

山の魅力に誘われて

(俳優) 石丸 謙二郎

(聞き手)元NHK大阪キャスター 高橋 優子

土曜朝の人気ラジオ番組『石丸謙二郎の山力 フェ』。登山歴40年の石丸さんが、とっておき のエピソードを交え山の魅力をお話しします。 きっとあなたも山のとりこ!

【会場】NHK文化センター梅田教室

●10/8(祝・月) 11:30~13:00 ●[会員]3,369円 [一般]4,050円

ねこやパリジェンヌのように リラックスシックに生きる

イラストレーター/作家 米澤 よう子

社会になじみつつ "縛られない" 生き方をする のが、ねことパリジェンヌの共通点。ファッショ ン・食べ物・時間の使い方など、彼女らのライフ スタイルから気持ちの切り替え方を学びます。

●11/18(用) 10:30~12:00

●[会員]3.369円 [一般]4.050円



健康寿命を延ばす立ち方・歩き方 (プライマリーウォーキング®)

(一社)プライマリーウォーキング指導者協会会長 岡本 啓司 2時間で貴女の人生が変わる!浮腫みの原因を 改善して、若返りましょう。肩凝り・腰痛・膝痛を 始め、ボディラインも改善されます。

●9/29(±) 13:00~15:00 ●[会員]5,054円 [一般]5,616円

ホームページ・窓口でも受付しております。

一日3分で幸せを 引き寄せる「ほめ日記」

(一社)自己尊重プラクティス協会代表理事 「ほめ日記 |創始者

手塚 千砂子

最新の脳科学でも実証さ れた「ほめパワー」を活用した「幸せ発見メソッド」 の効果をお伝えします。 「ほめ日記」が、なぜ幸せ を引き寄せるのか、書き方も実践します。

●9/30(日) 10:30~12:00

●[会員]2,808円 [一般]3,369円

実習で学ぶ初めての傾聴 大阪経済大学人間科学部教授 古宮 昇

0 07/7/

聴き上手な人は、人 間関係でトクをしま す。人は誰だって自 分のことを聴いてほ しい、分かってほし い、と強く願ってい るからです。実習を

NHK文化センター

京阪守口教室

2018年 秋の講座案内

8月22日(水) 10:00より受付開始!!

通して傾聴の初歩を練習し、傾聴力 アップをはかります。

●10/28(日) 13:30~15:00 ●[会員]3,369円 [一般]3,931円

究極のリラックス法 ~マインド風呂ネス~

南郷 純子 呼吸、入浴中の瞑想、 筋弛緩法、ロウソク など誰でも簡単に効 果を感じられるリラッ クス方法で、幸せで

人気ブロガー/プロコーチ

満ち足りた生活を送 ることができます。

●9/30(日) 13:00~15:00 ●[会員]3,369円 [一般]3,931円

一生寝たきりにならない

「勝ち肌」を手に入れて幸せになる

「勝ち肌」への第一歩はお手入れ次第です。

秋はお肌が一年で最もくすみます。くすみ

を取り除き、一年中みずみずしい肌でいら

美容家 今井 悦津子

れる方法をお伝えします。

●9/29(土) 10:30~12:00 ●[会員]2,808円 [一般]3,369円

宮田医院院長/整形外科医学博士 宮田 重樹

おしりの鍛え方

直感力の磨き方とエネルギー読書法

アーティスト/作家 Lily Wisteria(リリー・ウィステリア)

日常のあらゆる場面でやってくるひらめきや直

感をキャッチし、それを人生に活かしていく方

法、潜在意識を活用したエネルギー読書法な ど、今すぐ実践できる具体的な方法をお伝えし

ます。あなたの中にすべての答えがあります。

●11/25(日) 13:00~15:00 ●[会員]4,492円 [一般]5,054円

> いつまでも元気に過ごし、ピン ピンコロリになるには、直前まで歩ける体でなければなりま せん。そのためにはおしり周りを鍛え ることが効果的です。おしり周りの運 鍛冶

●10/30(火) 15:30~17:00



動方法を伝授いたします。 ●[会員]2,808円 [一般]3,369円

🏊 🖋 🕭 🦘 10月から始まる新しい講座 🦘 🖋 🕭

書の歴史と鑑賞 神戸大学名誉教授

魚住 和晃 書鑑賞の楽しさをひも

とく講座です。書作品、 拓本、考古資料、覆製、 影印刊本などの視覚教材に触れ、関連の文

献にも取り組みます。まず、書聖王羲之の理 解から入り、その歴史的広がりについて取り 組んでいきます。

●第2・4月曜 11:00~12:30 10/8から ●33,696円(6か月/12回)

はじめよう! 短歌

現代歌人協会会員/「井泉」編集同人

彦坂 美喜子 毎日の生活の中で見たも の感じたことをそのまま

五・七・五・七・七の型にあ てはめてみると、自分の小 さな世界が見えてきます。 現代の著名な歌人の歌を紹介・解説しなが ら短歌をつくりましょう。

●第1・3水曜 13:00~14:30 10/3から ●31,104円(6か月/12回)

今からはじめる健康ダンス

NSSA公認ダンスインストラクター

蔭山 実久

足・腰・関節の衰えや筋 力の低下を予防するカラ ダに良いダンス。リズムに 乗って誰もが楽しく取り 組めます。ダンス経験の ない方も大歓迎!



●第1・3水曜 15:30~16:30 10/3から ●26,956円(6か月/12回)

日本酒の愉しみ方

美味しい飲み方が分かる~ (株)奥広屋 代表取締役/利き酒師

池田 正博 今、日本酒は史上最高 に満ちた「日本酒革命

●教材費 9.720円



酒の楽しみ方をお伝えします。 ●第3金曜 18:30~20:00 10/19から 13,478円(6か月/6回)

はじめてのヘルマンハープ (監修)日本ヘルマンハープ振興会会長

梶原 干沙都 (講師)日本ヘルマンハーブ振興会認定インストラクター

森 ひろみ 音符が読めなくても

弾ける美しい音色の 0 トルマンハープ。自 分で弾く楽しさを味 わいましょう。脳トレ にも最適です!

●第2・4土曜 14:00~15:00 10/13から ●33,696円(6か月/12回)

やさしい英語の玉手箱 ~入門~ 大阪府特別非常勤講師/通訳/J-SHINE審査官 ロビンソン クミ

小学校レベルの簡単英会話で何しましょうか。 玉手箱の中身を覗いてみます。歌や健康体操 なども取り入れて楽しい時間を過ごしましょう。 ●第2·4水曜 13:00~14:00 10/10から ●31,104円(6か月/12回)

『はじまりが見える世界の神話』 神戸大学国際文化学研究推進センター研究員

植 朗子

世界のいたるところで語り 継がれてきた「神話」につい て学びます。この世のはじま り 人間の誕生 動植物の起

源、山や海などの地形の由 来など、「はじまりの神話」をテ

●第3木曜 15:00~16:30 10/18から ●16,848円(6か月/6回)

文章の書き方 〜ショートメールからエッセーまで〜

大阪文学振興会事務局長 横井 三保

パソコンで文章を書い たり、メールですばやく 相手に伝える文章を書 く機会が増えています。 たくさん書いて、たくさ

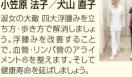
ん読む、それが上達の何よりの早道で、手紙 から報告文、エッセーや紀行文と、目的に応 じた文章の書き方を学びます。

●第1・3月曜 10:30~12:30 10/1から ●32,400円(6か月/12回)

