

こころの夜話(よばなし)

精神科医 (聞き手)俳人
名越 康文 蜂谷 一人

毎回、旬のテーマを取り上げて精神科医の名越康文さんが現代人のこころを語ります。

■ **1/26、2/16 (木)、3/24 (金)**
19:00~20:30

■ 【教室】(会員)10,296円 (一般)12,375円
 【オンライン】9,900円



鏡リュウジ&望月麻衣の 占星術入門

占星術研究家 小説家
鏡 リュウジ 望月 麻衣

二人の占星術との馴れ初めから、その学び方、来年の星回りからのメッセージまで、フランクに語ります。

■ **12/12 (月) 19:00~20:30**

■ 【教室】(会員)4,004円 (一般)4,697円【オンライン】3,850円




スズケン市民講座 20周年記念

仕事をつくる

建築家 **安藤 忠雄**

日本を代表する建築家が、激動の時代を生きるための指針を語ります。

■ **12/10 (土) 15:00~16:30**

■ 【教室】(会員)3,300円 (一般)3,850円
 【オンライン】2,750円 学生無料



photo by 関野欣次

絵画でよむ 『失われた時を求めて』

京都大学名誉教授
吉川 一義

ブルースト研究の第一人者の講師が、名画をてがかりにこの名作の魅力を解説します。

■ **12/11 (日)**
14:00~15:30

■ 【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円
【オンライン】3,300円

A portrait of Professor Yoshioka Kazumasa, an elderly man with glasses and a dark blue shirt, smiling slightly. He is positioned in front of a bookshelf filled with books.

気象予報士 塩見泰子さんと 楽しく学ぼう 天気予報

気象予報士
塩見 泰子

NHK「おはよう関西」
気象予報士、塩見泰子
さんが、天気予報の楽
しみ方を解説。

■ **2/26 (日)**
13:00~14:30

■ 【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円
【オンライン】3,300円



**憂歌団 “木村充揮”
スペシャル LIVE ♪**

憂歌団

木村 充揮

大阪を代表するシンガーの魂を揺さぶるソウルフルな声を、歌を、心で感じてください。

■ **12/18 (日) 17:00~18:20**

■ **【教室】(会員)5,800円 (一般)6,400円**



これから30年を ゴキゲンに生きる

小説家・エッセイスト
横森 理香

人生100年時代を
最後までイキイキ、
楽しく生きる秘訣&
大人女子術の数々を
伝授します。



■ **12/17 (土)**
15:00~16:30

■ 【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円

木下龍也 岡野大嗣
短歌への想いと向き合い方

歌人 **木下 龍也 岡野 大嗣**

今注目の歌人2人が各々の短歌観や、創作を支える「短歌以外のこと」などをテーマにお話します。

■ **3/19 (日)**
13:30~15:00

■ 【教室】(会員)3,432円
 (一般)4,125円【オンライン】3,300円

親鸞聖人生誕850年
親鸞の生涯とおしえ

相愛大学学長 **釈 徹宗**

あまり知られていない親鸞の生涯
について聖徳太子信仰をカギに探
ると共に、教行信証からその教え
に迫ります。

■ **3/10、3/24（金）**
19:00～20:30

■ **【教室】（会員）6,864円（一般）8,250円【オンライン】6,600円**



「孤独のグルメ」原作者 久住昌之が語る ふらっとグルメ散歩

漫画家・ミュージシャン 久住 昌之

「孤独のグルメ シーズン10」のエピソードや、大阪のお気に入りの場所、お店についてお話します。

■ **3/5 (日) 13:00~14:30**

■ 【教室】(会員)3,300円 (一般)3,850円
学生無料

スズケン市民講座 20周年記念





とことん家康！

2023年大河ドラマ 関連講座

家康の城と戦略

～大河ドラマの建築考証の裏話～

広島大学名誉教授
三浦 正幸

登場する城と戦略の
時代考証を学術解
説。裏話でテレビが
一層、面白く見られ
ます。

■ 2/26 (日) 13:00～14:30
 ■ 【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円
 【オンライン】3,300円

