

近鉄文化サロン阿倍野 春の受講生募集!

通常5,500円の入会金が
WEBならいつでも入会金無料!
ぜひWEBからお申込みください。

このチラシ以外にも約800講座ございます。
ホームページをご覧ください

ホームページはこちら



体験レッスン受講後、当日にご入会(ご入金)いただくと受講料が200円(税込)割引に!!!

新設 やさしい色鉛筆

色鉛筆で草花や風景、動物などのモチーフをオリジナル技法で描いていきます。丁寧にデッサンや塗り方、大人の塗り絵も指導しますので基礎から学べます。初心者の方も安心してご参加できます。楽しく色鉛筆画を始めましょう。

- ここち工房 宮田 広子
- 第2(木) 13:30~15:00 (初回4/11)
- 月1回6ヵ月 18,480円



体験 101 チューリップを塗ります
3/14(木)13:30~15:00
3,080円

新設 ペンスケッチ・イラスト教室

「絵心がない!」と思っている方にこそ体験して欲しい! 下書きなし、サインペン1本で実物を見てスケッチします。日常の小物から、絶景まで...単純なものから線描き、着色を学び、ペン1本でも描けるように挑戦していきます。

- イラストレーター 藤田 育宏
- 第2・4(火) 13:00~15:00 (初回4/9)
- 月2回3ヵ月 16,632円



体験 102 レモンを描いてみましょう
3/12・26(火)13:00~15:00
各3,003円(材料費込)

新設 紙と鉛筆で描ける! はじめてのキャラクターイラスト <大人クラス>

初心者歓迎!好きなキャラクターを描いてみませんか?一人ひとりに合わせて課題を準備し、アドバイスも行います。一緒にイラストを楽しみましょう。

- イラストレーター 葉月 しあ
- 第2・4(木) 10:30~12:00 (初回4/11)
- 月2回3ヵ月 39,270円(初回材料費別途)



体験 103 可愛いちびキャラを描いてみよう!
3/14(木)10:30~12:00
3,575円

新設 かわいいミニチュアフード 協会認定レッスン (基礎)<全6回>

粘土の扱いや成形など基礎から始めます。趣味で楽しみたい方も資格を取りたい方も始めてみませんか。基礎6回と応用6回を修了後に、資格取得にもチャレンジできます。

- 日本ミニチュアフード協会 認定講師 橋本 真理子
- 第2(水) 11:00~12:30 (初回4/10)



■(全6回)月1回6ヵ月 36,630円(初回材料費別)

新設 腸! 整え時間 ~腸活ストレッチなど~

「腸」を整える時間を習慣化するための教室です。疲労腸、下がり腸、腹部膨満感、ガス溜まり腸、動きが鈍い腸、便秘、下痢、残便感、頻尿などを改善することを目的としています。

- 身骨堂店主 Junko
- 第1・3(火) 13:15~14:30 (初回4/2)
- 月2回3ヵ月 16,500円



体験 104 やさしい、呼吸法、調整ストレッチ、お腹セルフマッサージをします。
3/5・19(火)13:15~14:30
各2,750円

新設 体の悩みリセット講座& 簡単ゴムバンド運動<全6回>

美しく健康であるために、カイロプラクティック療法による講座&運動教室です。痛みや歪んだ姿勢の原因について体感しながら、自分の体を知って頂きその後、ゴムバンドを使いホームケアの方法をお教え致します。

- カイロプラクター 西村 和美
- 第1・3(水) 10:45~12:15 (初回4/3)



■(全6回)月2回3ヵ月 16,962円(初回材料費別途)

新設 お肌モチモチ☆ リンパケア ストレッチ

ストレッチとボディクリームを使ったセルフマッサージでお肌モチモチ☆身体ボカボカの美容と健康を生活に取り入れてみませんか?

- リンパ健康セラピスト 山城 敦子
- ①第2・4(金) 14:45~16:00
- ②第2・4(土) 12:00~13:15 (初回①4/12 ②4/13)
- 月2回3ヵ月 各19,470円



体験 105 ストレッチとセルフマッサージで全身のケア
①3/22(金) 14:45~16:00
②3/23(土) 12:00~13:15
各2,475円

新設 お膝の痛み・外反母趾・ 浮指・むくみ改善! アロマセルフケア講座<全6回>

座学でお膝の痛みなど不調の原因を学び、アロマフットケアとテニスボールを使って脚に刺激を与える実技をお伝えします。日常でも実践することで、生活の質の向上を叶えていきましょう。
<女性限定>

- アロマフィールドカンパ主宰 田垣内 佐知子
- 第1(木) 14:00~15:30 (初回4/4)



■(全6回)月1回6ヵ月 27,588円(材料費込)

新設 ~シニア向け~発声・滑舌・ 聴く力を磨いて健康に!! <全6回>

腹式呼吸で発声・舌を動かす練習、聴く力をつける認知症予防のトレーニングが楽しくできる講座です。声を出して体も心も元気!!介護ヘルパーの資格を持つ講師が務めます。

- フリーアナウンサー 松浦 美代
- 第2・4(火) 13:00~14:30 (初回4/9)



■(全6回)月2回3ヵ月 19,470円

新設 クロマチックハーモニカを 吹こう!

