

好奇心のそ先へ

NHKカルチャー

4th ANNIVERSARY
おかげさまで40周年

NHK文化センター

京阪守口教室

秋の講座案内

8月21日(水)10:00より受付開始!!

お申し込み・お問い合わせ
06-6991-1112

(ホームページ、窓口でも受付しております。)

教室をリニューアルしました!



期間限定 ホームページ入会金 半額キャンペーン

入会金 通常 5,000円+税

WEB申込なら 半額

10/31 (木)まで

NHKカルチャー京阪守口

※初めての方は入会金が必要です。

入会金5,000円+税 [学生の方は1,500円+税]

※会員以外の方も一般料金で受講できる講座もあります(教材費などは別途)

京阪百貨店外商・友の会・e-kenet VISA カード 入会金 半額!

会員様は 入会金 無料!

70歳以上の方、中学生以下の方

受付時間 10:00~18:30 (日曜は16:00まで)

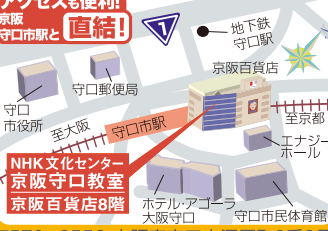
休業日:10/22(祝・火)、12/29(日)~1/4(土)

京阪百貨店 駐車料金

受講日は3時間、当日レシートの
ご呈示でさらに3時間

最長6時間 無料

アクセスも便利! 京阪 守口市駅と直結!



〒570-8558 大阪府守口市河原町8番3号

顔の専門家が教える「開運顔」の作り方

観相家、顔研究家、顔評論家 池袋 絵意知

「人間、顔じゃないよ! だよ!」と言うけれど、顔とは相互に関係があって、顔が心を作り、心が顔を作っています。自分で自分の顔を作ることで、運気を上げる方法をお教えます。

●9/22(日) 13:00~14:30
●[会員]3,369円 [一般]4,050円

お金の常識から自由になる方法

(株)ダイナビジョン代表取締役 / スピリチュアル提唱者 穴口 恵子

豊かさや自由と幸せを手に入れた女性実業家のナビゲートで「お金を引き寄せる体質になる瞑想」を体験しましょう。幸せだな、豊かだな、と感じられるような人生へとシフトしていくでしょう。

●10/3(木) 18:30~20:00
●[会員]3,432円 [一般]4,125円

現地 歌劇のまち・宝塚 宝塚音楽学校旧校舎で歌いましょう

声楽家 深川 和美 ゲスト講師 倉橋 滋樹

ピアニスト 多久 雅三

年間観客動員数100万人を超える宝塚大劇場口ピーを見学し、昭和12年から平成10年までの約45年間使用された宝塚音楽学校旧校舎へ、往年の宝塚歌劇団のスターが練習で汗を流した由緒あるバルコニールルームで宝塚に関連する名曲を皆で歌いましょう。歌劇の歴史などの講義もあります。

●10/11(金) 13:00~15:00
●[会員]3,960円 [一般]4,620円

花のみのちの「ベルサイユのばら」

●10/11(金) 13:00~15:00
●[会員]3,960円 [一般]4,620円

死にゆく人の心に寄りそう ~穏やかな時間のために~

(一社)大慈学苑代表理事 玉置 妙憂

死までの時間軸、死にゆく人に寄り添うための心の持ち方、悲しみとの付き合い方を、お話します。

●12/22(日) 13:00~15:00
●[会員]3,663円 [一般]4,356円

あなたの幸せを阻む「罪悪感」との付き合い方

心理カウンセラー 根本 裕幸

心理学には「もし、あなたが幸せでないならば、それは罪悪感があるからだ」という格言があります。あらゆる問題の背後に潜む罪悪感との付き合い方をレクチャーします。

●11/30(土) 13:00~14:30
●[会員]3,432円 [一般]4,125円

現地 カタシモワイナリー ランチボックス付きツアー

大阪文芸振興会会員 岡本 信子

大阪府柏原で明治初期に創業された西日本最古のカタシモワイナリーです。今年、大阪で開催されたサミットG20にもこちらのワイナリーが採用されました。ワイン試飲、見学、ランチボックス付きの講座です。

●10/7(月) 10:30~13:00
●[会員]3,300円 [一般]3,960円
(別途4,000円~5,000円が必要です。)

現地 秋の仁和寺を訪ねて

種智院大学講師 那須 真裕美

街中の喧噪から離れた門跡寺院で、京都の仏像と歴史に触れてみませんか。大修理を経て今年初公開となる観音堂を内拝し、「仁和寺御殿」と称される御所風建築物が織り成す優美な寺院伽藍を拝観します。

●10/26(土) 10:30~12:30
●[会員]2,860円 [一般]3,520円

10月から始まる新しい講座

短期・一日講座 ※4頁にもあります

猫を描く

洋画家 田嶋 香里

色々な画材を使って表現します。はじめは猫の姿態や表情を描写し着色します。それから物語性のある作品作りをします。何よりも猫を通して表現する喜びを感じて欲しいです。

●第2日曜 13:00~15:00 10/13から
●17,160円(6か月/6回)

楽しい民謡

日本民謡なにわ会三代目家元 久保 名津絵

民謡は心のふるさとです。お座敷唄、労作唄、山川海など自然の唄まで様々な民謡があり、ふるさとの風景や思い出がよみがえります。三味線や尺八の生伴奏で民謡を楽しく唄ってみませんか?

●第1・3水曜 18:00~20:00 10/2から
●33,000円(6か月/12回)

やさしいシャンソン

シャンソン歌手・ピアノ講師 荒木 直子

人生の喜怒哀楽を3分間で表現するシャンソンには数限りない名曲があります。年を重ねてこそ歌える素晴らしい歌との出会いで、きっと新しい世界が広がります。

●第1・3火曜 15:30~17:00 10/1から
●34,320円(6か月/12回)

楽しい学ぶ話し方

元立命館大学教授(元NHKアナウンサー) 仲山 豊秋

楽しく学びながら上手な話し方をめざす講座です。上手いと思わせる話し方を身につけるのは、決して難しいことではありません。「一般の会話」から「話の読み聞かせ(朗読)」までの話し方を身につけていきます。

●第1・3月曜 18:00~19:30 10/7から
●34,320円(6か月/12回)

世界史のなかの幕末・維新

京都橋大学文学部准教授 後藤 敦史

18世紀末から19世紀中頃までの世界史の動きを踏まえながら、同時期の日本の歴史をとらえることで、時間的に長い視野と空間的に広い視野で、幕末・維新史の意義を考えましょう。

●第3金曜 15:00~16:30 10/18から
●17,160円(6か月/6回)

義経伝説の深みを探る

佛教学総合研究所特別研究員 星 優也

平安末期の源平合戦で大活躍した源義経。チンギス・ハン説に至る義経伝説の変遷を辿り、義経から見える歴史の世界を探りましょう。

●第1土曜 15:30~17:00 10/5から
●15,840円(6か月/6回)

中学英語で通訳にチャレンジ!