徳川家康の選択

～大河ドラマの主人公の生涯～

現代歌人集会理事長 **林 和清**

家康の人生はまさに究
極の選択の連続。戦国
の歴史入門編です。
4月期は第2シーズン。

■ 1/26、2/23、
 3/23 (木) 13:00～14:30
 ■ 【教室】(会員)9,966円
 【オンライン】8,910円

「古今和歌集」の
基礎知識

大阪大学教授
滝川 幸司

来春はじまる定時講座
の前に。日本人の美意
識を決定づけた本歌集
の基本を解説します。



■ 3/23 (木) 10:00~11:30
■ 【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円
【オンライン】3,300円

実録・古代の天皇
～仁徳天皇～

堺女子短期大学副学長
水谷 千秋

文献や古墳・遺跡など
の考古資料とを総合し、
古代の天皇の知られざる
実像に迫ります。



■ **2/7 (火) 13:00～14:30**
■ **【教室】**(会員)3,432円(一般)4,125円
【オンライン】3,300円

卑弥呼・邪馬台国・倭人伝への誘い Ⅲ

大阪府立弥生文化博物館副館長
秋山 浩三

当時の〈世界〉を考古学成果から多角的に検証。今回は2つの遺跡と邪馬台国について。



銀をかきける卑弥呼
(大阪府立弥生博物館「銀」フリートより)

■ 2/7、3/7 (火) 13:30~15:00
■ 【教室】(会員)6,864円 (一般)8,250円

ローマ建国者
ロームルスの物語
～牝狼の養育・兄弟殺し・婦女略奪～

京都大学非常勤講師
勝又 泰洋

ロームルスという
伝説的人物に焦点
を当て、ローマの
成り立ちについて
解説します。

■ **3/25 (土) 13:00～14:30**
■ 【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円



貴族のイギリス史

神戸市外国語大学名誉教授 指 昭博

現在でも貴族制が残るイギリス。そもそも貴族とは何なのか、その歴史に迫ります。



- 2/19 (日) 13:30~15:00
- 【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円
- 【オンライン】 3,190円

聖書と西洋美術
～旧約聖書編・ユディト他～

愛知教育大学名誉教授

浅野 和生

カラバッチョ、クリムト、レンブラント等の作品をもとに画家の工夫と物語を解説します。



■ **1/29 (日) 13:30～15:00**
【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円
【オンライン】3,300円