クロマチックハーモニカは、#や♭の半音がたせるので、重謡から歌謡、ポップスやジャズなど、幅広いジャンルの曲を演奏することができます。楽譜を読めない人でも大丈夫。初心者の方から丁寧に指導させていただきます。

- F.I.H 日本ハーモニカコンテスト 総合グランプリ受賞 竹内 海人
- 第1(金) 10:30~12:00 (初回4/5)
- 月1回3ヵ月 10,131円



体験 106 講座説明とデモンストレーション
3/1(金)10:30~11:30
無料

新設 食べて学べるチーズ講座

世界のチーズを味わいながら、様々な知識や楽しみ方が自然と身につく講座です。ワインやビール、日本酒などの飲み物との相性や、食材と組み合わせるアレンジ、簡単なチーズ料理なども取り入れ、自分で思い通りにチーズを選び、使いこなせるようになります。

- CPA認定チーズプロフェッショナル 久世 雅代
- 第3(木) 14:00~15:30 (初回4/18)



■月1回3ヵ月 18,546円(材料費込)

新設 よくわかる気学・方位学

気学は、毎年発行される開運歴の見方までを学びます。方位学は、方位の吉凶から祐気取りによる開運法までを学びます。祐気取りは、年月日時まで取れるように指導します。

- 甲斐四柱推命学院 学院長 山田 鳳聖
- 第1・3(木) 13:00~14:30 (初回4/4)
- 月2回3ヵ月 22,770円



体験 107 実践を踏まえ基礎からわかりやすく説明します。
3/21(木)13:00~14:00
1,375円

新設 楽しみながら、学ぼう! はじめての英会話

ニュースタイルの英会話!英語で自己紹介、英語の歌を聞いて歌える、映画のセリフにチャレンジなど多彩なレッスンが待っています!

- 元FM OsakaラジオDJ アレックス・M・林
- 第1・3(火) 10:30~11:40 (初回5/7)
- 月2回3ヵ月 22,110円 (初回材料費別途)



体験 108 新しいスピーチ「シャドーイングに挑戦してみよう」
3/5(火)10:30~11:40
2,915円

新設 3ヵ月で学ぶ コミュニケーションのための カンタン英会話

英会話は全く初めての方も、学生時代以来英語から離れている方も、カンタン英語でお買い物や道案内、レストランやファーストフード店でのオーダーの仕方などを楽しく、一緒に、3ヵ月で学んでいきましょう。

- 講師 サハラ カズミ
- 第1・2・3・4(水) 17:00~18:00 (初回4/3)



■(全12回)月4回3ヵ月 27,456円

新設 はじめての西洋美術史 ~印象派の秘密~ <全6回>

初心者の方にもおすすめ!絵の描かれた背景を分かりやすく解説します。美術館めぐりが楽しくなること間違いなし。

- アートナビゲーター (美術検定1級) 琴見 ゆり
- 第2(火) 10:30~12:00 (初回4/9)



■(全6回)月1回 6ヵ月 19,602円 (1回受講可3,487円)

新設 ユダヤ民族の歴史を巡る <全4回>

ユダヤ民族は、歴史の始まりから遍歴と放浪を重ねてきました。この講座では、ユダヤ民族の栄光と苦難の歴史を取り上げます。

- 元NHKチーフアナウンサー 児島 建次郎
- 第2(月) 13:30~15:00 (初回5/13)



■(全4回)月1回4ヵ月 12,452円

※写真はすべてイメージです。 ※価格は消費税を含んだ金額を表示しています

新設 **SPTランプを使って、自分の性格の特徴(強み・弱み)を知らう<全3回>**

どんな特性も、自分の愛おしい一部なんだと気づき、受け入れられると、他者との関係性にも変化が出てきます。人間の特性を記したかわいい絵柄のランプカードで楽しく学びます。

- SPTランプファシリテーター たらお ゆみ
- 第2(木) 10:30~12:00 (初回4/11)
- (全3回)月1回3ヵ月 10,824円(初回材料費別途)



新設 **日常を豊かにするカラーレッスン**

色彩の基礎からパーソナルカラー、骨格診断、メイク、色彩心理、インテリア、エクステリアまで色彩について幅広く学べる少人数制講座です。

- 北野 恵子
- 第3(金) 10:30~12:30 (初回4/19)
- (全12回)月1回3ヵ月 12,375円



新設 **かしこい老人ホームの選び方 ~老人ホーム見学ツアー付き<全4回>**

老人ホームの種類やサービス内容をわかりやすく解説し、選ぶポイントをお伝えします。また、介護が必要になっても、できるだけ自宅で暮らせる方法についてもお話しします。実際に老人ホームを見学できます。現地日程①か②を選んでお申込みください。