大阪大谷大学名誉教授 高村 博正

職業としての専門の通訳ではなく、趣味としての楽しいガイド・通訳の基礎を学びます。来日客の興味を想定して、日本の祭りや文化・観光名所を説明したり、日常生活について簡単な英語で通訳します。

●第2月曜 11:30~12:30 10/14から
●15,840円(6か月/6回)

はじめてのヘルマンハーブ ~セミプライベートレッスン~

(監修)日本ヘルマンハーブ振興会会長 梶原 千沙都

(講師)日本ヘルマンハーブ振興会認定インストラクター 森 ひろみ

ドイツ発祥の小型のハーブ。通常の講座に入る前のセミプライベートレッスンです。

●第2・4土曜 13:00~13:30 10/12から
●19,272円(3か月/6回)

現地 ホトケ女子と巡る! 何度も行きたくなる 奈良のお寺

ホトケ女子 安達 えみ

遠征や修学旅行で一度は行ったことのある奈良のお寺。しかし、奈良は一日にしてならず!大人になった今だからこそわかる魅力を、奈良が好きな子で引っ越してきたホトケ女子が案内します。

●9/25、10/23、11/27(水) 13:00~16:00
●3回[会員]9,840円 [一般]11,808円

現地 京都のパン屋さん巡り ~二条駅から4軒のパン屋さんへ~

写真家 田村 泰雅

京都のパン屋を撮り続ける写真家が、地元で愛されるパン屋さんの歴史やお店の特徴をご紹介します。パン職人さんとの会話や、試食も交え、奥深い魅力を学びましょう。

●13:00~15:10
●[会員]2,700円 [一般]3,348円
●試食代 800円

短期 おうちパン

シニアおうちパンマスター 村川 靖枝

こねないで焼けるパンです。ハロウィンとクリスマスにぴったりのパンをご紹介します。

●10/23、11/27、12/25(水) 12:30~14:30
●3回[会員]7,557円 [一般]9,636円
●教材費 6,600円
(※12月は別途500円を教室でお支払いください。)

短期 ラテアート

コーヒーマイスター 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ニックをお教えます。

●10/6、11/3、12/1(日) 13:00~15:00
●3回[会員]8,580円 [一般]10,659円
●教材費 2,145円

短期 マイホームの傷が消せる! 驚きの補修術

リペア普及協会戸屋教室主宰 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ませんか?マイホームや愛着のある家具を直せるようになれば素敵ですね。

●10/9、11/13、12/11(水) 12:30~14:30
●3回[会員]18,580円 [一般]10,659円

短期 ジュエリーバッグ ~オレオール~

AJBジュエリーバッグ認定講師 原 真起子

かぎ針を使って作る楽しくて簡単なのに、本格的なバッグです。どの角度から見てもキラキラ輝く、美しいほめられバッグを作ってみませんか。ブロンズとグレーからお選びいただけます。

●9/25、10/30(水) 12:30~15:30
●2回[会員]9,068円 [一般]10,442円
●教材費 9,000円

お財布スッキリ! カードケースカバー

ハンドメイド作家 板東 里奈

お財布の中でかさばっているカードを、専用ケースに入れて管理しませんか?可愛い生地のカードケースなら、持ち運びも楽になります。

●10:30~12:30
●[会員]2,473円 [一般]3,153円
●教材費 1,300円

カフェミナーージュ® ~ティッシュボックスデコレーション~

Chérie Brosse代表 北林 貴子

既製品に布や飾りをデコレーションする「カフェミナーージュ®」の手法を用いてティッシュボックスを製作します。

●13:00~15:00
●[会員]2,592円 [一般]3,261円
●教材費 3,024円

ビーズ刺繍クチュールアクセサリ

刺繍作家 上村 通代(Sakula embroidery)

ビーズ刺繍でマリーアントワネットをイメージしたブローチを作ります。クラシカルなリボンが装いに優しさや華やかさをプラスします。

●10:30~12:30
●[会員]2,700円 [一般]3,369円
●教材費 4,320円

ハロウィンのパンプキン・ポーチ

ニット作家 / (公財)日本手芸普及協会 認定お姉師 神山 万里子

かぎ針編みでジャック・オー・ランタンのポーチを作ります。あみぐるみとしてディスプレイしたり、お菓子を詰めてプレゼントしたりと楽しめます。

●13:00~15:00
●[会員]2,473円 [一般]3,153円
(教材費 1,500円)

可愛いデコ巻き寿司

カットすると可愛い柄が出てくるデコ巻き寿司。見た目だけでなく味も美味しいです。

●A とんぼ・菊のお寿司 12:30~14:30
●B 和柄を楽しむデコすし 13:30~15:30
●C クリスマスをお寿司で祝い 13:00~15:00
●[会員]A 2,246円 B・C 2,288円
●[一般]A 2,926円 B・C 2,981円
●教材費 A 1,445円 B・C 1,471円

日本デコずし協会マイスターインストラクター 笑 卷子

手のひらサイズのがまぐち財布作り

布合わせを楽しみながら手のひらサイズのがま口財布を作りましょう。布は約20種類の中からお選びいただけます。

●13:30~15:30
●[会員]2,473円 [一般]3,153円
●教材費 1,620円

雑貨屋Beans代表 小豆 美佐

はじめて編む布ぞうり

カラフル綿ニットを使って布ぞうりを編みましょう。椅子に座って簡単に編めます。ご自身で作られた布ぞうりで過ごしませんか。

●10:30~12:30
●[会員]2,473円 [一般]3,153円
●教材費 2,160円

切らずに作る作り帯

和らく会代表 桑山 奈津子 ほか

帯結びに困っている方や、着物初心者の方に帯を切らずに簡単に結べるお太鼓を作ります。

●A 12:00~15:00
●B 13:00~16:00
●[会員]A 3,369円 B 3,432円
●[一般]A 4,050円 B 4,125円
●教材費 A 540円 B 550円

生花のレイメイキング ~季節の花をティリーフで編みこむ HAKUスタイル~

レイメーカー UMAHANA大谷幸生

ケイトウをティリーフで編んでレイにしましょう。ポップな色合いとウェーブが楽しい、元気いっぱいレイです。

●18:00~20:00
●[会員]3,784円 [一般]4,466円
●教材費 4,400円

アイシングクッキー ~autumn~

日本アイシングクッキー協会本部講師 串山 馨

可愛しくて美味しいアイシングクッキーを作りましょう!