西洋美術の魅力

〜ルネサンスからバロックまで〜

大阪公立大学非常勤講師 **河本 真夕**

巨匠たちの作品を
比べながら、作品
を見るための知識
を解説します。



■ **2/12、2/26（日）**
13:30～15:00

■ **【教室】（会員）6,864円（一般）8,250円**
【オンライン】 6,600円

フランス詩入門
 ーボードレールと
 19世紀フランスの画家たちー

神戸大学准教授 **廣田 大地**

絵画と詩作品との関わりや芸術家同士の交流を、作品を紹介しつつ辿ります。

■ 1/14、2/11、3/4 (土)
 13:30～15:00

■ 【教室】(会員)10,296円 (一般)12,375円
 【オンライン】 9,900円

細部からみる仏像探訪
～神護寺の国宝・薬師如来立像～

佛敎大学 宗教文化ミュージアム 学芸員
熊谷 貴史

仏像の各部は何を表現しているのか。細部と表現上の差異から観る新しい仏像鑑賞講座。

■ **3/15、3/29（水）**
13:00～14:30

■ **【教室＋現地】（会員）8,140円（一般）9,460円**



好奇心の、その先へ
NHKカルチャーで、

学びなおし

ゲンバの英会話ABC

関西通訳・ガイド協会 上原 真知子

【飲食店編】

飲食店のゲンバで使う英会話を、通訳ガイドのプロが教えます。

【宿泊施設編】

簡潔な表現でホテルや旅館を訪れる外国人との会話がスムーズに。

■ 1/16、2/20、3/20
(月) 15:30~16:30

■ 【教室】(会員)10,296円
(一般)12,375円

■ 1/17、2/21、3/14
(火) 14:00~15:00

■ 【教室】(会員)10,296円
(一般)12,375円

パーソナルカラリスト検定 3級対策講座

(一社) 日本カラリスト協会 近畿支部長

大石 和美

検定に合格するためのポイントを、わかりやすく学べます。ご自身のセンスアップにも。

■ 3/17、4/21、5/19 (金)
19:00~20:30

■ 【教室】(会員)10,296円 (一般)12,375円
※別途教材費3,960円

TOEIC800点マスト時代の 英語資格対策講座

語学講師 繁田 千尋

実践問題やリスニング、current topicsの熟読等で英語力を養成します。

■ 第1、3日曜
10:20~12:00
1/15~全6回

■ 【教室】(会員)26,136円 (一般)30,288円

iPhoneで出来る 動画編集入門

大阪女子学院大学准教授

箱根 かおり

動画作成のテクニックを学びながら、オリジナル作品を作りましょう。
初めての方向対象。

■ 2/9 (木) 19:00~20:30

■ 【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円

学びなおし！日本の伝統文化		
～茶道～  表千家教授 上岡 友子 畳の歩き方から、お茶の頂き方まで、お茶室での振る舞い方の基本を実践。 ■ 3/5 (日) 13:00～15:00 ■ 【教室】(会員)3,322円 (一般)4,004円 ※別途教材費660円	～茶花～  日本礼道 小笠原流宗家総師範 金山 絹泉 茶道のなかで季節感を表す茶花。種類や活け方など基本を学びつつ活けてみませんか。 ■ 3/5、3/12 (日) 13:30～15:30 ■ 【教室】(会員)6,424円 (一般)7,788円 ※別途教材費3,960円	～香道～  (監修) 香道 泉山御流 嫡承 西際 重誓 (講師) 小幡 霞香 季節にちなんだお香遊びを椅子席で体験してみませんか？ ■ 3/8 (水) 19:00～20:30 ■ 【教室】(会員)3,212円 (一般)3,663円 ※別途教材費880円