むくみ改善! の立ち方・歩き方

(一社)プライマリーウォーキング指導者協会 認定指導員

小笠原 法子/犬山 直子 淑女の大敵 四大浮腫みを立 ち方・歩き方で解消しましょ う。浮腫みを改善すること で、血管・リンパ管のアライ ベント®を整えます。そして

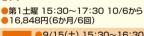


●第2日曜 13:00~14:30 10/14から ●13,478円(6か月/6回)

ルアーメイキング

ATTIC代表 高洲 敏春

超初心者から経験者 🍊 まで、自作ルアーで是 非角を釣ってみて下



説明会 9/15(土) 15:30~16:30

タンバリン ~その奥深き世界~ タンバリン奏者 田島降 タンバリンがまるでドラムセッ トやパーカッションのように!叩

き方ひとつで十数種類の音色が奏でられます。 ●第2・4木曜 18:30~20:00 10/11から がら、チャレンジしま ●30888円(6か月/11回)

体験
●10/4(木) 18:30~20:00
●[会員・一般とも]2,808円

落語を10倍楽しむ方法

落語家 林家 竹丸

落語は敷居が高いと思っ ている方、もっと深く楽し みたい方、鑑賞のツボや 豆知識 客壁のしきたり 等をお伝えします。天満 天神繁昌亭昼席での校

外学習も予定しています。 ●第3水曜 15:30~17:00 10/17から ●16,848円(6か月/6回)

池坊いけばな数室

(監修) 池坊 専永 (講師) 西尾 桃澄 今のライフスタイル にあった「いけばな」 を提案し、京都家元

で発信されている最 新の情報をふまえ て、お稽古します。

●第2・4金曜 15:30~17:00 10/12から ●24.364円(6か月/12回) 教材費 12,960円

茶花 茶趣の花

日本礼道小笠原流茶花師範 金山 絹泉

「花は野にあるように」千利 休の七つの教えの一つで す。一輪の花の美しさ、それ は添える一枝と花入れの調



●第2金曜 13:00~15:00 10/12から ● 14,839円(6か月/6回) ● 教材費 10,368円

1万人を美人に変えたメイク エンライトメントメイク主宰

吉村 薫子 ほか

あなたが見違える ほど美しく変わる! その秘密は十人十 顔…元CA人気講 師の驚きの個別指



●第4金曜 13:00~15:00 10/26から ●20,217円(6か月/6回)

おもわず笑顔になる楽器 スチールパンをはじめよう! スチールパンプレイヤー/ジャズピアニスト

釣 千賀子 楽譜が読めなくても

楽しめる楽器です。初 めての方対象のグ 美しい音に癒されな しょう。毎回ちょっとラ イブのおまけ付です。



●第1火曜 15:30~17:00 10/2から ●16,848円(6か月/6回)

~楽しく中国を知りましょう~ 関西外国語大学孔子学院教員 段静宜

中国語入門 ことばから文化へ

日常会話から中国語の楽しさを味わい、中 国文化の魅力をも体験!中国茶を愉しみなが ら、一緒に中国語を学びましょう!

●第2・4日曜 13:00~15:00 10/14から ●31.104円(6か月/12回)



現地 神話と伝承を訪ねる 短期

佛教大学講師

村田 真一 有名な神社や由来の興味深 い神社を訪ね、祭神や神社 をめぐる神話や伝承、歴史 について探ってみましょう。

●9/28、10/26、11/30(金) 13:00~15:00 ●3回 [会員]8,100円 [一般]9,720円

はじめての チェインメイルジュエリー

アトリエ・えん主宰 飛田 雅子

今、世界中のファッション ブランドが注目!「丸カ ン」と呼ばれるリング状の 金具を組み合わせて高級

感のあるファッションジュエリーを作ります。 ● 13:00~15:00 ● [会員]2,592円 [一般]3,153円

甘酒嫌いも100%虜になる! 9/23 ふんわり糀家の水筒で作る甘酒

(監修) 笠原 奈津美

●教材費 2,160円

(講師) ふんわり糀家認定講師 友松 ゆい 飲む点滴と言われる 🎆 ほど栄養豊富な甘酒。 飲むことで腸内環境 が整い、便秘解消や

●13:30~15:00



●[会員]3,369円 [一般]3,931円 ●教材費 1,300円 魔法と薬草・昔話の

不思議な植物 神戸大学国際文化学 研究推進センター研究員

植 朗子 「ラプンツェル」などグリム章話 や、ドイツ語圏の伝説に描かれ ている「不思議な植物」につい

て学びます。奇妙な物語の世界を楽しみましょう。 ●10:30~12:00 ●[会員]2,592円 [一般]3,153円

可愛い布小物~袱紗~ ハンドメイド作家

板東 里奈 ご自宅に眠っている生地 を市販のポンドでペタっと

貼って作る布小物。手順は たったの3工程!「チョキ。 ペタ。キュッ。」でとっても簡単。お好みの生 地でどんどん作りたくなるほど節単さ

●教材費 1,300円 季節の万華鏡づくり -コスモス~

●[会員]2,473円 [一般]3,034円

カレイドスコープ フォトン主宰 鈴木 明子

■ 10:30~12:30

ゆったりとした動きは繊 細で美しく、優しい光が映 し出す幻想的な世界は心 癒されます。季節の彩り を映し出してみましょう。

●13:30~15:00 ●[会員]2,808円 [一般]3,369円 ●教材費 5,500円

SP(サブパーソナリティ) トランプ講座

SPトランプ講座ファシリテーター 寺尾 祐美 * *

かわいい柄のカード が、混乱している感情 や思考の整理を手助け してくれます。自分の特 性を知り、人間関係の ヒントを見つけましょう。

●10/27、11/24、12/22(土) 13:00~14:30 ●3回 [会員]7,776円 [一般]9,460円 ●教材費 3,240円

ラウハラでつくるブレスレット Pulelehuaリボン教室主宰

東 ゆう子 ハラの葉っぱでブレスレット を作りましょう。 ■10:30~12:30

●[会員]2,246円 [一般]2.808円 ●教材費 1,620円

秋からはじめるベランダ菜園 ベランダ菜園セラピスト

宮田 範子 水菜などの葉野菜 や、大根などの根菜、 イチゴなど秋から育 てる野菜の育て方を

初心者に分かりやすく解説します。 ●13:30~15:00 ●[会員]2,592円 [一般]3,153円

親子で手作りハロウィン (有)エノキ工芸

塩田 侑子 今年は親子で一緒に 作るオリジナル仮面で ハロウィンを楽しみま

ハロワインを楽しみま しょう!親子の会話も弾 んで、きっと素敵な思い出が出来ます。 ● 15:30~17:30

● [会員親子]2,808円 [一般親子]3,369円 [こども追加]1,684円 ●教材費 540円 練り切りアート ~秋の風景~

日本サロネーゼ協会 練り切りアート認定講師 柴田 明日香 ほか 可愛くおいしい新しい和菓

楽しく作っていただけま す。練り切りで秋の風景3 種(紅葉、菊、猫)を作ります ● 10:30~12:30 ●[会員]2,246円 [一般]2,808円

子の世界。初めての方でも

●教材費 1,188円 可愛いボタニカル miniボトル

AEAJ認定アロマテラピー ouchi de aroma 大内 由紀子

このサイズが可愛い! 自分のお好みの香りと お花でアレンジし、オリ ジナルminiボトル型サ シェを2つ作ります。

●10:30~12:30 **■** ●[会員]2,246円 [一般]2,808円 ●教材費 2,484円

▼▼▼▼▼▼▼ 短期•一日講座 ▼▼▼▼▼▼▼ 現地 渉成園と女性の守り神 市比賣神社をめぐり、

老舗店で麩と湯葉を味わう旅 京都癒しの旅 代表 下戸 眞由美

20

Ti vi

女性のための京都癒し 時間のランチ付き講 座。京都は見て、感じ て、味わう場所。自分へ のご褒美に。

●10:00~13:30 ● [会員]2,700円 [一般]3,240円 (別途 参加費4,280円)