●14:00~16:00
●[会員]2,246円 [一般]2,926円
●教材費 1,400円

練り切りアート ~七五三~

JSA 練り切りアート®認定講師 雪子

健やかな成長を願って、鈴、手まり、女の子の三種を作りましょう。

●13:00~15:00
●[会員]2,288円 [一般]2,981円
●教材費 1,200円

ジュエル・ココ ~英国スタイルで楽しむ花園のハーバリウム~

英国式フラワーライフ協会代表 大石 和美

話題の固まるハーバリウムを気品あるブリザードフラワーのバラや小華で彩り、深まる季節によく映える作品に仕上げましょう。

●10:30~12:00
●[会員]2,519円 [一般]3,212円
●教材費 (大)4,620円 (小)3,300円

はじめてのスパインタイル絵付け

スパインタイル絵付け講師 乾 章子

10cm×10cmのタイルに絵付けをします。裏にコルクを貼ってコースターや花瓶敷きにしたり、フックを付けて壁飾りにも。3種類のデザインから好きなものを選びます。焼成には1週間程度かかります。

●13:00~16:00
●[会員]2,519円 [一般]3,212円
●教材費 2,000円

思いが伝わる極上の「一筆箋」テクニック

30万通を超える手紙代筆のプロが、短くても思いが伝わる「一筆箋」の書き方を伝授。メール全盛期の時代だからこそ、「手書き」で温かい思いを届けてみませんか。

●10:30~12:00
●[会員]2,981円 [一般]3,663円

手紙コンサルタント 亀井 ゆかり

葉書1枚で気持ち伝わる、お礼状テクニック

お歳暮や贈り物のお礼状にいつも頭を悩ませていませんか。葉書1枚でちゃんと気持ち伝わる「お礼状」の書き方ルールとマル秘テクニックをお伝えします。

●13:00~14:30
●[会員]2,981円 [一般]3,663円

だしを学ぼう

(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。

●15:30~17:30
●[会員]2,808円 [一般]3,488円
(教材費 800円)

「令和」改元と天皇即位儀礼

佛教学講師 村田 真一

新元号「令和」となった本年は新天皇の即位の儀式が行われます。そこで、天皇即位の謎を神道の神話と儀礼から探ってみましょう。

●13:00~14:30
●[会員]2,640円 [一般]3,322円

リボンローズのホワイトクリスマスリース

立体的なバラを一輪一輪手作業で生みだしていくリボンローズ。華やかなホワイトクリスマスリースを作製します。

●10:30~12:00
●[会員]2,288円 [一般]2,981円
●教材費 1,980円

日本リボンローズ協会BASIC認定講師 山中 貴子

リボンローズのアンティークしめ縄アレンジ

立体的なバラを一輪一輪手作業で生みだしていくリボンローズ。華やかなアンティークしめ縄を作製します。

●13:00~14:30
●[会員]2,519円 [一般]3,212円
●教材費 3,300円

ミンクファー ルルベちゃん®を作ろう

ルルベちゃん®認定講師 中谷 修子

糸や針をなるべく使わずお人形にチャーム、リボン等で洋服を着せ作るバッグチャームです。数種類のワンピース生地、チャーム、髪の毛の色などは教室で選んでいただけます。

●13:00~16:00
●[会員]2,519円 [一般]3,212円
●教材費 3,740円

呼吸でやせる「バタ腹呼吸」

空飛ぶ・姿勢アドバイザー 山岸 加代

いつもの呼吸を見直すだけで、ウエスト平均5cm減!!1日2万回以上行っている呼吸が腹筋運動になる。目からウロコの90分です。

●10:30~12:00
●[会員]2,519円 [一般]3,212円

手作りでも美味しい発酵食 ~ボン酢と柚子胡椒~

中津発酵部 西山 朝子

フレッシュな柑橘を使って、爽やかな香りとお好みの味合いを楽しみましょう。自家製ボン酢と柚子胡椒で秋から冬のごはんが美味しくなります。

●10:30~12:30
●[会員]2,750円 [一般]3,432円
●教材費 2,200円

伊賀焼窯元長谷園の土鍋活用術

伊賀焼窯元長谷園土鍋コーディネーター 竹村 謙二

土鍋料理は簡単コージャスで、何より美味しい!伊賀焼の名店「長谷園」の土鍋コーディネーターが、目からウロコの土鍋活用術をたっぷりの試食を交えてご紹介いたします。

●13:00~15:00
●[会員]2,981円 [一般]3,663円
●教材費 1,760円

教養・文芸

法華經に学ぶ
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
10/10から
●15,840円
(6か月/6回)
やさしい仏教入門
相愛大学准教授
佐々木 隆晃
●第4火曜
15:30～17:00
10/29から
●15,840円(6か月/6回)
神々と神社の神話・伝承学
～戦場の八幡神～
佛教大学講師
村田 真一
●第3金曜
10:30～12:00 10/18から
●15,840円(6か月/6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
●第3木曜
15:00～16:30
10/17から
●8,580円
(3か月/3回)
万葉集と民俗学
古代民俗研究所 代表
大森 亮尚
●第1土曜
11:00～12:30
10/5から
●17,160円
(6か月/6回)
「源氏物語」を読む
京都女子大学非常勤講師
黒柳 敦子
●第2月曜
13:00～14:30
10/14から
●15,840円
(6か月/6回)
讃岐典侍日記
武庫川女子大学
非常勤講師
藪 葉子
●第3土曜
13:40～15:10
10/19から
●15,840円
(6か月/6回)
宇治拾遺物語
を読む
神戸学院大学特任講師
中原 香苗
●第1木曜
10:30～12:00
10/3から
●15,840円
(6か月/6回)
三国志演義を読む
龍谷大学教授
竹内 真彦
●第1木曜
13:00～14:30
10/3から
●15,840円
(6か月/6回)
●第3水曜 10:10～11:20 10/16から
●15,840円(6か月/6回)
英語で楽しむ徒然草
大阪大学大学院名誉教授
高村 博正
●第1・3月曜
10:30～12:00
10/7から
●31,680円
(6か月/12回)
仲間と学ぶ!楽しい俳句会
「調詠」副主席／
「ホトギス」同人
中谷 まもる
●第1・3水曜
13:00～15:00
10/2から
●31,680円
(6か月/12回)
はじめての俳句
俳人協会評議員／大阪俳人クラブ理事／俳誌主宰
佐久間 慧子
●第1木曜
15:00～17:00
10/3から
●15,840円
(6か月/6回)
俳句をはじめてよう(吟行・教室)
ホトギス同人 山崎 貴子
●第1・3土曜
10:30～12:30
10/5から
●31,680円
(6か月/12回)
現代わくわく川柳
川柳作家
大西 泰世
●第4月曜
13:00～15:00
10/28から
●15,840円
(6か月/6回)
朗読入門
アナウンサー／ことば塾塾長
井上 恭子
●第1・3木曜
13:00～15:00
10/3から
●31,680円
(6か月/12回)
心に伝わる朗読
アナウンサー 前川 佳子
●第1・3火曜
10:20～12:20
10/1から
●31,680円
(6か月/12回)
朗読を楽しもう
小武内 清美
●第1・3火曜
13:00～15:00
10/1から
●31,680円
(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ー
笹谷 清子
●第1・3土曜
10:30～12:30
10/5から
●31,680円
(6か月/12回)