スプリングスワッグ

toujours (トゥジュール)
主宰
武田 温子

クラシカルモダンな
雰囲気のスワッグで
す。※造花/直径
27cm×高さ14cm



■3/8 (水) 10:00～12:00
■【教室】(会員)3,212円 (一般)3,894円
※別途教材費6,380円

紙バンドで作る
お片付けバスケット

クラフト作家 **中本 雅子**

紙バンドの素材を
使って、大きさが違
う3種類のボックス
を作ります。



■2/2、3/2、3/30 (木)
10:00～12:20
■【教室】(会員)10,659円 (一般)12,705円
※別途教材費4,000円

リバーシブルな帽子

服飾デザイナー Milleturu
天野 千鶴

老若男女でた
のしめるデザ
イン。サイズ
はゴムで調整
できます。



■2/5 (日) 13:30～16:30
■【教室】(会員)4,356円 (一般)5,038円
※別途教材費5,500円

生花のレイメイキング
～スプレーバラをラフィアで巻く
WILIスタイル～

レイメーカー
**UMAHANA
大谷 幸生**

鮮やかなピンクのスプ
レーバラをラフィアで
巻いて、レイにしま
しょう。



■3/19 (日) 13:30～15:30
■【教室】(会員)3,784円 (一般)4,466円
※別途教材費5,500円

キリムのある生活

キリムコーディネーター
森下 千穂

中央アジアからトル
コに至る広い範
囲で織られてきた
織物です。



■2/19、3/19 (日) (コースター)
10:30～13:00
■【教室】(会員)9,152円 (一般)10,538円
※別途教材費2,200円

切り絵 de 干支うさぎ

剪纸絵作家
谷田 有似

中国の切り絵(剪
紙)の手法をもと
に、来年の干支
「卯」の作品を作り
ます。



■12/11 (日)
13:00～15:00
■【教室】(会員)3,322円 (一般)4,004円
※別途教材費500円

讃岐かがり手まり
～上下かがりの菊～

讃岐かがり手まり保存会
専任講師

草木染めの木綿糸を
使い、伝承の技法で
かがる手まりは素朴
な暖かい風合いが特
徴です。



■2/18 (土) 13:30～16:00
■【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円
※別途教材費4,400円