消しゴムはんこ教室 消しゴムはんこ作家

田口 奈津子 簡単気軽にできる消しゴムは んこで、季節のモチーフを彫 りましょう。手紙やプレゼントに

押すと、きっと喜ばれますよ。 ■ 10:30~12:30 ●[会員]3,034円 [一般]3,596円 ●教材費 860円

お酢+リラクゼーションストレッチ

=目指せ! 安眠ライフ タマノイ酢(株)/ ダンスインストラクター Jamano

金 沙耶 お酢には知られざる健康効果 がたくさんあります。そんな お酢の様々な知識に加え、ご 自宅で簡単にできる、リラク

ゼーションストレッチもご紹介

します。(※試食・お土産付き) ■10:30~12:00 ●[会員]2,246円 [一般]2,808円

苦手から好きになるスマホ写真 幸せ発見フォトグラファー

竹田 彩花 ちょっとしたコツで日常で 撮る写真がガラリと変わる! 自分も楽しくなるし、人にも

自慢したくなる美しい写真 が撮れるようになります。 ● 10:30~12:00 ● [会員]2,808円 [一般]3,369円

手作りで楽しむ 美味しい発酵食 ~米麹で作り甘酒・塩麹・お漬物

中津発酵部 味噌や醤油をはじめ、和食の 味わいの要となる米麹。そ の栄養と旨味には驚くばか

りです。そんな米麹をもっ 身近に使いこなしましょう。 ● 10:30~12:30 ●[会員]2,700円 [一般]3,240円

●教材費 2,160円 手縫いでつくる革小物 川口 りえ

使い込むと柔らかく、良い 色に変化する革を使って、 ペンやメガネを入れるケー スを作ります。アルファベッ ~や絵文字の刻印で模様を

つけて、オリジナルに仕上げます。 ●13:00~15:30 ●[会員]2,808円 [一般]3,369円 ●教材費 2,160円

電話で予約 電話番号とお名前を

お知らせください。

24時間 Web申込 NHKカルチャー 京阪守口

受講日は3時間、

受講手続き 予約後10日以内に 受講手続(入金)してください。

当日レシートのご呈示でさらに3時間

スマートフォン・ 携帯用の 検索 サイトはこちら!)

最長 6時間



〒570-8558 大阪府守口市河原町8番3号 受付 10:00~18:30 (日曜は16:00まで) 時間 休業日:11/23(祝・金)、12/29(土) ~1/4(金) 休業日: 11/23(祝·金)、12/29(土) ~1/4(金)

10/30

方も一般料金で受講できる講座もあります(教材費な 京阪百貨店外商・友の会・ e-kenet VISA カード会員様は

※初めての方は入会金が必要です

入会金5,400円(税込) [学生の方は1,620円(税込)]

入会金半額



セスも便利

やさしい仏教入門

佐々木 隆晃

15:30~17:00

10/23から

(6か月/5回)

古代民俗研究所 代表

10/6から

(6か月/6回)

元神戸学院大学准教授

10:30~12:00

「諷詠」副主宰/「ホトトギス」同人

13:00~15:00

中原 香苗

●第1木曜

10/4から

●15,552円

中谷 まもる

●第1·3水曜

10/3から

(6か月/12回)

現代わくわく川柳

13:00~15:00

10/22から

(6か月/6回)

●15,552円

●31.104円

大西 泰世

●第4月曜

(6か月/6回)

16.848円

大森 亮尚

●第1土曜

万葉集と民俗学

11:00~12:30

宇治拾遺物語を読む

仲間と学ぶ! 楽しい俳句会

●12.960円

●第4小曜

□ 教養・文芸

法華経に学ぶ 行覚寺住職

日蓮宗専任布教師

中尾 隆淨 ●第2木曜 10:20~12:20

10/11から ●15,552円 (6か月/6回)



佛教大学講師 村田 真一

●第3金曜 10:30~12:00 10/19から

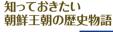
●15,552円(6か月/6回)

『紫式部日記』をよむ 武庫川女子大学非常勤講師

藪 葉子 ●第3土曜

13:40~15:10 10/20から ●15,552円

(6か月/6回)



大阪経済法科大学 アジア研究所 客員研究員 嚴 美鈴

●第3水曜 10:10~11:20

10/17から ●15,552円(6か月/6回)

俳句をはじめよう (吟行•教室) 山﨑 貴子

●第1・3土曜 10:30~12:30 10/6から

●31,104円(6か月/12回)

心に伝わる朗読

前川佳子

●第1·3火曜 10:20~12:20 10/2から

家元直門裏千家茶道正教授

西川 宗青

西川 宗真

●第1・2・3金曜

10/5から

13:00~18:00

ワインの魅力

細谷 志朗

●第1金曜

10/5から

星川 愛生

●第1·3金曜

10/5から

東 喜代甫

●第2・4水曜

10/10から

●[初級]24,364円

●教材費 11,664円

シバタ チカコ 他

13:00~15:00

10/21から

(6か月/6回)

●15.552円

●第3日曜

日本フラワー作家協会本部正教授

~ワインの歴史をたどる旅~

ソムリエ/ドイツワイン名誉ケナ

18:30~20:00

●教材費 12.960円

●13.478円(6か月/6回)

分かる! 囲碁講座

16:00~17:45

未生流大阪支部副支部長/

日本いけばな美術協会会員

般財団法人関西棋院 棋士三段

●28,382円(6か月/12回)

未生流いけばな(初級・師範)

[師範] 28,382円 (6か月/12回)

日曜 プリザーブドフラワー

茶道裏千家 初•中•上級

●[初級]25,272円 [中級]30,326円

[上級]35,380円(3か月/9回)

●31,104円(6か月/12回)



🚳 くらし・いけばな・アレンジメント・園芸

朗読を楽しもう 小武内 清美

●第1・3火曜 13:00~15:00 10/2から

●31.104円 (6か月/12回)

泉山御流 直門師範

13:20~15:00

10/28から

(6か月/6回)

●教材費 3,240円

●15,552円

山中 典香

●第4日曜



※教材費・水屋料・花材費などは別

市田 ひろみ (講師)日本和装師会理事 梅田支部長 尾崎 千代

●第2・4月曜

(一社)伝筆協会認定講師

13:00~15:00

10/21から

(6か月/6回)

健康マージャン

15:30~17:30

日本健康麻将協会認定レッスンプロ

●29,678円(6か月/12回)

~花と暮らす歓びをあなたにも~

プリザーブド&造花アレンジ

●16.200円

引地 大輔

●第1·3日曜

10/7から

飛弾 恵美子

●第3木曜

万ノ 記子

●第3日曜

13:00~15:00 10/8から ●[はじめて]31,104円 (6か月/12回) [プロ養成]35,121円

想いを伝える魔法の筆文字 伝筆講座

京のきもの着付 ~はじめて・プロ養成

橘流寄席文字

はじめての香道 ~椅子席~

橘 右佐喜 ●第2・4月曜

18:30~20:00 10/8から ●16,848円

(3か月/6回)

わいわい健康麻雀 日本健康麻将協会認定レッスンプロ

松尾 龍 ●第2・4水曜 10/10から

18:00~20:00 ●29.678円 (6か月/12回)

