

01 考古学講座 日本古代史を発掘する

日本古代史は中国・前漢時代の正史「漢書」の「楽浪の海中に倭人有り」に始まり、弥生時代中期からの流れを発掘成果から解き明かされた。▽4月＝漢書に書かれた百済国▽5月＝後漢書に漢使の通する者▽6月＝後漢書 倭奴国王

- 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25(土)
- 13:30～15:00
- 6回3,000円、材料費700円 ●定員16名
- 坪井恒彦(元読売新聞大阪本社編集委員)

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学びます。

- 4/8-22、5/13-27、6/10-24、7/8、8/12-26、9/9-30(木)
- 13:00～15:00
- 11回5,500円、材料費3,720円
- 定員16名
- 田中まゆみ(暁書法学院講師)

17 季節のはなあそび

フレッシュ・ドライ・プリザーブドや最新のアーティフィシャルフラワーなどを使って、母の日のギフトフラワーなど、季節を彩る「大人かわいい」フラワーアレンジや壁飾りを手作りで楽しみましょう。

- 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16(木)
- 13:00～15:00
- 6回3,000円、材料費12,000円 ●定員9名
- シバタチカコ(日本フラワー作家協会正会員)

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。

- 4/8-22、5/13-27、6/10-24、7/8、8/12-26、9/9-30(木) ●14:00～15:30
- 11回5,500円、材料費1ヶ月20円
- 定員20名
- 大木隆雄(SKK歌唱教室主宰)

33 こども絵画 小学生 NEW

青果や花など、身近な画材(水彩絵の具・色鉛筆ほか)で表現しましょう。慣れれば興味のあるモチーフにも挑戦します。

- 4/14-28、5/12-26、6/9-23、7/14-28、8/11-25、9/8-22(水)
- 16:30～17:45
- 12回6,000円、材料費3,720円
- 定員8名 ●水口哲司(画家)

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。▽4月＝ワインの種類▽6月＝寝かせればおいしくなる▽8月＝ワインの産地 ※車・自転車でお越しはご遠慮ください

- 4/15、6/17、8/19(木) ●13:00～14:30
- 3回1,500円、材料費5,700円 ●定員9名
- 青山祐子(イタリアソムリエ協会公認ソムリエ)

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。

- 4/8-22、5/13-27、6/10-24、7/8、8/12-26、9/9(木)
- 13:00～15:00
- 10回5,000円、材料費1,000円
- 定員9名 ●武富純一(歌人)

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、オンラインの絵手紙紙を送っていただけます。

- 4/13-27、5/11-25、6/8-22、7/13-27、8/10-24、9/14-28(火)
- 10:00～12:00
- 12回6,000円、絵手紙セット代8,580円
- 定員15名
- 脇本栄子(日本絵手紙協会公認講師)

18 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。

- 4/7、6/2、7/7、8/4、9/1(水)
- 10:00～11:30
- 5回2,500円、材料費6,500円 ●定員8名
- 原永千鶴(日本レミコ押し花学院理事)

26 のどをトレーニング ポーカルクラオケ

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

- 4/6-20、5/18、6/1-15、7/6-20、8/3-17、9/7-21(火)
- 15:00～16:30
- 11回5,500円、初回材料費1,000円
- 定員20名 ●末広幸子(ポーカルトレーナー)

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。一緒に強くなりましょう。

- 4/4-18、5/30、6/6-20、7/18、8/1-29、9/5-19(日)
- ①13:30～14:50 ②15:00～16:20
- 10回5,000円 ●定員各10名
- 石蔵朗大(アマ4段) ほか

39 日本茶をたのしむ NEW

季節のお茶の楽しみ方をご紹介します。講座で使う「プロの急須」で自宅でもおいしいお茶が味わえます。▽4月＝基本の淹れ方と新茶▽6月＝夏のお茶▽8月＝お茶スイーツを作ろう

