

文化プログラム 10月-3月

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。

募集開始 8/13(土)

応募締切 8/26(金)

まっばらテラス(禪)

お問い合わせ TEL.072-330-0326 (9:00~21:00)

11 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。

●10/4-18、11/1-15、12/6-20、1/17-31、2/7-21、3/7 ●(火)10:00~12:00

●11回5,500円、材料費2,950円(経験者3,900円) ●定員16名

●成瀬恭子(硯書法学院講師)

12 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。

●10/13-27、11/10-24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/9-23

●(木)13:00~15:00

●11回5,500円、材料費3,900円

●定員16名

●田中まゆみ(硯書法学院講師)

13 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字 (木) NEW

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。

●10/6-20、11/17、12/1-15、1/19、2/2-16、3/2-16-30 ●(木)13:00~15:00

●11回5,500円、材料費3,900円

●定員16名 ●寺井英園(硯書法学院講師)

19 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めます。絵画の経験は問いません。

●10/5-19、11/2-16、12/7-21、1/18、2/1-15、3/1-15 ●(水)13:00~15:00

●11回5,500円、材料費3,410円

●定員16名

●赤穂多恵子(行動美術協会会員)

20 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ょう。多彩な色が使えますので表現の幅も広がります。

●10/6、12/1、2/2、3/2

●(木)10:00~12:00 ●4回2,000円、初回材料費5,500円(経験者は1,200円)

●定員12名 ●寺井英園(硯書法学院講師)

21 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。生活彫る小物などを作ります。

●10/8-22、11/26、12/10-24、1/14-28、2/25、3/11-25 ●(土)13:00~14:30

●10回5,500円、材料費2,400円

●定員16名 ●楠井里枝(木彫作家)

27 畳縁(たたみへり)クラフト

畳の縁を使って縫わずに誰でも簡単にできる手芸です。小物やミニバッグなど、手作りならではの味わい深い一品を作りませんか。

●10/25、11/22、12/20、1/24、2/28、3/28 ●(火)13:00~15:00

●6回3,000円、材料費9,900円 ●定員8名

●うのき ちか(瀬ナカジマスタッフ)

28 着付け 女性対象 2クラス

道具を使わず、ひとりで着くすのらない着付けを行います。作ったパンや生地はお持ち帰りいただき、初心者対象。メニュー例:チーズブレッド、ミニあんパンなど。

●10/2-16、11/20、12/4-18、1/15-29、2/5-19、3/5-19

●(日)①10:30~12:00 ②13:00~14:30

●11回5,500円 ●定員各10名

●河野智加子ほか(法橋きもの着装学院講師)

29 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から感情豊かな着付けを行います。和室、洋室、外出先でのマナーも身につけていただきます。

●10/8-22、11/12-26、12/10-24、1/14-28、2/25、3/11-25

●(土)14:30~16:30 ●11回5,500円

●定員7名

●嶋崎左千子(日本和装学園主任講師 師範)

35 国産小麦使用 手作りパン教室FUCCA

手ごね生地作り→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、ミニあんパンなど。

●10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14

●(火)11:00~14:00

●6回3,000円、材料費9,000円

●定員8名 ●矢部未来(料理教室講師)

36 また作りたくなる おうちパン

発酵済みの生地を成形→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お持ち帰りいただき、初心者対象。メニュー例:チーズブレッド、ミニあんパンなど。

●10/27、11/24、12/22、1/26、3/23

●(木)10:00~12:00

●5回2,500円、材料費7,500円 ●定員8名

●みかわともこ(ママと子どもの広場MAHALO)

37 学んだその日から役立つ 一汁一菜~ゆる薬膳

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ご紹介します。

●10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8

●(水)10:00~12:00

●6回3,000円、材料費9,000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)

43 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。

●11/16、1/18、3/15

●(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)

44 デコ巻きすし

季節や行事に合った愛らしい絵柄の巻きすしを作ります。▽10月=ジャック・オー・ランタン▽12月=鏡もち▽2月=おひなさま

●10/25、12/27、2/28

●(火)11:00~12:30

●3回1,500円、材料費2,400円

●定員12名 ●濱田絵理奈(日本デコすし協会認定マイスター)

45 手作り 発酵食(保存食)を楽しむ 2クラス

旬の素材を使い、手作りで発酵食や保存食を作ります。▽10月=相模湾酢▽11月=白味噌▽12月=白菜キムチ▽2月=味噌

●10/18、11/15、1/17、2/21

●(火)11:00~12:30

●3回1,500円、材料費2,400円

●4回2,000円、材料費8,800円 ●定員各8名

●西山朝子(料理教室Whoopie Kitchen主宰)