ロイヤルフラワーアレンジメント 専正池坊口イヤルフラワー

ジメント正教授 髙岡 麻也子

●第1木曜 11:00~12:30

●16,848円 (6か月/6回)

季節の花だより 楽しいガーデニ (一社)日本ハンギング バスケット協会本部講師

澤井 里恵子 ●第4金曜

10:30~12:00 10/26から

●11,232円(6か月/5回) ●教材費 21,600円



楽しいミニ盆栽 (公社)全日本小品盆栽協会 彌重 定

13:00~14:30

10/18から

(6か月/6回)

●15.552円

●第3木曜 15:30~17:30 10/18から

●14,839円 (6か月/6回)



鉛筆・色鉛筆で楽しむデッサン

黒田 真里

※テキスト代などは別

美術からひもとく仏教

那須 真裕美

10/9から

(6か月/6回)

「源氏物語」を読む

京都女子大学非常勤講師

13:00~14:30

三国志演義を読む

13:00~14:30

俳句 はじめの一歩

俳人協会評議員/ 大阪俳人クラブ理事/俳誌主宰

15:00~17:00

アナウンサー/ことば塾塾長

13:00~15:00

(6か月/12回)

朗読は楽しく

元NHKアナウンサー 現在フリーアナウンサ

笹谷 清子

●第1・3土曜

10/6から

10:30~12:30

●31,104円(6か月/12回)

●15,552円(6か月/6回)

■16.848円

黒柳 敦子

●第2月曜

10/8から

●15.552円

竹内 真彦

●第1木曜

11/1から

●10,368円

佐久間 慧子

10/4から

朗読入門

井上 恭子

●第1·3木曜

10/4から

●31,104円

●第1木曜

(6か月/4回)

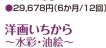
(6か月/6回)

15:30~17:00

●第2火曜

●第2·4金曜

13:00~15:00 10/12から



山縣 寬子 ●第1・3月曜 13:00~15:00 10/15から

●29,678円(6か月/12回) 婦人絵画教室

元創造美術協会委員

洋画家

滝山 忍 ●第1·3金曜 10:30~12:30

10/5から ●29,678円 (6か月/12回)



美しい水彩 ガッシュ画

船本 礼子

●第1·3金曜 15:30~17:30 10/5から ●28.512円

(6か月/11回)



10/13から ■33 696円(6か月/12回)

はじめての水墨・墨彩画 日本南画院常務理事審査員

綾 佳子 ほか ●第2水曜

(朝)10:20~12:20 10/10から

(昼)13:30~15:30 10/10から

●各14,839円(6か月/6回)

初めての一筆画 一光流正教授

水野 彩月 ●第2木曜

13:00~15:00 10/11から ●16,848円 (6か月/6回)

絵手紙 日本絵手紙協会 公認講師

江村 悦子 ●第2火曜

[午前]10:20~12:20 10/9から [午後] 13:00~15:00 10/9から ●第2水曜 13:00~15:00 10/10から ●各14.839円(6か月/6回)

写真(教室・現地)

(社)日本写真家協会会員 マツシマ ススム

●第1·3木曜 10:30~12:30 10/4から

●31,104円(6か月/12回)

10/14から ●29,808円(6か月/12回)

🚱 外国語

気軽に楽しく英会話 北村 妙

●第1·3火曜

10:10~11:20 10/2から ●29.678円 (6か月/12回)

楽しく学ぶ韓国語 初級

司法通訳/翻訳士/ ラジオパーソナリティー 嚴 美鈴

■第1・2・4水曜 10:10~11:20 10/3から ●23.328円 (3か月/9回)

韓国語会話力アップ 中上級 ●毎週水曜 11:30~12:40 10/3から

●33,696円(3か月/13回)

受講者の日頃の成果と講師の作品を展覧します。

TOEIC 600点コース 大学講師/企業会議通訳者

森 美恵子

●第1·3金曜 18:40~20:00 10/5から

●30.888円 (6か月/11回)

中国語初級 ことばから文化へ ~楽しく中国を知りましょう~ 即而从国語大学

儿子学院教員 段 静宜

●第2・4日曜 ●31.104円

15:30~17:00 10/14から (6か月/12回)

やさしい油絵

※モデル・モチーフ代・教材費・交通費などは別

前田 多津子

●第1・3日曜 15:30~17:30

10/7から ●29,678円(6か月/12回)

初めての楽しい絵画

大阪美術専門学校

浜本 隆司 ●第2・4水曜

15:00~17:00 10/10から ●29,678円(6か月/12回)

花とスケッチ水彩画 ~Kプレス表紙イラスト作者による~

黒岩 多貴子

●第2日曜 13:00~15:00

10/14から ●16,200円(6か月/6回)

ボタニカルアート入門

日本植物画倶楽部会員 楓 ひろみ

●第1・3火曜 15:30~17:30

10/2から ●29.678円(6か月/12回)

感動を描く墨彩画

京都墨彩画壇参事 松永 恵子 ●第3火曜 15:30~17:30

10/16から ●14,839円(6か月/6回)

仏画を描く 仏尚美術会

長野 嘉行 ●第4火曜 13:00~15:00

10/23から ●14,839円(6か月/6回)

筆ペンはがき絵 晓書法学院院長/書画家

林田 暁径 暁書法学院 講師

小倉 遙昂 ●第2月曜 10:20~12:20

10/8から ●16,848円(6か月/6回)

木版画入門 木版画家(無所属

上田 善文 ●第4土曜

15:30~17:30

●16.200円(6か月/6回)

平岡 雅之

13:00~15:00 10/6から

●27,324円(6か月/11回)

図底 こども

※教材費などは別 ※中学生以下の方は入会金無料

こども美術 ピノキオ子ども美術教室主宰 奥田 崇美子

~幼稚園~小学1年~ ●第2・4土曜

13:30~15:00 10/13から

第13回 教室作品展 絵画・写真・書道・手芸・工芸・フラワーアレンジメントなど

2018年8月30日(木) ▶ 9月4日(火) 会期中無休 午前10時~午後7時

色鉛筆で描こう

●第3木曜 13:00~15:00 10/18から ●14,839円(6か月/6回)

絵画

●第2・4金曜

10/12から

〜私のアトリエ〜

13:00~15:00

●29,678円(6か月/12回)

●第1·3火曜

10/2から

楽しい水彩画

10:15~12:15

日展会員

北斗 一守

●第1・3土曜

10/6から

●29.678円

黒田 真里

(6か月/12回)

10:30~12:30

●29,678円(6か月/12回)

水彩・アクリルで楽しむ~



10/24から ●14.839円(6か月/6回)

水墨•墨彩画 日本南画院 常務理事審査員

綾 佳子 ほか ●第1・3水曜 10:30~12:30 10/3から ●27,205円(6か月/11回)

はがき書画

中級

(監修)日本はがき書画協会会長 八田 香園

(講師)日本はがき書画協会本部講師 梶原 房江

●第4火曜 (朝)10:20~12:20 10/23から (昼)13:00~15:00 10/23から

●各14,839円(6か月/6回)

和のイラスト講座

和のイラストレ -般社団法人和のイラスト協会 代表理事 鮎裕

●第1金曜

13:00~15:00 10/5から

●16,848円(6か月/6回) ●教材費3,000円

日曜フォト散歩(教室・現地) フォトグラファ

喜屋武 愛子 ●第2・4日曜 10:30~12:30

※テキスト代などは別



10/27から

写真をデジタルカメラで楽しもう!