健康・ダンス

Yoga 月曜
日本ヨーガ禅道友会教師
山口 康子
日本ヨーガ禅道友会教師
小田 みゆき
●第1・3月曜 18:15～19:45 10/7から
●27,456円(6か月/12回)
導引養生功
(一社) 導引養生功
日本総本部 指導員
吉岡 香代
●第1・3木曜
15:30～16:40
10/4から
●27,456円
(6か月/12回)
キレイになる健康ヨガピラ整体
～猫背なおし筋力UP～
整体YOGAインストラクター／コンディショニングトレーナー
ロビンソン クミ
●第1金曜
15:30～16:30
10/3から
●13,728円
(6か月/6回)
ヒーリングストレッチ
～癒しの音楽や香りと共に～
健康運動指導士／
フィットネスアドバイザー
小川 りょう
●第1・3木曜
18:30～20:00
10/3から
●28,908円
(6か月/12回)
大人のバレエエクササイズ
高木 喜子
●第2・4木曜
15:30～16:40
10/10から
●30,228円(6か月/12回)
後ろ姿美人塾
日本コンディショニング協会認定
コンディショニングトレーナー
山岸 加代
●第4木曜
13:30～15:00 10/24から
●15,840円
(6か月/6回)
やさしいダンス&ストレッチ
健康運動指導士 木下 友恵
●第1・3火曜
18:45～20:00
10/1から
●27,456円
(6か月/12回) ※女性限定
Yoga 日曜
日本ヨーガ禅道友会教師／
アーカシア主宰
しらかし ゆうこ
●第1・3日曜
13:00～14:30
10/6から
●27,456円(6か月/12回)
ストレッチで予防医療
日本ストレッチング協会
ストレッチングインストラクター
阿瀬 宏太
●第4火曜
13:00～14:30
10/29から
●13,728円
(6か月/6回)
ゆる体操初級
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
●第2・4火曜
10:15～11:30
10/8から
●27,456円
(6か月/12回)
開脚の女王Eikoの開脚ストレッチ
株式会社シェイクヨガ
代表取締役
泉 栄子
●第1・3水曜 15:30～17:00 10/2から
●34,320円(6か月/12回)
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 幸一
●第1・3日曜
15:00～16:30 10/6から
●26,136円(6か月/12回)
アロハフラ～火・昼～
●第1・3火曜 13:30～15:00 10/1から
●27,456円(6か月/12回)
アロハフラ
～水・午前～
●第1・3・4水曜
10:30～12:00
10/2から
●22,880円
(3か月/10回)
アロハフラ ～木・夜～
●毎週木曜 18:30～20:00 10/3から
●27,456円(3か月/12回) ※女性限定
(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

正しい姿勢で美しく歩こう
～スニーカーからハイヒールまで～
(監修)(有)スタジオKiki代表
馬場 久美子
(講師)(有)スタジオKikiインストラクター
Miki
●第1・3水曜
18:40～20:00 10/2から
●30,228円(6か月/12回) ※女性限定
立ち方・歩き方で美と健康を!
～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
認定指導員
小笠原 法子
犬山 直子
●第2日曜
15:30～17:00
10/13から
●13,728円
(6か月/6回)
腹筋ダダム
～10歳若返るからだづくり～
ネパ(ダ州)立大学ピラティス指導者
藤田 裕之
●第1・3土曜
15:30～16:30
10/5から
●30,228円
(6か月/12回)
楽しいスポーツウエルネス吹矢
(監修)社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会理事
高木 千佳子
(講師)社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員
富田 昭子
●第2・4火曜
15:00～16:30
10/8から
●27,456円
(6か月/12回)
土曜日アロハフラ
●第2・4土曜 10:30～12:00 10/12から
●27,456円(6か月/12回)
イブニングアロハ
●第1・3火曜 18:30～20:00 10/1から
●27,456円(6か月/12回) ※女性限定