はじめての
ニードルペインティング

刺繍作家 **長谷川 和希**

絵画のように描く刺
しゅうの技法を使っ
て、パンジーを縫い
ます。



■2/19 (日)
10:00～12:30
■【教室】(会員)4,576円 (一般)5,148円
※別途教材費1,980円

トルコの伝統刺繍 “イーネオヤ”
で作る シザーキーパー

アトリエSalla主宰
西村 佐和子

トルコの伝統柄が刺
繍されたリボンを使
って、ハサミ用の小
さなクッションを作
ります。



■3/30 (木) 15:30～17:30
■【教室】(会員)3,553円 (一般)4,004円
※別途教材費1,500円

くらしを彩る

おうち養生～更年期～

国際中医専門員
田中 友也

体質のタイプ別
に、更年期を健
やかに穏やかに
過ごす養生法を
お伝えします。



■1/15 (日) 13:30～15:00
■【教室】(会員)3,322円 (一般)4,004円
【オンライン】2,970円

和ハーブ
～暮らしと健康づくりに活かす日本の植物～

なにわ大阪和ハーブの会代表 **秋山 花緒里**

古来より暮らしと
健康を支えてきた
和ハーブ。分かり
やすく活用方法を
お伝えします。



■2/14、3/14 (火)
13:00～14:30
■【教室】(会員)6,864円 (一般)8,250円
※別途教材費1,100円

寄席文字で書く年賀状

橋会
橋 右一郎

来年の年賀状は、粋
な寄席文字で送っ
てみませんか？江戸
時代から続く縁起文
字で新年の挨拶を。

■12/16 (金) 18:30～20:30
■【教室】(会員・一般)3,432円
※別途教材費800円

中健次郎の「気功で
心身の健康を取り戻す」

気功家、鍼灸師
中 健次郎

免疫力精神力を高め
る気功実技を伝授。1部
2部は内容が異なり、
連続受講がお勧め。



■4/1 (土) 1部10:00～12:00
2部13:00～15:00
■【教室】(会員・一般)各部 4,576円
1部+2部 8,701円

3回で体験
はじめての野口体操

野口体操の会 会員
清水 浩史

楽で疲れにくい
「からだの使い
方」を探りませ
んか？どなたで
も始められる体
操法です。



■2/17、3/3、3/17 (金)
10:30～12:00
■【教室】(会員・一般)9,636円

短歌のたのしさ、
その奥へ

歌人
大森 静佳

気鋭の若手歌人が
語る短歌の奥深い
世界。歌を詠ん
でみたい人はぜひ！



■1/29 (日) 13:00～14:30
■【教室】(会員)3,322円 (一般)4,004円

育てて食べよう
簡単ハーブ料理

ハーブ研究家
HERVA 明子

ローズマリー、タ
イムなど定番ハー
ブの育て方とレシ
ピを紹介。ハーブ
ティー＆お菓子付



■3/9 (木) 13:00～15:00
■【教室】(会員)3,091円 (一般)3,784円
※別途教材費1,100円

茶の湯の陶磁器
～茶碗を観て楽しむ～

茶の湯文化学会
大前 宗貴

茶の湯で欠かせない
陶磁器を2年で解説。
今回は茶碗中心に。



■1/25、2/22、3/29 (水)
10:00～11:30
■【教室】(会員)8,910円
【オンライン】8,910円

ピアノ伴奏で観る
サイレント映画

サイレント映画伴奏ピアニスト
天宮 遥

没後45周年の
チャップリンを取り
上げ、作品解説を交
えて生伴奏で初期3
作品を上映。



■2/12 (日) 13:30～15:00
■【教室】(会員)2,750円 (一般)3,432円

はじめての後ろ姿
ビューティエクササイズ
～美姿勢体操～

YUMIKO beauty studio代表
伊藤 由美子

美しいボディライン、
美しい姿勢、美しい歩
き方を目指す為のエク
ササイズ教室です。



■第4月曜
10:30～11:30
1/23～全3回
■【教室】(会員)8,943円

恥をかかないですむ
「おつきあいのマナー」

京都きもの学院 学院長
安田 和子

大人になり今さら
聞けないけど、最
低限知っておきたい
「マナーの基
本」を学びます。



■1/25 (水) 13:30～15:00
■【教室】(会員)3,212円 (一般)3,894円

ウイスキー沼への誘い

ウイスキー文化研究所認定
ウイスキープロフェッショナル
小林 立也

スコッチ以外のウ
イスキーを5～6種
飲み比べ、特徴な
どを学びます。



■1/8、2/12、3/12 (日)
14:00～15:30
■【教室】(会員)10,296円 (一般)12,375円
※別途教材費4,501円

パーソナルカラー
・顔タイプ・骨格診断
～プライベートレッスン～

(社)日本カラリスト協会 近畿支部長
大石 和美

お一人様の個人診断で、似合
う色の傾向を骨格診断と併せ
てスタイリングのご提案。



■1/22 (日) A 11:00～12:00
B 12:10～13:10
■【教室】各(会員)21,736円 (一般)22,880円
※別途教材費1,650円

腹式呼吸で
ハリ艶ヴォイス

声楽家
森本 まどか

腹式呼吸でたのしく
歌って もっと若々
しく！もっと元氣に
なりましょう！



■第2、3、4火曜 10:00～11:30
1/10～全9回
■【教室】(会員)30,888円

はじめての
バードウォッチング
～冬鳥観察を楽しもう～

日本野鳥の会大阪支部 副支部長
塚田 順一

この時期しか観察
できないカモ類な
どを講師の丁寧な
解説とともに観察
します。



■2/4 (土) 9:30～14:00
■【現地】(会員・一般)3,850円

学びなおし
英会話入門

英会話が初めての方でも大丈夫。
間違いを気にせずにどんどん話し
てみましょう。
1日体験講座：1/11 (水) 開講

■第1、3水曜 14:30～16:10
1/18～全6回
■【教室】(会員)20,592円

Pre-
Intermediate(水)