●第1·3土曜

大阪府立高等学校非常勤講師 東た 田奥

12:30~13:30 10/13から ●21.643円 (6か月/12

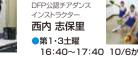




(小学2年~6年) DFP公認チアダンス インストラクター 西内 志保里

~小学2年以上 ●第2・4土曜 ●22,939円(6か月/12回) Kidsチアダンス 児童





16:40~17:40 10/6から ●26.956円(6か月/12回)





▲ 健康・ダンス

キレイになる健康ヨガピラ整体

~歪みを正し、体幹整え、美姿勢のカラダ

Yoga 月曜

山口 康子

小田 みゆき

日本ヨーガ禅道友会教師

ロ本コーガ禅道友会教師 日本コーガ禅道友会教師

整体YOGAインストラクター

ロビンソン クミ

10/5から

●13.478円

ストレッチ

健康運動指導士

木下 友恵

●第1・3火曜

10/2から

●26.956円

(6か月/12回)

後ろ姿美人塾

NPO法人 NCA認定

山岸 加代

●第4木曜

(6か月/6回)

やさしいダンス&

18:45~20:00

15:30~16:30



●第1・2・3土曜 15:30~17:30 10/6から ●[初級]20,217円 [中級]23,328円 [上級] 27,313円(3か月/9回)

書道に親しむ

中村 夕映 ●第2・4火曜 10:15~12:15

10/9から ●28,382円 (6か月/12回)

実用の書 ~ペン字・小筆書~ (監修)口展会方 古久保 鶴城 (講師)日展作家 西田 治美

1%

15:00~16:30 10/3から ●26,956円(6か月/12回)

●第1·3水曜

日曜・筆ペン (監修)暁書法学院院長 林田 暁径 奥野 暁霞

●第2·4日曜 10:20~12:20 10/14から ●31,104円(6か月/12回)

かな書道

森 協子 ●第1・3十曜 13:00~15:00

10/6から ●26,956円(6か月/12回)

日常書道 日本書芸院一科審査会員 崎田 玉蓉

此稅儀 ●第1·3月曜 15:30~17:30 10/15から ●26,956円

11 it (6か月/12回) 実用のペン字

內十九

改成本 内枝引

抚

村北

163

古久保 鶴城 馬川 正子

●第1·3水曜 18:00~19:30 10/3から ●26,956円(6か月/12回)

賞状書士をめざして 緒方 瑞春 川崎 雅惺

●第1·3日曜 10:30~12:30 10/7から 日本賞状書士養成センター講師

深名 雅峰 幡随 雅凰 ●第2・4木曜 10:20~12:30 10/11から

●各28.382円(6か月/12回)

※教材費・お手本代などは別

暮らしの中の かな書道

日本書芸院一科審査会員 草心会理事

那須 玉翠

●第1・3火曜 15:30~17:30 10/2から ●26,956円(6か月/12回)

日常書を学ぶ 日展準会員/日本書芸院常務理事

竹内 勢雲 ●第2·4金曜 [午前] 10:15~12:15 [午後]13:00~15:00 10/12から

●各[初級]33.696円 [中級]40.435円 (6か月/12回)

ペン習字 ~ボールペン・筆ペン・小筆~ 日本書芸院無鑑査

出利葉 峰翠 ●毎週月曜 15:30~17:30

10/1から ●26,395円(3か月/13回)

●第2・4月曜 18:00~19:30 10/8から ●24,364円(6か月/12回)

デザイン書

デザイン書道家 佐伯 勉 ●第3土曜 15:30~17:30

10/20から ●16.848円(6か月/6回)



※教材費などは別

10/25から 15.552円 (6か月/6回)

13:30~15:00

和のフィットネス (NOSS) NOSS公認

インストラクター(F会員) 福嶋 幸-●第1·3日曜

15:00~16:30 10/7から ●25,660円(6か月/12回)

楽しいスポーツ吹矢 (監修)社団法人 日本スポーツ吹矢協会理事

高木 千佳子

富田 詔子 第2・4火曜

15:00~16:30 10/9から

●26.956円 (6か月/12回)



Yoga 日曜 日本ヨーガ禅道友会教師

18:30~20:00

10/4から

●28,382円

(6か月/12回)

STOTTピラティス認定

石橋 美紀

●第3金曜

シニアのための

15:30~16:30

10/19から

(6か月/6回)

馬場 久美子

●第1・3水曜

10/3から

●20,217円

アロハフラ

18:30~20:00

(3か月/12回)

~木•夜~

●毎週木曜

10/4から

●26.956円

(3か月/9回)

Miki

(講師)(有)スタジオKiki インストラクター

18:40~20:00

●29.678円(6か月/12回)

アロハフラ 〜火・昼〜

●26.956円(6か月/12回)

アロハフラ ~水・午前~

●13,478円

呼吸を感じるピラティス

正しい姿勢で美しく歩こう

・スニーカーからハイヒ

(監修)(有)スタジオKiki代表

しらかし ゆうこ



※教材費などは別

●第4火曜 13:00~14:30 10/23から

●13,478円 (6か月/6回)

大人のバレエ エクササイズ

萬木 壹子

●第2・4木曜 15:30~16:40 10/11から ●29,678円



(6か月/12回)

NPO法人日本ゆる協会公認 ゆる体操中級指導員

4thGrade 荒木 孝二

10:15~11:30 10/9から ▶26,956円

●第2·4火曜

(6か月/12回)



♬ 邦楽・洋楽・舞踊

楽しい歌謡教室

瀬川未樹歌謡学院講師 井上 富紗子

●第1·3金曜 10:15~11:45 10/5から

●29,678円 (6か月/12回)

大人の歌謡教室

●第4水曜 18:00~19:30 10/24から ●14.839円(6か月/6回)

名曲&ヴォイストレーニング

関西歌劇団所属 髙岡 充子

●第1・3月曜 12:30~13:30 10/15から

■31.104円 (6か月/12回)

懐かしの童謡唱歌

●第1・3月曜 13:40~14:40 10/15から ●31,104円(6か月/12回)

たのしい詩吟

山内 邦照

谷岡 降延 ●第2・4水曜

18:00~20:00 10/10から ●29,678円(6か月/12回)

新舞踊 千翔 有峰

●第2・4木曜 15:30~17:00 10/4から ●29.678円 (6か月/12回)

楽しく弾こう! フォーク&アコースティックギタ

矢野 サトシ [ビギナーズコース] ●第2·4日曜 15:30~17:00

●26,956円 (6か月/12回) [マスターコース]

●第2·4日曜 16:00~17:30 10/14から ●29,678円(6か月/12回)

竹のフルートを 奏でよう 笛作家/石笛奏者

守山 鷲声 ●第2火曜

●14.839円(6か月/6回)

になることがあります。



大空 可奈 ●第1·3月曜

ポップス&歌謡曲

イキイキ! 中高年の

10:10~12:10 10/15から ●37.843円 (6か月/12回)

ヴォイスレッスン 深川 和美 ●第2火曜

あなたの歌声が変わる!

13:00~14:30 10/9から ●第4木曜

10:30~12:00 10/25から ●各15,552円(6か月/6回)

謡曲教室 重要無形文化財総合指定保持者 (社)能楽協会会員/観世流能楽的 梅若 基徳

●第2・4金曜 15:30~17:00 10/12から ■13.500円

(3か月/5回) 大正琴•入門

友弦流家元 友弦 繁子 ●第2・4日曜 10:30~12:00 10/14から

●28.382円 (6か月/12回) ウクレレ演奏 古川音楽教室 ギター・ウクレレ講師

小間 敏弘 [入門] ●第2・4月曜 15:30~16:30 10/8から

[経験] ●第2・4月曜 16:40~17:40 10/8から ●各33,696円(6か月/12回)

リコーダ を奏でよう!