邦楽・洋楽・舞踊

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／
親世流 能楽師
梅若 基徳
●第2・4金曜
15:30～17:00
10/18から
●16,500円
(3か月/6回)
楽しい歌謡教室
瀬川末樹歌謡学院講師
井上 富紗子
●第1・3金曜
10:15～11:45
10/4から
●30,228円
(6か月/12回)
大人の歌謡教室
●第4水曜
18:00～19:30
10/23から
●15,114円(6か月/6回)
イキイキ!中高年の
ポップス&歌謡曲
ポップ・シンガー
大空 可奈
●第1・3月曜
10:10～12:10
10/7から
●38,544円
(6か月/12回)
リクエストできる歌声喫茶
～ピアノで歌おう!～
ピアニスト
矢田 弦一郎
●第1土曜
13:00～15:00
10/5から
●16,500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
高岡 充子
●第1・3月曜
12:30～13:30
10/7から
●31,680円(6か月/12回)
懐かしの童謡唱歌
●第1・3月曜
13:40～14:40 10/7から
●31,680円(6か月/12回)
あなたの歌声が変わる!
ヴォイスレッスン
声楽家
深川 和美
●第2火曜
13:00～14:30
10/8から
●第4木曜
10:30～12:00
10/24から
●各15,840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
13:00～14:30
10/4から
●23,760円(6か月/9回)
たのしい詩吟
(監修)(公社)関西詩吟文化協会
副会長
山内 邦照
(講師)(公社)関西詩吟文化協会
高師範
谷岡 隆延
●第2・4水曜 18:00～20:00 10/9から
●30,228円(6か月/12回)
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 禮穂
●第2・4木曜
16:00～19:30
10/3から
●[会員]33,000円
[こども]24,816円 (6か月/12回)
新舞踊
千羽流家元
千翔 有峰
●第2・4木曜
15:30～17:00
10/10から
●30,228円
(6か月/12回)
大正琴・入門
友弦流家元
友弦 繁子
●第2・4日曜
10:30～12:00
10/13から
●28,908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ー
古川音楽教室
ギター・ウクレレ
講師
小間 敏弘
[ビギナーズコース]
●第2・4日曜 15:30～17:00 10/13から
●27,456円(6か月/12回)
[マスターコース]
●第2・4日曜 16:00～17:30 10/13から
●30,228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 10/14から
●[経験]
●第2・4月曜 16:40～17:40 10/14から
●各34,320円(6か月/12回)
～トレモロの音色が魅力～
奏でよう 癒しのマンドリン
マンドリン奏者／
シンガーソングライター
清心
●第1・3水曜
13:00～14:30
10/2から
●31,680円
(6か月/12回)
楽しい三線
民謡協会師範
小野 隆史
●第1・3金曜
18:30～20:00
10/4から
●31,680円
(6か月/12回)
たのしいオカリナ(入門～初級)
オカリナ奏者
田尻 美穂
●第1日曜
10:30～12:00
10/6から
●14,454円
(6か月/6回)
オカリナ経験
●第3日曜
10:30～12:00
10/20から
●15,840円(6か月/6回)
竹のフルートを奏でよう
箏作家・石笛奏者
守山 鷲声
●第2火曜
13:00～15:00
10/8から
●15,114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てよう!
スチールパンプレイヤー／
ジャズピアニスト
釣 千賀子
●指定木曜
15:30～17:00
10/31から
●17,160円
(6か月/6回)
タンバリン ～その奥深き世界～
タンバリン奏者
田島 隆
●第3水曜 13:30～15:00 10/16から
●17,160円(6か月/6回)
シニアのための脳トレピアノ®
ピアノ/ゆゆう塾&認定講師
小日向 美香子
●第2・4水曜
16:00～17:30 10/9から
●34,320円(6か月/12回)

📷 絵画・カメラ

※モデル・モチーフ代・教材費・交通費などは別

鉛筆・色鉛筆で楽しむデッサン

画家

黒田 真里

- 第2・4金曜
13:00～15:00
10/11から
- 30,228円
(6か月/12回)



絵画 ～鉛筆・色鉛筆・パステル・水彩・アクリルで楽しむ～

- 第2・4金曜 10:30～12:30 10/11から
- 30,228円(6か月/12回)

洋画いちから ～水彩・油絵～

洋画家

山縣 寛子



- 第1・3月曜 13:00～15:00 10/7から
- 30,228円(6か月/12回)

洋画 ～私のアトリエ～

- 第1・3火曜 13:00～15:00 10/1から
- 30,228円(6か月/12回)

やさしい油絵

一水会

前田 多津子



- 第1・3日曜
15:30～17:30
10/6から
- 30,228円
(6か月/12回)

初めての楽しい絵画

大阪美術専門学校非常勤講師

浜本 隆司



- 第2・4水曜
15:00～17:00 10/9から
- 30,228円(6か月/12回)

婦人絵画教室

元創造美術協会委員

滝山 忍



- 第1・3金曜
10:30～12:30 10/4から
- 30,228円(6か月/12回)

楽しい水彩画

日展会員

北斗 一守



- 第1・3土曜
10:15～12:15 10/5から
- 30,228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～

イラストレーター

黒岩 多貴子

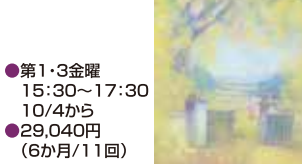


- 第2日曜
13:00～15:00
10/13から
- 16,500円(6か月/6回)

美しい水彩 ガッシュ画

ガッシュ画会会員

船本 礼子



- 第1・3金曜
15:30～17:30
10/4から
- 29,040円
(6か月/11回)

色鉛筆で描こう

画家

黒田 真里



- 第3木曜
13:00～15:00 10/17から
- 15,114円(6か月/6回)

ポ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
10/1から
- 30,228円
(6か月/12回)

日本画

日本美術院特待

長谷川 真信



- 第2・4土曜 15:30～18:00 10/12から
- 34,320円(6か月/12回)

積穂俳画

全日本積穂俳画協会理事

中川 三艸



- 第4水曜 13:00～15:00 10/23から
- 15,114円(6か月/6回)

はじめての
水墨・墨彩画

- 第2水曜
(朝)10:20～12:20 10/9から
(昼)13:30～15:30 10/9から
- 各15,114円(6か月/6回)

日本南画院常務理事審査員 綾 佳子 ほか

はがき書画

(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
13:00～15:00 10/29から
- 15,114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 10/29から
- 15,114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
10/10から
- 17,160円
(6か月/6回)

水墨・墨彩画 中級



- 第1・3水曜 10:30～12:30 10/2から
- 27,709円(6か月/11回)

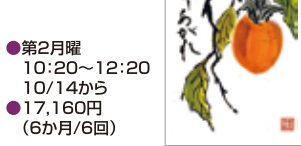
筆ペンはがき絵

(監修)暁書法学院院長／書画家

林田 暁径

(講師)暁書法学院講師

小倉 遙昂

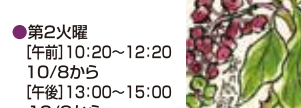


- 第2月曜
10:20～12:20
10/14から
- 17,160円
(6か月/6回)

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
10/8から
[午後]13:00～15:00
10/8から
- 第2水曜 13:00～15:00 10/9から
- 各15,114円(6か月/6回)

和のイラスト講座

和のイラストレーター／

一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
10/4から
- 17,160円
(6か月/6回)
- 教材費 3,003円

木版画入門

木版画家(無所属) 上田 善文



- 第4土曜 15:30～17:30 10/26から
- 16,500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 10/3から
- 31,680円(6か月/12回)

日曜フォト散歩(教室・現地)

フォトグラファー 喜屋武 愛子



- 第2・4日曜 10:30～12:30 10/13から
- 30,360円(6か月/12回)

写真をデジタルカメラで楽しもう!