- 4/22、6/24、8/26(木) ●10:00～12:00
- 3回1,500円、材料費3,000円 ●定員11名
- 重田和美(味字治森徳 日本茶インストラクター) ほか

03 楽しい朗読

朗読には、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。最終回は好きな題材での発表会です。

- 4/2-16、5/7-21、6/4-18、7/2-16、8/6-20、9/3-17(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) 日本朗読検定協会認定プロフェッサー)

11 似顔絵 NEW

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。

- 4/8、5/13、6/10、7/8、8/12、9/9(木)
- 10:00～12:00
- 6回3,000円 ●定員9名
- 永末美喜(似顔絵講師)

19 着付け 女性対象 2クラス

道具を使わず、ひもだけで着くすれない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。

- 4/4-18、5/16-30、6/6-20、7/4、8/1-29、9/5-19(日)
- ①10:30～12:00 ②13:00～14:30
- 11回5,500円 ●定員各10名
- 河野智加子(花橋きもの着装学院講師)

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、叙情曲などの名曲を、講師の生演奏に合わせて楽しく元気に歌います。

- 4/1-15、5/6-20、6/3-17、7/1-15、8/5-19、9/2-16(木)
- 10:30～12:00
- 12回6,000円、材料費700円 ●定員15名
- 森本百合子(声楽家・関西二期会)

35 和菓子づくり NEW

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。

- 5/19、7/21、9/15(水)
- 13:00～15:00
- 3回1,500円、材料費3,000円
- 定員12名
- 堂浦大輔(御菓子司吉乃屋松原店工場長)

04 イギリス英語で英会話 2クラス

エッセイ集、童話、物語などを学び、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。

- 4/14-28、5/12-26、6/9-23、7/14-28、8/11-25、9/8-22(水)
- ①15:30～16:45 ②16:50～18:05
- 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)

12 デッサン・水彩画 2クラス

コミュニケーションを大切にしながら、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。

- 4/3-17、5/15、6/5-19、7/3-17、8/7-21、9/4-18(土)
- ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
- 11回5,500円、材料費3,410円
- 定員各16名 ●水口哲司(画家)

20 フラワークラフト 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、あなた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。

- 4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27(月)
- 10:00～12:00
- 6回3,000円、材料費15,000円
- 定員6名 ●大塚ゆりこ・楢山としこ(フラワーコーディネーター)

28 歌って笑顔でハッピーボイス ～肺機能を高めよう～

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!

- 4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27(月)
- 14:25～15:40
- 6回3,000円、材料費700円
- 定員20名
- 中野陽子(声楽家・ボイストレーナー)

36 パーソナルカラー NEW

似合う色を選ぶだけでなく、あなた自身の輝きがグンとアップします。あなたの輝きが増す色を見つけます。

- 4/20、5/18、6/15(火)
- 10:00～11:30
- 3回1,500円、材料費300円 ●定員16名
- 樋口かれん(一社)国際カラープロフェッショナル協会認定講師)

05 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。

- 4/2-16、5/7-21、6/4-18、7/2-16、8/6-20、9/3-17(金) ●13:30～16:30
- 12回6,000円 ●定員9名
- 栗山登ほか(関西棋院公認囲碁インストラクター)

13 楽しく描く水彩画 2クラス

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。

- 4/9-23、5/14、6/11-25、7/9-30、8/27、9/24(金)
- ①13:00～15:00 ②15:05～17:05
- 9回4,500円、材料費2,790円
- 定員各16名
- 赤穂多恵子(行動美術協会会員)

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、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。

- 4/10-24、5/8-22、6/12-26、7/3-24、8/28、9/11-25(土) ●14:30～16:30
- 11回5,500円、初回材料費7,920円(着物歳時記/和装補正着)他は適宜
- 定員7名
- 嶋崎左千子(日本和装学園主任講師 師範)