リコーダー奏者 福盛 邦彦 「初級] ●第1・3月曜

16:30~17:30 10/15から ●29,678円 (6か月/12回)

[経験] ●第1・3月曜 15:00~16:20

10/15から ●31,104円(6か月/12回)



●第1土曜 13:00~15:00 10/6から ●16,200円

(6か月/6回)

ジャズボーカル 大阪芸術大学非常勤講師 升本 しのぶ ●第1·3金曜



日本舞踊 花柳流 ≪個人レッスン≫ 花柳流師範名取(専門部)

花柳 禮毬 ●第2·4木曜 16:00~19:30 10/11から

●[会員]32,400円 (6か月/12回) [こども]24,364円

楽しい三線(水) 琉球三線「ことほぎ会」主宰・講師 小野 隆史 琉球三線「ことほぎ会」講師

小野 涼子 ●第2·4水曜 16:00~17:30 10/10から ●31,104円(6か月/12回)

楽しい三線(金) 小野 隆史

18:30~20:00 10/5から ■31.104⊞ (6か月/12回)

●第1·3金曜



たのしいオカリナ(入門~初級)

田尻 美穂 ●第1日曜 10:30~12:00 10/7から 14.191円(6か月/6回

オカリナ経験 ●第3日曜 10:30~12:00

10/21から

●15,552円(6か月/6回) ハーモニカで

童謡を吹こう 関西ハーモニカ連盟常任理事 竹内 寿子 ●第2·4金曜

15:30~17:00

10/12から ●32,400円(6か月/12回)



10/27から ●13,500円(6か月/5回)



10:00~16:00 10/3から ●11,664円

森林浴 ウォーキング

●第1木曜 10:00~15:00 10/4から

●第2土曜

●各16,200円(6か月/6回)



10/23から ●16,200円



京の隠れ社寺と 癒しの散歩道シリーズ 「京都の旅らくたび」講師 山村 純也

森 明子 ●第1水曜 13:00~15:00

10/3から ●17.496円(6か月/6回) 花暦小さな旅

旅行ペンクラブ会員/

木村 真弓 ●指定火曜 13:00~16:00

10/16から ●11,664円 (6か月/4回)

京都・女性のための癒し時間

下戸 追由美 安藤 加恵 ●第4木曜

10/25から ■16.200円 (6か月/6回)

美味探訪

団田 芳子 ●第3水曜

●16,200円(6か月/6回)

土曜日アロハフラ ●第2・4土曜 10:30~12:00 10/13から ●第1・3火曜 13:30~15:00 10/2から

●26,956円(6か月/12回)

イブニングアロハ ●第1・3・4水曜 10:30~12:00 10/3から ●第1・3火曜 18:30~20:00 10/2から

●26,956円(6か月/12回)

(監修)井上ケイ・リマナニフラスタジオ主宰 井上 ケイ (講師)井上ケイ・リマナニフラスタジオ講師陣

※交通費・入館料などは別(現地集合、現地解散の講座です。)

誰にも教えたくない 京の寺

旅行ペンクラブ会員 小嶋 忠良

●第4十曜 13:00~16:00

楽 みゅう ●指定水曜



地球遊歩の会ディレクター 浜 裕夫

10/13から

オモシロ体験 大人の町歩き

13:00~15:00 (6か月/6回)





13:00-

関西"旬"な

13:00~14:30 10/17から

倉橋 みどり ●第3火曜 13:00~16:00

奈良ぶらり"深"発見

10/16から ●16.200円 (6か月/6回)

日本庭園の 美を訪ねて

重森 千靑 ●第2木曜 13:30~15:30 10/11から

●10,800円(6か月/4回)

ゆったり 健康山歩き 森林インストラク

木下 武紀 ●第1水曜 10:00~15:00 10/3から

●19,440円(6か月/6回) 美術館散歩

各館学芸員ほか ●第2金曜 13:30~15:30

●13.500円(6か月/5回) 女性のための

森林インストラクター

10/12から

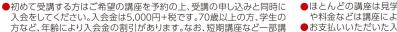
木下 武紀 ●第2金曜 10:00~15:00 10/12から ●19,440円(6か月/6回)

ゆったりハイキング

受講規約抜粋(お申し込みの際には必ず受講規約本文をご確認ください。)

- 入会をしてください。入会金は5,000円+税です。70歳以上の方、学生の 方など、年齢により入会金の割引があります。なお、短期講座など一部講 座は入会せず受講できます。会員の有効期間は3年間です。以降も継続して受講する場合の更新料は無料です。会員証は全国のNHK文化セン で利用できます。 ●予約した講座の所定の期間分の受講料を前納してください。期の途中か
- ら受講される場合は、残りの回数相当分の受講料をお支払いください。 ●講座案内に、テキスト代や教材費等を明示していない場合でも、別途必要
- ●ほとんどの講座は見学でき、講座によっては体験受講ができます。時間 や料金などは講座により異なります。
- ●お支払いいただいた入会金は、原則払い戻しいたしません。受講を解約 される場合は、受講料から手数料 (200円+税) と、解約される時期によっては所定のキャンセル料 (受講料の10%もしくは20%) を差し引
- ●受講者が極端に少ない場合、講師のやむを得ない事情等により、開講日 を延期、または講座を中止とすることがあります。
- ●窓□での現金、クレジットカードでのお支払いのほか、コンビニ振込、郵便振込がご利用 いただけます。コンビニ振込、郵便振込でお支払いの場合には別途手数料がかかります。

NHK文化センターは、お客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。 お客様の個人情報は、講座に関する連絡や、NHK文化センターからのお知らせに使わせていた だくほか、お客様のサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに 第三者に開示したり、提供したりすることはありません。

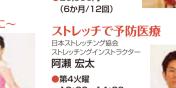


いて払い戻しいたします。教材費は、すでに注文が終了している教材の 費用については払い戻しできないことがあります。

●講師の病気・けが、台風・地震などの自然災害や不測かつ突発的な事故のため休講する場 ● 請座案内などに表記している受講料等には消費税が含まれています。

● 講座案内などに表記している受講料等には消費税が含まれています。





導引養生功

指導員

(一社) 導引養生功日本総本部























































※教材費などは別



●第1・3月曜 10:10~12:30 10/15から

●第2・4土曜 10:10~12:30 10/13から ●各31,104円(6か月/12回)

藤戸禎子のタティングレース

ングレース作家 藤戸 禎子 (講師)藤戸タティングレース講師 馬場 昭代



●16,200円(6か月/6回)

上質なビーズジュエリー

アトリエ・えん主宰 飛田 雅子 ●第1日曜

13:00~15:00 10/7から

●16,848円(6か月/6回)



吉田 珠子 ●第1木曜

13:00~15:00 10/4から

●15.552円(6か月/6回)

フルーツ&ベジタブルカービング

(監修)MOS CARVING CLUB代表

栄田 しのぶ (講師)MOS CARVING CLUB専任講師

岡島 翠

●第3木曜 10:20~12:20 10/18から ●[ステップ1]16,848円 「ステップ2~4118.921円

(6か月/6回)

かわいい刺しゅうで 作る布小物

万世 宵子 ●第3日曜

10:30~12:30 10/21から ●18,921円(6か月/6回)

ポジャギと小物

朝鮮半島伝統文化研究会主等 李 玉禮

●第4木曜 13:00~15:00 10/25から

●16,848円(6か月/6回)

花まゆ

一繭から生まれた優雅な花~ (監修)花まゆ主宰 洒井 登巴子

(講師)本部認定講師 松宮 佳子 ●第2金曜

10:15~12:15 10/12から ●16,200円(6か月/6回)

和紙ちぎり絵

全国和紙ちぎり絵大阪サークル会員 梅野 邦子

●第1土曜 13:00~15:00 10/6から

●15,552円(6か月/6回)

ソープカービング (監修)MOS CARVING CLUB代表

栄田 しのぶ (講師)MOS CARVING UB専任講師

松山 晴美

\日.