01 考古学講座 日本古代史を発掘する

記・紀に残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から読み解きます。

▽10月=仁徳▽11月=履中▽12月=反正▽1月=允恭▽2月=安康▽3月=雄略

●10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25

●(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)

06 おもしろ算数教室

まず、算数マジックとその謎解きを楽しみましょう。続いてパズルに挑戦し、解く楽しみを味わいます。楽しみながら脳の活性化を目指し、認知症予防をはかります。

6	7	2
1	5	9
8	3	4

●10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15

●(水)10:30~12:00

●6回3,000円、材料費400円 ●定員15名

●二葉登代子(シルバーアードバイザー・ネット大阪)

14 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、オンラインでの絵手紙を送ってみませんか。

●10/11-25、11/8-22、12/13-27、1/10-24、2/14-28、3/14-28 ●(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)

22 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。

●10/4-18、11/1-15、12/6-20、1/17-31、2/7-21、3/7 ●(火)13:30~15:00

●11回5,500円、材料費12,100円

●定員9名

●中谷真知子(池坊華道会中央委員)ほか

30 ボイストレーニング

発声練習を充分にした後、皆さんがご存心の曲を歌って、さらに声を磨きます。

●10/11-25、11/8-22、12/13-27、1/10-24、2/14-28、3/14-28

●(火)13:30~15:00

●12回6,000円、材料費1,000円

●定員15名 ●馬場恵子(関西二期会会員)

38 旬の食材を使った和菓子づくり

ねりきりなどの季節感あふれる和菓子の作り方を伝授します。

●10/6、12/1、2/2、3/2

●(木)10:00~12:00

●4回2,000円、材料費4,000円

●定員16名

●西川英男(御菓子処「旭伸」代表)

46 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講座です。▽10月=おいしいワインの見分け方▽11月=ピンテージについて▽12月=クリスマスのワイン▽1月=ワインと料理の相性

●10/20、11/17、12/15、1/19

●(木)13:00~14:30

●4回2,000円、材料費8,800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 おもしろ仏像講座

仏像の見分け方をわかりやすく解説します。▽10月=仏像の素朴な疑問▽11月=阿修羅の秘密▽12月=鑑賞の極意▽1月=阿彌陀さん▽2月=観音さん▽3月=地藏さん

●10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27

●(月)13:30~15:00

●6回3,000円、材料費500円 ●定員16名

●樋口隆秀(古美術仏像研究会主宰)

07 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。

●10/7-21、11/4-18、12/2-16、1/6-20、2/3-17、3/3-17 ●(金)13:00~16:00

●12回6,000円 ●定員13名

●高津昌昭(関西棋院プロ棋士二段)

15 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。

●10/13、11/17、12/8、1/12、2/9、3/9

●(木)10:00~12:00

●6回3,000円

●定員9名

●末永美喜(似顔絵講師)

23 季節のはなあそび

いろいろな素材を生かして、クリスマスやお正月など季節を豊かに彩るアレンジを作りませんか。お花を使った小物の装飾や壁飾り...ちょっとしたコツですてきな作品に仕上がります。

●10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16

●(木)13:00~15:00

●6回3,000円、材料費12,000円 ●定員9名

●シバタチコ(日本フラワー作家協会正会員)

31 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。

●10/13-27、11/24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/9-23

●(木)14:00~15:30 ●10回5,000円、材料費1か月20円 ●定員20名

●大木隆雄(SKK歌唱教室主宰)

39 テーブル茶道 NEW

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いめ、抹茶をたててお菓子とともに一服しませんか。

●10/3、11/7、12/5、2/6、3/6

●(日)10:00~11:30

●5回2,500円、材料費8,000円

●定員8名 ●後藤恵(東千家茶道専任講師)

47 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。

●10/21、11/18、12/16

●(金)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)

03 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うたってみましょう。

●10/13-27、11/24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/9-23 ●(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)

08 ゼロから始める健康麻雀 NEW

脳の活性化にも最適な麻雀。これから覚えたい方ルールを知らない方などを対象にして、初心者向けの講座です。徐々に慣れて楽しく実践できるように指導します。

●10/12-26、11/9、12/14-28、1/11-25、2/8-22、3/8-22 ●(水)10:00~12:00

●11回5,500円 ●定員16名

●日垣幸二(全国麻雀段位審査会2段位)

16 水彩画 2クラス

静物や風景、人物など、豊富なモチーフで制作いただけます。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。

