声楽家)



25 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方法を伝授します。月に1曲楽しみながら、はやり曲をマスターしましょう。

●10/8、22、11/12、26、12/10、24、1/14、28、2/25、3/11~25(木) ●14:00~15:30
●11回5,500円、材料費1か月20円 ●定員20名 ●木本隆雄(SKK歌唱教室主宰)



26 のどをトレーニング ポーカルクラオケ 2クラス

「息が枯れない」「声がかすける」「滑舌が悪い」といった悩みを解消。美しい姿勢、正しい呼吸法、発声を身につけて、若々しく元気に話せる歌を歌いましょう。男性も歓迎。

●10/6、20、11/17、12/15、1/19、2/2、16、3/2、16(火) ●13:15~14:45 ◎15:00~16:30
●10回5,000円、初回材料費1,000円 ●定員各15名 ●末広幸子(ポーカルクラー)



27 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。

●10/15、11/5、19、12/3、17、1/7、21、2/4、18、3/4、18(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)



28 歌って笑顔でハッピーボイス 2クラス

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。肺機能を取り戻すストレッチも取り入れるストレッチ!

●10/26、12/28、1/25、2/22、3/22(月) ●13:00~14:15 ◎14:25~15:40
●5回2,500円、材料費700円 ●定員各15名 ●中野陽子(声楽家-ボイストレーナー)



29 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。チーズブレッド、ミニおまんこ、バニータなどメニューは予告なく変更場合があります。

●10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9(火) ●11:00~14:00
●6回3,000円、材料費6,600円 ●定員8名 ●矢野未来(料理教室講師)



30 学んだその日から役立つ 汁一菜~ゆる菜膳

スーパで手に入る食材が薬膳料理に早変わり!! 食材や体質によって学び、季節を取り入れたメニューを紹介いたします。

●10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10(水) ●10:00~12:00
●6回3,000円、材料費8,400円 ●定員11名 ●井川玲子(国際中医薬膳管理師、国際中医学士)



31 おやつレッスン 2クラス NEW

初めてでも簡単においしくできる家庭的なおやつを作ります。大人気のシフォンケーキやビスケット、ヨーグルトアレルギーキを予定しています。

●10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15(木) ●10:00~12:30 ◎13:30~16:00
●6回3,000円、材料費12,000円 ●定員各8名 ●みかわともこ(ママと子どもの広場MAHALO)



32 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、11/12、26、12/10、24、1/14、28、2/25、3/11~25(木) ●16:00~17:30のうちに1時間
●11回5,500円、テキスト代2,250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(書芸学院講師)



33 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きます。個性を大切にしながら好奇心をくわくませます。

●10/14、28、11/11、25、12/9、23、1/13、27、2/10、24、3/10~24(水) ●16:30~17:45
●12回6,000円、材料費3,720円 ●定員8名 ●前川雅幸(洋画家)



34 こども将棋 2クラス 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。一緒に楽しく遊みましょう。

●10/4、18、11/15、12/6、1/17、31、2/7、3/7(日) ●13:30~14:50 ◎15:00~16:20
●9回4,500円 ●定員各10名 ●石蔵明大ほか(アマ4段)



35 和菓子づくり

ね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。

●11/25、1/20、3/24(水) ●13:00~15:00
●3回1,500円、材料費3,000円 ●定員12名 ●中西浩治(和菓子司万屋松原店店主)



36 パーソナルカラー

似合う色を選ぶだけでなく、あなた自身の輝きやグッとアツクします。あなたの輝きが増す色を見つけます。

●10/20、11/17、12/15(火) ●10:00~11:30
●3回1,500円、材料費300円 ●定員15名 ●青柳彩子(一社)カラータイプ協会理事)



37 手作りで 発酵食(保存食)を楽しむ 2クラス

旬の素材を発酵食品を手作りします。◎10月-酵素シロップとボン酢◎11月-お正月の白味噌マリアー◎白米芋メニューは予告なく変更場合があります。

●10/20、11/17、1/19、2/16(火) ●11:00~13:00 ◎14:00~16:00
●4回2,000円、材料費8,800円 ●定員各8名 ●西山朝子(料理教室Whoopee Kitchen主宰)



38 ワインをたのしむ 20歳以上

種類や産地の特徴などを学ぶワイン入門講座です。◎10月「ワインの覚え方」◎12月「クリスマスのワイン」◎2月「よいワインの見分け方」車・自転車でお越しはご遠慮ください。

●10/15、12/17、2/18(木) ●13:00~14:30
●3回1,500円、材料費5,700円 ●定員9名 ●青山祐子(イタリアムリエ協会公認ムリエ)



39 男性のための 薬膳ごはん NEW 男性対象

季節に合った食材を使い、基本の「ごはん」と汁物をつくりながら、薬膳の働きや効能も学びながら、調理初心者でも簡単にできるメニューです。

●10/8、12/10、1/14(木) ●11:00~13:00
●3回1,500円、材料費3,600円 ●定員12名 ●平井みゆき(薬膳カウンセラー、国際薬膳師)



「家にいると動かないけど、テラスで運動したら身体がスッキリとして軽くなりました」(ララサーキット受講生)

「初心者なので不安でしたが、先生がゆっくりでいいない教えて下さったので楽しめました」(骨盤体操 受講生)

「先生が明るく楽しい方なので励みになります」(カラオケ 受講生)

受講生's Voice