水門会会員 平岡 雅之



- 第1・3土曜 13:00～15:00 10/5から
- 27,830円(6か月/11回)

🌸 暮らし・いけばな・アレンジメント・園芸

※教材費・水屋料・花材費などは別

茶道裏千家

家元直門裏千家茶道正教授 西川 宗青

裏千家茶道教授 西川 宗真



- 第1・2・3金曜 13:00～18:00 10/4から
- [初級]25,740円
- [中級]30,888円 (3か月/9回)
- [上級]36,036円

はじめての香道 ～椅子席～

衆山御流 直門師範 山中 典香



- 第4日曜 13:20～15:00 9/29から
- 15,792円(6か月/6回)
- 教材費 3,290円

京のきもの着付

～はじめて・プロ養成～

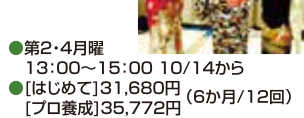
(監修)服飾研究家

市田 ひろみ

(講師)日本和装師会理事

梶田支部長

尾崎 千代



- 第2・4月曜
13:00～15:00 10/14から
- [はじめて]31,680円 (6か月/12回)
- [プロ養成]35,772円

NEW 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

古村 薫子 ほか



- 第4金曜 13:00～15:00 10/25から
- 20,592円(6か月/6回)

ワインの魅力

～ワイン超入門～

ソムリエ／

ドイツワイン名譽ケナー

細谷 志朗

- 第1金曜
18:30～20:00
10/4から
- 13,728円
(6か月/6回)
- 教材費 13,200円



日本酒の愉しみ方

～美味しい飲み方が分かる～

徳島広屋 代表取締役／利き酒師

池田 正博

- 第3金曜
18:30～20:00
10/18から
- 13,728円
(6か月/6回)
- 教材費 9,900円



想いを伝える魔法の筆文字 伝筆講座

(一社)伝筆協会認定講師

万ノ 記子



- 第3日曜 13:00～15:00 10/20から
- 16,500円(6か月/6回)

橋流寄席文字

寄席文字書家 橋 右佐喜

- 第2・4月曜
18:30～20:00
10/14から
- 17,160円
(3か月/6回)



分かる!囲碁講座

一般財団法人関西棋院 棋士三段 星川 愛生



- 第1・3金曜
16:00～17:45
10/4から
- 28,908円
(6か月/12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
18:00～20:00 10/9から
- 30,228円(6か月/12回)



健康マージャン

日本健康麻将協会

認定レッスンプロ

引地 大輔

- 第1・3日曜
15:30～17:30
10/6から
- 30,228円
(6か月/12回)



茶花 茶趣の花

(監修)日本礼道

小笠原流煎茶家元

諸泉 祐園

(講師) 金山 絹泉

- 第2金曜
13:00～15:00
10/11から
- 15,114円
(6か月/6回)
- 教材費 10,560円



未生流いけばな(初級・師範)

未生流大阪支部副支部長／

日本いけばな美術協会会員

東 喜代甫

- 第2・4水曜
10:30～12:00
10/9から
- [初級]24,816円
- [師範]28,908円
- 教材費 11,880円



楽しいミニ盆栽

(公社)全日本小品盆栽協会

副理事長 彌重 定

- 第2火曜
15:30～17:30
10/8から
- 15,114円
(6か月/6回)

体験 ミニツリーを
作りましょう!

プリザーブド加工した針葉樹やヒイラギで土台を作り、ミニバラや松かさ、ガラスボール等のオーナメントを飾りつけます。

- 13:00～14:30
- [会員・一般とも] 2,640円
- 教材費 3,850円

11/21 木

～花と暮らす遊びをあなたにも～
プリザーブド&造花アレンジ

- 第3木曜
13:00～14:30
10/17から
- 15,840円
(6か月/6回)

フラワーサロンサンクフロー主宰 飛弾 恵美子

日曜 プリザーブドフラワー

日本フラワー作家協会本部正教授

シバタ チカコ ほか

- 第3日曜
13:00～15:00
10/20から
- 15,840円
(6か月/6回)



ロイヤルフラワーアレンジメント

専正池坊ロイヤルフラワーアレンジメント正教授

高岡 麻也子

- 第1木曜
11:00～12:30
10/3から
- 17,160円(6か月/6回)



季節の花だより 楽しいガーデニング

(一社)日本ハングキングバケット協会本部講師 澤井 里恵子

- 第4金曜 10:30～12:00 10/25から
- 11,440円(6か月/5回)
- 教材費 22,000円

体験 池坊いけばな
教室

池坊浪速支部長 植田 千佳子

クリスマスと新年を迎える花を楽しむ活けてみましょう。

- 15:30～17:00 (12/13 クリスマス) (12/27 お正月花)
- 各[会員・一般とも] 2,068円
- 教材費 クリスマス1,100円 お正月花1,650円



池坊いけばな教室

(監修)池坊 専永

(講師)

池坊浪速支部支部長／

大阪花道家協会会員

植田 千佳子 ほか

- 第2・4金曜
15:30～17:00 10/11から
- 24,816円(6か月/12回)
- 教材費 13,200円



子ども講座

※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

ビノキオ子ども美術教室主宰 奥田 崇美子 奥田 式恵

～幼稚園～小学1年～

- 第2・4土曜
12:30～13:30
10/12から
- 22,044円(6か月/12回)

～小学2年以上～

- 第2・4土曜
13:30～15:00
10/12から
- 23,364円(6か月/12回)



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。)

- 初めて受講する方はご希望の講座を予約の上、受講の申し込みと同時に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文化センターで利用できます。
- 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、別途必要になることがあります。

手芸・工芸

※教材費などは別

戸塚刺しゅう

戸塚刺しゅう協会
師範一級
下田 京子

●第1・3月曜
10:10～12:30 10/7から

●第2・4土曜
10:10～12:30 10/12から

●各31,680円(6か月/12回)



かわいい刺しゅうで作る
布小物

刺繍作家／
イラストレーター
石井 寛子

●第3日曜
10:30～12:30 10/20から

●19,272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
手あみ師範
神山 万里子

●第2・4月曜
13:00～15:00
10/14から

●31,680円
(6か月/12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
パッチワーク指導員
立花 俊美

●第1・3火曜 10:30～12:30 10/1から

●31,680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
10/7から

●17,886円(6か月/6回)