●10/1-15、11/5-19、12/3-17、1/7-21、2/4-18、3/18-25

●(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)

24 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。

●10/5、11/2、12/7、2/1、3/1

●(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)

32 のどをトレーニング ボーカルカラオケ

「息が続かない」「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を身につけ、若々しく元気に話題の曲を歌いましょう。男性も歓迎。

●10/4-18、11/1-15、12/6-20、1/17-31、2/7-21、3/7 ●(火)15:00~16:30

●11回5,500円、初回材料費1,000円(経験者は500円) ●定員20名

●末広幸子(ボーカルトレーナー)

40 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。

●10/13-27、11/10-24、12/8-22、1/12-26、2/9、3/9-23

●(木)16:00~17:30のうち1時間

●11回5,500円、材料費2,400円(年中以下は350円)

●定員14名 ●田中まゆみ(硯書法学院講師)

48 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、削けたら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る! 見た目も若々しく! 笑顔に! 「食事・姿勢・睡眠・スキンケア」についてもお話します。着席でできる健康法を体感し、健康と美を手に入れます。

●10/15、11/19、12/17

●(土)14:00~15:10

●3回1,500円、材料費450円 ●定員10名

●佐々野綾子(顔ヨガ上級インストラクター)

04 楽しい朗読 NEW

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。

●10/7-21、11/4-18、12/2-16、1/20、2/17、3/3-17 ●(金)13:00~14:30

●10回5,000円、材料費500円

●定員12名 ●千代真由美(日本朗読検定協会認定プロフェッサー)

09 パルーンアート 小学生以上

細長いバルーンでかわいいう動物や花、人気のキャラクターなどを作りまます。風船は専用ポンプを使用します。

●10/13-27、11/17-24、12/8-22、1/12-26、2/9-16、3/9-23 ●(木)15:45~17:30

●12回6,000円、初回材料費1,800円

●定員12名 ●ふ〜せん家せぶら(パルーンアートパフォーマー)

17 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。

●10/14-28、11/4-25、12/9-23、1/13-27、2/10-24、3/10-24

●(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)

25 フラワークラフト 女性対象

可愛いお花(枯れないお花)と雑貨の組み合わせで、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。

●10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27 ●(月)10:00~12:00

●6回3,000円、材料費18,000円

●定員11名 ●大塚ゆりこ・相山としこ(フラワーコーディネーター)

33 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楽しく元気に歌います。

●10/6-20、11/17、12/1-15、1/19、2/2-16、3/2-16

●(木)10:30~12:00

●10回5,000円、材料費700円 ●定員15名

●森本百合子(声楽家・関西二期会)

41 こども絵画 小学生

水彩ペン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。

●10/1-15、11/5-19、12/3-17、1/7-21、2/4-18、3/18-25

●(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)

49 頭皮スツキリ 美容ヘッドスパ

頭皮をほくすくと血行も良くなり、お顔のリフトアップや小顔効果も期待できます。この講座では炭酸スプレッシャーを使ったセルフの手技を習得いただきます。

●10/29、12/10、1/14

●(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)

05 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。

●10/12-26、11/9、12/14-28、1/11-25、2/8-22、3/8-22

●(水)①15:30~16:45 ②16:50~18:05

●11回5,500円、材料費1,500円

●定員各12名 ●中井博重(英会話講師)

10 楽しい手相学入門

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。知能感、感情線、生命線などを解説します。*

●10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26

●(日)10:30~12:00

●6回3,000円、初回材料費3,000円

●定員12名

●君島晴美(東明学院大阪校主任講師)

18 水墨画

四君子(蘭、竹、菊、梅)から季節折々の花や果物、山水等、墨だけでの水墨画に色彩豊かな墨彩まで学べます。

●10/11-25、11/8-22、12/13-27、1/10-24、2/14-28、3/14-28

●(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)

26 クラフトバンド

専用の紙バンドを編んでいき、作品を完成させていきます。手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、かばん、リースなど

●10/3-17、11/7-21、12/5-19、1/16-30、2/6-20、3/6-20 ●(月)10:00~12:00

●12回6,000円、材料費6,300円

●定員8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)

34 歌って笑顔でハッピー～呼吸機能を高めよう～

楽しく歌いながら、呼吸法や美しい発声法を身につけて、呼吸機能を高めるストレッチも取り入れてリフレッシュ!

●10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27 ●(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・ボイストレーナー)

42 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。

●10/2-16、11/6-20、12/4、1/29、2/5-19、3/5-19

●(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

※講座No. 88～90、98～101は、食物アレルギーをお持ちの方に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了承ください