火

●第3木曜 10:20~12:20 10/18から ●[ステップ1]16.848円 [ステップ2~4] 18,921円 (6か月/6回)

たのしいあみもの

ニット作家/(公財)日本手芸普及協会 手あみ師節

神山 万里子 ●第2・4月曜 13:00~15:00 10/8から

●28.512円(6か月/11回)

つまみ細工 (監修)文楽人形花櫛師

糸井 麻 ●第2・4火曜 15:30~18:00 10/9から ●28.512円(6か月/11回)

花のクレイクラフト

吹留 月子

糸井 旭胡

(講師)文楽人形花櫛師

●第3金曜 13:00~15:30 10/19から

●16,848円 (6か月/6回)

アトリエミラボーのカルトナージュ ~フランスの香り~ アトリエミラボー認定講師

鳥羽 京子 ●第3木曜 10:30~12:30 10/18から

●[初級]20,217円 [上級]23,587円 ^(6か月/6回)

染色 ~筆描き金彩友禅~

日展会友/日工会正会員 京都工芸美術作家協会会員 白河 英治

●第1金曜 13:00~15:30 10/5から

●16,848円(6か月/6回)

柴田明美 パッチワーク

(監修)(財)日本手芸普及協会 パッチワーク指導員

柴田 明美 (講師)(財)日本手芸普及協会 7指導員

立花 俊美

●第1・3火曜 10:30~12:30 10/16から ●28.512円(6か月/11回)

OXE -

型紙いらずの着物リメイク ~まっすぐ切って、まっすぐ縫うだけ!~

服飾デザイナ-松下 純子

●第2木曜 10:20~12:20 10/11から

●16,848円(6か月/6回)

ニードルフェルトアート ~羊毛で作る動物・

--ドルフェルト作家 中田 昌樹

●第2日曜 10:30~12:30 10/14から

●15,552円(6か月/6回)

ロウの花 (ラシール・フルール)

中野 政子

●第2・4月曜 10:30~12:30 10/8から ●[初級]26.956円 [専修]33.696円 [師範]40.435円(6か月/12回)

陶芸吉向焼 吉向松月窯

吉向 そう斎 吉向 松月

●第1·3月曜 13:00~15:00 10/1から

考える力が育つ

■ 15:00~17:00

デザイン石けん

ア主宰

(教材費 2,000円)

雑貨屋Beans代表

メイク道具は勿論

の事、がばっと開い

た大きな口金は中

身がよく見えて取り

出しやすくて便利です。

■ 10:30~15:00

アフガン編みの

神山 万里子

も使えます。

ードルケース

ダブルフックアフガン針で

とじ針やまち針を収納す るニードルケースを作り

ます。ピンクッションとして

● 13:00~15:00

●教材費 1,000円

● [会員]3,369円 [一般]3,931円 ●教材費 2,700円

ニット作家/(公財)日本手芸普及協会 手あみ師範

小豆 美佐

がま口コスメポーチ

奥田 ちさこ

栗の渋皮を使った

デザイン石けん

を作ります。熟成

魔法の折り紙あそび

折り紙を使って"指で考える"ことで、

き、記憶力が上がります。質数脳を育

[小学~高校生]2,246円

栗の渋皮(ユルピ)の

手づくり石けんとアロマの教室

● 10:30~12:30 ● [会員]2,592円 [一般]3,153円

る折り紙講座は、大人もハマります。

●[会員]2,592円 [一般]3,153円

七田式SHICHIDA天六教室代表 杉之原 眞貴

●32,400円(6か月/12回)

レース模様の モラ&キルト

アトリエ木山主宰/ キルト作家

木山 春代

●第1月曜 13:00~15:00 10/1から ●17,560円(6か月/6回)

ドッグウェアクリエイター 入門講座 般社団法人 日本ペット服手作り協会 認定講師

長野 慶子 ●第2・4土曜 15:30~17:30 10/13から

●43.156円(6か月/12回) 木目込 真多呂人形

芝吹 真智人

●第2・4木曜 13:00~15:30 10/11から

●32.194円 (6か月/11回)

マーレン グラスリッツェン マーレングラスリッツェンジャパン

講師会会員

桂木 朝子

●第1金曜

仏像彫刻入門 あさば仏教美術工房彫刻部主任

あさば仏教美術工房 高星 圭介

●第2·4土曜 10:30~13:30

●40,435円(6か月/12回)

はじめての裂き織り・手織り 手織り講師

曽田 よう子 ●第1水曜

13:00~16:00

10/3から ●23,587円(6か月/6回)

かぎ針のニット小物

ニットクラフト作家

Sachiyo*Fukao 13:00~15:00

10/13から ●16,200円(6か月/6回)

エコクラフトで作る 小物やバック

●第2土曜

中本 雅子 ●第4月曜 10:30~12:30

10/22から

●15.552円(6か月/6回)

素肌美人♪ 手作り石けん教室

手づくり石けんとアロマの 奥田 ちさこ

●第3木曜 10:30~12:30

10/25から

●15.552円(6か月/6回)

櫻井 琮夕

●第2・4月曜 15:30~18:30

10/8から ●37.843円 (6か月/12回)



▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼ 短期•—日講座

マインドフルネス 瞑想入門

メンタルコーチ

やぎ えつこ 情報やモノがあふれ、気づ かないうちに疲れていませ んか?マインドフルネスを学 んで、あなたらしく生きる

歩を踏み出してください。 ■⟨A⟩13:00~15:00 ⟨B⟩10:30~12:30

●各[会員]2,808円 [一般]3,369円

あなたも眉美人

エンライトメントメイク主宰 吉村 薫子 ほか テレビにも出演!1万 人を美人に変えた講 師が「あなたが美しく 変わる感動の美眉」

を描く。眉一つで見 違えるほどきれいに なれるなんて驚きです!自分で出来る眉の整 え方も指導します。【プロ仕様眉ペン付】

■⟨A⟩12:30~14:30 ⟨B⟩13:00~15:00 ●各[会員・一般とも]3,369円

いつでもどこでも指ヨガ 9/19 ~肩こり・腰痛・むくみなどを改善~ 龍村式指ヨガマスターインストラクタ

木下 友恵 身体の各部位に関連する ところを揉んだりさすっ たりして、不調を改善しま しょう。リラックス効果も

得られます。 ■ 13:30~15:00 ●[会員]2,473円 [一般]3,034円

足は第2の心臓 足療術 10/1 台湾式 足療術師 新道 みそぎ

足は第2の心臓です。そ

んな大切な足をご自分の

素の排出を促しましょう。 ■ 12:30~14:30

●[会員]2,808円 [一般]3,369円

シンプルスマホ教室 スマホアドバイザー 文字が見やすい大画面、 初心者に安心のカンタン で使いやすいスマホを体 験してみませんか?