こぎん刺し

こぎん刺し
itomomi
小林 智美

●第4木曜
10:30～12:30 10/24から

●17,160円(6か月/6回)



はじめての
裂き織り・
手織り

手織り講師
曾田 よう子

●第1水曜 13:00～16:00 10/2から

●24,024円(6か月/6回)



藤戸禎子のタティングレース

(監修)タティングレース作家
藤戸 禎子
(講師)藤戸タティングレース講師
馬場 昭代

●第3金曜
13:00～15:00 10/18から

●16,500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
10/6から

●17,160円
(6か月/6回)



体験 フリルシュシュ

編み物をしてみたい方、かぎ針が
初めての方もフリルシュシュを編
んでみませんか？

●13:00～15:00

●[会員・一般とも]
2,750円
(教材費 1,600円)



ニットクラフト作家 Sachiyo*Fukao

体験 梅の髪飾り

小さな絹をつんで、花や蝶を形作る
日本の伝統工芸です。今回は
梅の髪飾りを作りながら
基本の技法を学びます。

●15:30～18:00

●[会員・一般とも]2,640円
(教材費 2,530円)



(監修)文楽人形花師 糸井 旭胡

体験 ワンコとペアルックの
ネックウォーマー

ワンコとペアルックの手
作りネックウォーマーを
つけて、お散歩を楽しん
でください。

●15:30～17:30

●[会員・一般とも] 3,596円(教材費 2,400円)



(一社)日本ペット服手作り協会 認定講師 長野 慶子

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～

服飾デザイナー
松下 純子

●第2木曜
10:20～12:20
10/10から

●17,160円
(6か月/6回)



ポジャギと小物

朝鮮半島
伝統文化研究会主宰
李 玉禮

●第4木曜
13:00～15:00
10/24から

●17,160円(6か月/6回)



花まゆ ～繭から生まれた優雅な花～

(監修)花まゆ主宰
酒井 登巳子
(講師)本部認定講師
松宮 佳子

●第2金曜
10:15～12:15
10/11から

●16,500円(6か月/6回)



かぎ針の
ニット小物

●第2土曜 13:00～15:00 10/12から

●16,500円(6か月/6回)



花のクレイクラフト

川口紀子主宰
フルームN教授
吹留 月子

●第3金曜
13:00～15:30
10/18から

●17,160円
(6か月/6回)



ニードルフェルトアート
～羊毛で作る動物～

ニードルフェルト作家
中田 昌樹

●第2日曜
10:30～12:30
10/13から

●15,840円(6か月/6回)



木目込
真多呂人形

真多呂人形学院准会常務理事
芝吹 真智人

●第2・4木曜
13:00～15:30
10/10から

●35,772円
(6か月/12回)



エコクラフトで作る小物やバッグ

クラフト作家
中本 雅子

●第4月曜
10:30～12:30 10/28から

●15,840円(6か月/6回)



おりがみ雑貨

オリガミインストラクター
吉田 珠子

●第1木曜
13:00～15:00
10/3から

●15,840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
10/5から

●15,840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～

(監修)アトリエミラボー主宰
北野 三希代
(講師)アトリエミラボー
公認講師

●第3木曜
10:30～12:30 10/17から

●[初級]20,592円
[上級]24,024円 (6か月/6回)



口ウの花 (ラシール・フルール)

ラシール・フルール主宰
中野 政子

●第2・4月曜
10:30～12:30
10/14から

●[初級]27,456円
[専修]34,320円 (6か月/12回)
[師範]41,184円



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
10:30～12:30 10/4から

●20,592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 10/17から

●[ステップ1] 17,160円
[ステップ2～4] 19,272円 (6か月/6回)
[ステップ5] 22,704円



ソーブ
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
松山 晴美

●第3木曜 10:20～12:20 10/17から

●[ステップ1] 17,160円
[ステップ2～4] 19,272円 (6か月/6回)
[ステップ5] 22,704円



素肌美人♪手作り石けん教室

フィットセラピー
スクール・
パウヒニア主宰
奥田 ちさこ

●第3木曜
10:30～12:30
10/17から

●15,840円(6か月/6回)



染色 ～草木染～

日展会友／日工芸会会員／京都工芸美術作家協会会員
白河 英治

●第1金曜
13:00～15:30
10/4から

●17,160円(6か月/6回)



陶芸吉向焼

(講師)吉向松月窯
吉向 そう斎
吉向 松月

●第1・3月曜
13:00～15:00
10/7から

●33,000円
(6か月/12回)



仏像彫刻入門

あさば仏教美術工房
彫刻部主任
石井 圭

あさば仏教美術工房
高星 圭介

●第2・4土曜
10:30～13:30
10/12から

●41,184円
(6か月/12回)



はじめての
仏像彫刻

佛師
櫻井 琮夕

●第2・4月曜
15:30～18:30
10/14から

●38,544円
(6か月/12回)

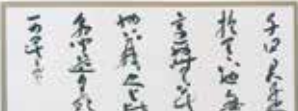


書道

※教材費・お手本代などは別

漢字書道 初・中・上級

日展会友 澤 青樹



●第1・2・3土曜 15:30～17:30 10/5から

●[初級]22,880円
[中級]26,400円 (6か月/10回)
[上級]30,910円

かな書道

日展作家 森 協子

●第1・3土曜
13:00～15:00
10/5から

●27,456円(6か月/12回)



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
10/1から

●27,456円
(6か月/12回)



書道に親しむ

日展作家 中村 夕映

●第2・4火曜
10:15～12:15
10/8から

●28,908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
10/19から

●17,160円(6か月/6回)



日常書道

日本書芸院一科
審査会員
崎田 玉蓉

●第1・3月曜
15:30～17:30
10/7から

●27,456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
10/11から

●各[初級]34,320円 [中級]41,184円
(6か月/12回)



実用の書
～ペン字・小筆書～

(監修)日展会友 古久保 鶴城
(講師)日展作家 西田 治美

●第1・3水曜
15:00～16:30
10/2から

●27,456円(6か月/12回)



体験 実用のペン字 ～年賀状～

サインペンやはがき
ペンで手書きの年賀
状を書いてみません
か。宛名書きのポイン
トもこの機会に是非
マスターしましょう。

●13:00～19:30

●[会員・一般とも]
2,288円



(監修)日展会友 古久保 鶴城 (講師)大阪ペン字クラブ師範 馬川 正子

ペン習字・創作書道
～ボールペン・筆ペン・毛筆～

日本書芸院無鑑査
出利葉 峰翠

●毎週月曜
15:30～17:30 10/7から

●24,816円(3か月/12回)