初級クラスを繰り返し受講さ
れている方や、中級クラスに
入るのは心配という方におす
すめ。

■毎週水曜 13:00～14:20
1/11～全12回
■【教室】(会員)41,184円



デニス・カウンター

フランス語を始める前に
発音の基礎と会話入門

発音のポイントをゆっく
り学びます。

■1/11、1/18 (水)
10:00～11:20
■【教室】(会員)7,568円
(一般)8,932円

マゼット・クリストフ

はじめてのフランス語会話
10回完結～パリと小旅行のために

語学講師 **ローラン・テュージス**

旅するつもり
でシーン別に
役立つ会話を
練習しましょ
う。



■毎週火曜
13:00～14:20 1/17～全10回
■【教室】(会員)37,840円

韓国語に楽しく触れましょう！
～6回完結～

大阪公立大学非常勤講師
金 美順

文字の読み方を学
んだ後、決めセリ
フや数字など旅行
にも役立つ一言を
学びます。



■第2、4土曜 15:30～16:50
1/14～全6回
■【教室】(会員)22,704円 (一般)26,796円

パリの街歩き・フランス語会話
入門・初級～10回完結～

パリを歩くつもりでシーン別に
役立つ会話を練習しましょう。

■毎週水曜 10:00～11:20
1/25～全10回
■【教室】(会員)37,840円

1フレーズでイタリア語会話
6回完結～ローマ、フィレンツェ、ミラノ～

通訳・語学講師
上栗 啓子

イタリア語が初め
ての方を対象に、
各都市をめぐる旅
を想定して短い会
話を学びます。



■第2、4金曜
14:40～15:40 1/13～全6回
■【教室】(会員)20,592円 (一般)24,750円

基礎韓国語リスニング・
ライティング (3ヶ月集中)

韓国語教材執筆者
白 姫恩

少し学習したけれ
ど自信がない方
や、改めて韓国語
の基本を身につけ
たい方におすすめ
のクラスです。



■毎週金曜 11:10～12:10
1/13～全12回
■【教室】(会員)45,408円

アートを学ぶ

フィンランドアート
ー光と土からすべては生まれるー

大阪芸術大学特任准教授
森井 宏青

画家、森井宏青が活
動を続ける北欧フィン
ランド。自然と文
化とアートの関わり
を紹介します。



■3/5 (日) 13:00～14:30
■【教室】(会員)3,432円 (一般)4,125円

滲みで描く
「見上げるハチワレ子猫」

JWS会員
村上 ゆたか

滲み画法で描いたふわ
ふわの子猫と春めいた
柔らかな青空がとけあ
う世界を描きます。



■2/5 (日) 13:00～16:30
■【教室】(会員)7,436円 (一般)8,129円
※別途教材費1,112円

時短スケッチ講座
『大人可愛いカード作り』

水彩イラストレーター
あべ まりえ

簡単なのに上手に見える
“時短スケッチ”。お気に入りの
スケッチを小さなBOX
に貼って仕上げます。



■1/31 (火)
14:00～16:30
■【教室】(会員)5,148円 (一般)5,841円
※別途教材費556円

“ときめきと癒しの花の絵”
夢色水彩画

夢色水彩画主宰
山下 なるみ

初心者OK！季節の
美しいお花を夢のよ
うな色形で描きま
しょう！



■1/24、2/28、3/28 (火)
13:00～16:30
■【教室】(会員)15,444円 (一般)17,523円
※テキスト代1,500円

プレミアムひととき

甲陽園の3つ星料亭・子孫

店主
藤原 研一

美意識が行き届
いた非日常の空
間で「招福楼」
で修業した店主
が提供する至極
の特別会席。



■3/14 (火) 12:00～14:30
■【現地】(会員)47,650円 (一般)49,850円

老舗のお茶屋がこっそり教える
節分を楽しむ限定ランチ

茶寮つぼ市製茶本舗堺本館店長
三宅 るみ

節分に縁起の
良いお茶と、
お茶を使った
料理、茶粥の
作り方を楽し
みます。



■2/3 (金) 11:00～13:00
■【現地】(会員)4,950円 (一般)5,610円

ザ・リッツ・カールトン大阪
で楽しむ中国茶の世界

高級茶藝師・高級評茶員
小田 純也

中国茶の歴史・文
化を紐解き奥深い
世界を味わいなが
ら学ます。※特別
ランチコース付



■2/17 (金) 12:00～14:00
■【現地】(会員)16,500円 (一般)17,600円

半澤鶴子の初釜の茶事
「新春の言祝ぎ」

茶事懷石料理人
半澤 鶴子

初釜は華やかな茶道
具も見どころ。八瀬
の茶事教室の会場
でお迎え。現地集合・
現地解散。



■1/12 (木) 11:30～16:00
■【現地】(会員)7,000円 (一般)9,000円
※別途教材費18,000円