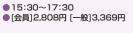
ニアのための

貸出機:シンプルスマホ3 (509SH) ●13:30~15:30 ●[会員]2,030円 [一般]2,592円

いますぐ始められる幸せ コミュニケーション術 ホ

メンタルコーチ 五閑 智子

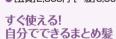
ちょっとしたコミュニケ ション術を実践するだけで、 驚くほど対人関係が変わり ます。悩みを解消して、幸せ な毎日を始めませんか。





新道 みそぎ 眼精疲労や頭皮の 張りを解消して血 しょう。目力アップ、 リフトアップも期待 できます。

10:30~12:30 ● [会員]2.808円 [一般]3.369円



ヘアメイクアーティスト 小坂 久仁香 「巻く、ねじる、留める」 この3つのポイントを 学び、日常からパー ティーまで、すぐに使え

るプロのテクニックを 伝授します。 ■10:30~12:30 ●[会員]2,808円 [一般]3,369円

視力向上ヨガ ~アイヨガ~ (有)スタジオKiki インストラクター **卸比益 /**原

朝比奈 優 身体全体の調子を整え、 眼筋を鍛える眼球エク ササイズで近視、ドライ アイ、老眼、眼精疲労な どの症状を和らげ気分

をすっきりさせます。 **1**4:00~15:30 ●[会員]2,473円 [一般]3,034円

ヘッドマッサージ 〜髪の毛ツヤツヤ〜 健康普及指導士

髙木 裕子 夏のダメージが頭 皮や髪の毛に出や すい時期です。頭皮 のマッサージや簡単 なケアで抜毛、白髪

などのお悩みにお応えします。 ● 15:30~17:30 ●[会員]2,473円 [一般]3,034円

骨盤底筋イス体操 ~ポッコリお腹も解消~ 健康運動指導士

木下 友恵 イスに座った体操で 骨盤底筋を引き締 め、肩こりや腰痛

ポッコリお腹を解消 します。 ■ 13:00~14:30 ●[会員]2,473円

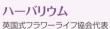
ときめき片づけコンサルタント2級 日インストラクター 寺尾 祐美

[一般]3,034円

近藤麻理恵が監修した「こんまり流ときめき片づけ 法」をご紹介します。「自分 はどんなモノに囲まれて生 きたいか」を知りましょう。

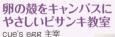
■15:00~16:30 ●[会員]2,808円 [一般]3,369円

毎日がときめく片付け講座



大石 和美 今、注目されているインテ リアフラワーです。今回は 円錐のビンにピンク色の

ハーバリウムを作ります。 **■ 14:00~15:00** ●[会員]2,246円 [一般]2,808円 ●教材費 2,376円



植村 千夏 蜜蝋を使って星や花・動 十字架などのモチ フを卵の殻に描き染め上 げます。シンプルなデザイ

ンにチャレンジしましょう。

● 13:00~16:00 ● [会員]2,808円 [一般]3,369円 ●教材費 800円

はじめてのヘルマンハープ

~体験会とミニコンサート~ (監修)日本ヘルマンハーブ振興会会長 梶原 千沙都

(講師)日本ヘルマンハープ振興会認定インストラクタ 森 ひろみ ドレミファが読めなく てもすぐ弾けるヘルマ ンハープ。きれいな音 色に包まれてリフレッ

シュしましょう。 ●14:00~15:00 ●[会員]2,246円 [一般]2,808円

かぎ針のニット小物 ~アフリカンフラワーモチーフ~ ニットクラフト作家

Sachiyo*Fukao アフリカンフラワーモ チーフ特有の多色使い のモチーフです。多色の色替えテクニックを習

得して花模様のモチーフを作ってみませんか。 13:00~15:00[会員・一般とも]2,700円 (教材費 550~750円)

健康的で若々しく、美しく見え

る自分色、シルエットをご提案

します。簡単な色彩・骨格診断

骨格診断も取り入れたパーソナルカラーコーディネート 基礎

があります。 ■ 13:00~14:30 ●[会員]2,808円 [一般]3,369円

ちりめん壁飾り

~干支 いのしし~

[一般]2,808円

● 教材費 2 430円

下村 妃路



ちりめん布で型に合 わせて切り、ボンドで 布をくるみます。それ を組み合わせ色紙に 貼ります。 ●13:00~15:30 ● [会員]2.246円



11/28

こなす術、シルエットをご提案します。 ■ 15:00~16:30 [一般]3,715円 (社)日本カラリスト協会 近畿支部長 大石 和美

自分色を使ったファッション、メイク、ヘアーデザインを学び、トータルファッ

ションで更に自分を輝かせる色を使い

11/8

●[会員]2,592円 [一般]3,153円

クリスマスリースの 額アレンジ 英国式フラワーライフ協会代表 大石 和美

プリザーブドフラワーのバ ラ・スギ・マツカサ・オーナ メントで装飾します。今ま でとは違うクリスマスリー スを楽しんでみませんか。

● 13:00~15:00 ● [会員]2,246円 [一般]2,808円 ●教材費 4,536円



9/30

リペア普及協会芦屋教室主宰 榎 光彦 日頃気になるちょっ とした家のキズ、自 分の手で直してみ

ムや愛着のある家 具を直せるようになれば素敵ですね。

~食欲の秋~ 日本アイシングクッキー協会本部講師

アイシングクッキーを 作りましょう! 中も洗っている間も落ち着いた香りを楽しめま す。ユルピパウダーでパックの体験もできます。



ラテアート コーヒーマイスタ-池田 修

ラテアートは、色々なモ チーフをミルクの泡で 表現し、目と味で楽しめ るアートです。ご家庭で 気軽に楽しめるテク

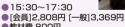
ックをお教えします。 ●10/7、11/4、12/2(日) 13:00~15:00

●教材費 1,801円 だしを学ぼう

●3回[会員]8,424円 [一般]10,108円

(一社)だしソムリエ協会認定講師 清水 有加里 料理の基本となるだしについ て学んでみませんか?天然の

だしで簡単に美味しい料理が 作れるようになります。





可愛いデコ巻き寿司



~山へ散策







●各 [会員]2,246円 [一般]2,808円 ●各 教材費1,445円 日本デコずし協会マイスターインストラクター 笑 巻子

相続円満 コミュニケ ーション 元銀行員/メンタルコーチ

想いを受け継 続です。明るい家族会議の ための話し方や聴き方を、 お伝えします。 ■10.30~15.30

残す人から残される人へと

板車 里奈

お金の神さまに 愛される方法

メンタルコーチ

やぎ えつこ つい安いからと選んでいま せんか?気持ちよくお支払い できていますか?お金に感謝

よくなり、豊かさを感じられるようになります。 ●13:00~15:00 ●[会員]2,808円 [一般]3,369円

オをラフィアで巻い て作るWILIスタイル

●[会員]3,369円 [一般]4,050円 ●教材費 4,320円

孫が育つ魔法の会話 4児の母で元幼稚園教諭/子育てコーチ 相楽 由香理

側で感じられて、孫がおばあ ちゃん、おじいちゃんを大好 きになる具体的な方法に興



~冬編~

●[会員]2,808円 [一般]3,369円

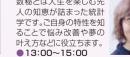


よろづ鍼灸治療院 院長/

ると最高ですね。日常の過ごした。季節の食べ物などに気をつける養生法や自分でできる簡単なツボ刺激をご紹介します。



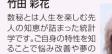
自分でできる かんたん健康養生法!

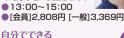


鍼灸師 今ある不調とさよなら出来

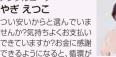
■15:00~17:00











生花のレイメイキング

UMAHANA 大谷 幸生 クリスマスカラーの花

のレイを作りましょう。 ■ 18.00~50.00







10:30~12:30 10/5から ●20,217円(6か月/6回)

石井 圭

10/13から

マイホームの傷が消せる! 驚きの補修術

ませんか?マイホー

●10/17、10/31(水) 13:00~15:00 ●2回[会員]5,616円 [一般]6,739円 アイシングクッキー

串山 馨 可愛いくて美味しい