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。メニューは予告なく変更する場合があります

- 4/13、5/11、6/8、7/13、9/14(火)
- 11:00～14:00
- 5回2,500円、材料費5,500円 ●定員8名
- 矢部未来(料理教室講師)

37 手作り発酵食(保存食)を楽しむ 2クラス

旬の素材で発酵食や保存食を作ります。▽4月＝甘酒と麹調味料▽5月＝ヨーグルトとケチャップ▽6月＝梅シロップと梅干し

- 4/20、5/18、6/15(火)
- ①11:00～13:00 ②14:00～16:00
- 3回1,500円、材料費6,600円 ●定員各8名
- 西山朝子(料理教室Whoopie Kitchen主宰)

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。

- 4/8-22、5/13-27、6/10-24、7/8、8/12-26、9/9-30(木)
- 16:00～17:30
- 11回5,500円、初回材料費1,800円
- 定員15名 ●ふ〜せん家せざら(バルーンアートパフォーマー)

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。

- 4/13-27、5/11-25、6/8-22、7/13-27、8/10-24、9/14(火)
- 13:30～15:00
- 12回6,000円、材料費6,120円
- 定員16名
- 西浦光洋(青朝会日本水墨画展理事長)

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。

- 4/13-27、5/11-25、6/8-22、7/13-27、8/10-24、9/14-28(火)
- 13:30～15:00
- 12回6,000円、材料費1,000円
- 定員20名 ●馬場恵子(関西二期会会員)

30 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。

- 4/14、5/12、6/9、7/14、9/8(水)
- 10:00～12:00
- 5回2,500円、材料費7,000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)

31 おやつレッスン

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コッティ、ヨーグルトレアケーキを予定しています。

- 4/19、5/17、6/21、7/19、8/30(月)
- 10:00～12:30
- 5回2,500円、材料費10,000円
- 定員8名 ●みかわともこ(ママと子どもの広場 MAHALO)

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学びます。

- 4/6-20、5/18、6/1-15、7/6-20、8/3-17、9/7-21(火)
- 10:00～12:00
- 11回5,500円、材料費2,810円(※受講経験者は3,720円)
- 定員16名 ●成瀬恭子(暁書法学院講師)

07 手相占い

同じ手相の人は二人といないので、手相は他の占いとくらべて確実性が高いと言われてます。まずは自身の手相で見方を学び、慣れば他の人の手相も見られるようになります。

- 4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22(水)
- 13:30～15:00
- 6回3,000円、コピー代1回30円
- 定員20名
- 山田鳳聖(聖妻四柱推命学院 学院長)

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。

- 4/10-24、5/8-22、6/12-26、7/10-24、8/28、9/11-25(土)
- 13:00～14:30
- 11回5,500円、材料費2,400円
- 定員16名 ●楠井里枝(木彫作家)

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。

- 4/7-21、5/19、6/2-16、7/7-21、8/4-18、9/1-15(水) ●10:00～12:00
- 11回5,500円、初回材料費200円
- 定員20名 ●木村洋子(声楽家)

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。

- 4/8-22、5/13-27、6/10-24、7/8、8/12-26、9/9-30(木)
- 16:00～17:30のうち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(暁書法学院講師)

「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」

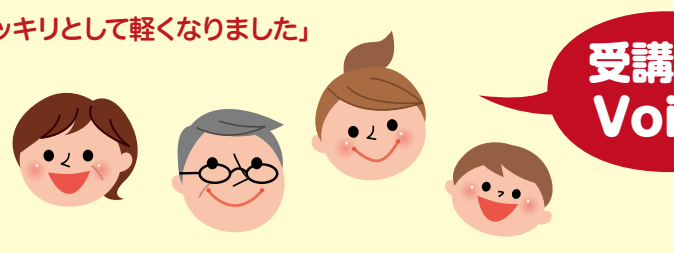
(ララサーキット受講生)

「初心者なので不安でしたが、先生がゆっくりでいいに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した」

(カラオケ 受講生)



受講生's Voice