●第2・4月曜
18:00～19:30 10/14から

●24,816円(6か月/12回)



日曜・筆ペン

(監修)
略書法学院院長
林田 暁徑
(講師)
略書法学院講師
奥野 曉霞

●第2・4日曜 10:20～12:20 10/13から

●31,680円(6か月/12回)



賞状書士を
めざして

日本賞状書士養成センター講師
緒方 瑞春 川崎 雅惶

●第1・3日曜 10:30～12:30 10/6から

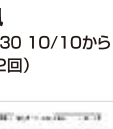
●31,680円(6か月/12回)



日本賞状書士養成センター講師
深名 雅峰 幡屋 雅凰

●第2・4木曜 10:20～12:30 10/10から

●各28,908円(6か月/12回)



実用のペン字

●第1・3水曜
18:00～19:30
10/2から

●27,456円
(6か月/12回)



京の隠れ社寺と甘味処

「京都の旅らくたび」講師
谷口 真由美
森 明子

●第1水曜
13:00～15:00
10/2から

●23,100円(6か月/6回)



奈良ふらり“深”発見

編集者／
武庫川女子大学非常勤講師
倉橋 みどり

●第3火曜
13:00～16:00
10/29から

●16,500円(6か月/6回)



花の
社寺を歩く

フリーライター 楽 みゆう

●指定火曜
10:00～16:00 10/16から

●11,880円(6か月/4回)



花暦小さな旅

旅行ペンクラブ会員／
フリーアナウンサー
木村 真弓

●指定火曜
13:00～16:00 10/15から

●11,880円(6か月/4回)



日本庭園の美を訪ねて

作庭家
重森 千青

●第2木曜
13:30～15:30 10/10から

●11,000円(6か月/4回)



森林浴
ウォーキング

地球遊歩の会ディレクター
浜 裕夫

●第1木曜
10:00～15:00
10/3から

●第2土曜
10:30～16:00
10/12から

●各19,800円
(6か月/6回)



ゆったり健康山歩き

●第1水曜
10:00～15:00
10/2から

●26,400円(6か月/6回)



森林インストラクター 木下 武紀

京都・女性のための癒し時間

京都癒しの旅 代表
下戸 真由美
コーディネーター
安藤 加恵

●第4木曜 13:00～15:00 10/24から

●16,500円(6か月/6回)



オモシロ体験
大人の町歩き

大阪文学振興会会員 岡本 信子

●第4火曜
13:00～15:00 10/29から

●16,500円(6か月/6回)



関西“旬”な
美味探訪

フードライター
団田 芳子

●第3水曜
13:00～14:30 10/16から

●16,500円(6か月/6回)

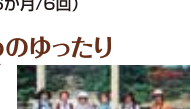


美術館散歩

BBプラザ美術館顧問
坂上 義太郎

●第2金曜
13:30～15:30 10/11から

●16,500円(6か月/6回)



女性のためのゆったり
ハイキング

●第2金曜
10:00～15:00
10/11から

●26,400円(6か月/6回)



一日講座

～ダイエットが最たまり予防までこれ一つ～

健康寿命を延ばすスクワットフォーム

健康運動指導士／フィットネスアドバイザー
小川 りょう

スクワットはフォームが肝心！フォーム
を正しく身に付けて、足腰を丈夫にしな
から肥満解消やダイエット、寝たきり予
防など、健康・美容に役立てましょう。

●13:00～14:30

●[会員]2,926円 [一般]3,596円



お財布用小箱

アトリエミラボー本部講師
お財布やアクセサリーなど
大切なものを入れるフタつ
きの小箱をつくりましょう。

●13:00～16:30

●[会員]4,492円
[一般]5,173円

●教材費 3,132円



毛髪診断士が教える！
これが本当の髪のアンチエイジング

発毛技術士 鮫島 由美子

抜け毛や髪のボリュームが気になる
前に！すぐにおこなえる髪育法や、
頭皮マッサージ、ヘナを使った頭皮
ケアをお伝えします。いつまでも
若々しい髪でいたい人は必見です！

●10:30～12:00

●[会員]2,365円 [一般]3,034円



超かんたんシンプルスマホ4体験教室

ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

操作方法はもちろん、機能を分かり
やすく紹介します。

(貸出機:シンプルスマホ4)

●A 15:30～17:30

B 13:00～15:00

C 13:00～15:00

●[会員]A 2,030円 B・C 2,068円
[一般]A 2,700円 B・C 2,750円



あなたも眉美人
～眉が変われば印象ガラリ～

エンター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
で目見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。

●A 16:00～18:00

B 13:00～15:00

●各[会員・一般とも]3,432円【プロ仕様眉ペン付】



椅子ヨガ

椅子に座ってできる簡単なヨガで、腰
痛、肩こり、膝痛も改善します。呼吸法
で自律神経を整えてストレス解消、運
動習慣のない方もご参加頂けます。

●10:30～11:45

●[会員]2,519円 [一般]3,212円



健康運動指導士 木下 友恵

ハーブでつくるナチュラル
ソーブとシュガースクラブ

フィットセラピースクール・パウヒニア主宰 奥田 ちさこ

オリーブ油や精油など天然
の素材を使って、ハーブたっ
ぷりのナチュラルカラーのデ
ザイン石けんをつくります。

●13:00～15:00

●[会員]2,750円 [一般]3,432円
(教材費 2,000円)



骨盤底筋イス体操
～ポッコリお腹も解消～

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]2,519円 [一般]3,212円



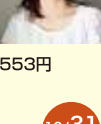
相続円満コミュニケーション

元銀行員／メンタルコーチ 板東 里奈

残す人から残される人へと
「想いを受け継ぐ」のが相続
です。明るく家族会議のた
めの話し方や聴き方を、お
伝えします。

●10:30～12:30

●[会員]2,860円 [一般]3,553円



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

(社)日本カラリスト協会 近畿支部長 大石 和美

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・骨格診断があります。

●13:00～14:30

●[会員]2,860円
[一般]3,553円



すぐ使える！
自分でできるまとめ髪

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]2,860円 [一般]3,553円



ちりめん壁飾り
～干支 ねずみ～

師範 下村 妃路

柔らかなちりめん布で型に合わせ
て切り、ボンドで布をくみます。そ
れを組み合わせた色紙に貼ります。心
和むひととき、楽しんでみませんか。

●13:00～16:00

●[会員]2,288円 [一般]2,981円
●教材費 2,475円