- はる社会福祉士事務所代表 佐々木 さやか
- 第1(木) 13:00~15:00 (初回4/4) (現地5/30) ①10:30~ ②14:00~
- (全4回)月1回4ヵ月 18,700円



新設 **アドラー心理学 体験型講座<全8回>**

難しい講義ではなく体験を通して学ぶ楽しい心理学です。今回のカリキュラム E G G では勇気付けを学びます。体験を通じてあらゆる人間関係に悩みを持たれての方に大きな気づきを得ていただける内容です。

- アドラー心理学EGGリーダー 中島 美恵子
- 第3(土) 10:30~12:00 (初回4/20)
- (全8回)月1回4ヵ月 11,308円(材料費別)



体験 109 アドラー心理学を体験してみようよ 3/16(土)10:30~12:00 2,838円

新設 **ハワイアンフラダンス 初心者クラス**

アロハ！ 思いきってはじめませんか？ ハワイの甘いロケで踊りましょう。心と身体が癒され、よみがえり返りますよ。

- カオヒナ 森重 フラダンススタジオ主宰 カオヒナ 森重
- 第1・3(水) 13:15~14:15 (初回4/3)
- 月2回3ヵ月 13,530円



体験 110 ハワイアンフラを体験しましょよ 3/6・20(水)13:15~14:15 各2,255円

新設 **~3回で『スッキリ美人』になれる~フェイスストレッチング・ビューティーレッスン<全3回>**

フェイスライン・首筋・デコルテの3箇所を集中ストレッチング。夏が来る前にお顔まわりを引き締めて、スッキリ美しく整えましょう。

- フェイスストレッチングインストラクター 垣内 真澄
- 第3(金) 13:00~14:00 (初回4/19)
- (全3回)月1回3ヵ月 10,230円



体験 111 椅子にお座り頂き、全身をほぐし鍛えます！ 3/23(土) 10:30~11:30 2,475円

新設 **はじめてのマヤ暦講座 <全3回>**

マヤ暦とは、古代マヤ文明でマヤ人が使っていた暦。数学と天文学によって作られた、まさに人間が自然と宇宙と調和して生きるためのものです。この講座では、まずは自分を知らずにはかかせない、自分のKIN (マヤ暦のお誕生日) を学びます。

- tone therapist MAYAカラー@地区マスター 長尾 麻夕
- 第3(水) 13:00~14:30 (初回4/17)
- (全3回)月1回3ヵ月 10,131円



新設 **白洲正子 『かくれ里』紀行**

白洲正子の名作『かくれ里』。今のかくれ里を見つめ直し、ここで白洲正子が感じたものを探り出すと共に、新たな視点により『かくれ里』を見つめ、ここから日本文化の深層、そして、日本人の持つ感性の継承について語ります。この講座とリンクして、近江かくれ里を探索するカルチャーツアーを企画します。合わせてお楽しみください。

- 元滋賀県立安土城考古博物館副館長 大沼 芳幸
- 第3(日) 10:30~12:00 (初回4/21)
- 月1回6ヵ月 15,510円



体験 112 第1回「木地師の村」と「湖北管浦」~神を創造する『かくれ里』の民~ 4/21(日)10:30~12:00 2,805円

新設 **聖徳太子と法隆寺 1400年の祈り~法隆寺の謎~ <全3回>**

法隆寺については数多くの謎を秘めており、明治時代から研究が続いています。その謎の中から今回は3つのテーマを取り上げています。

- 元NHKチーフアナウンサー 児島 建次郎
- 第2(金) 13:30~15:00 (初回4/12)
- (全3回)月1回3ヵ月 9,339円 ※6月のみ6/7



体験 113 中学校3年間の英語をやり直しましょよ 3/16(土)13:00~14:30 2,475円

新設 **知っているようで知らない世界を見てみよう【国内編】<全9回>**

日本国内、特に大阪を中心に身近にありながら意外に知らない世界をいくつか見てみたいと思います。そこから新しい大阪の姿が見えてくるかもしれません。

- 生涯学習 1級インストラクター (地球科学部門) 芝川 明義
- 第1(月) 14:00~15:30 (初回4/1)
- (全9回)月1回3ヵ月 7,821円



体験 114 中学校3年間の英語をやり直しましょよ 3/16(土)13:00~14:30 2,475円

新設 **天下布武の国を歩く**

織田信長は、近江を拠点に天下布武の実現を目指そうとしました。近江に残された織田信長の遺跡を紹介し、天下布武への苦闘の跡を辿ります。この講座とリンクして、近江「天下布武」感ツアーも企画したいと思ひます。

- 元滋賀県立安土城考古博物館副館長 大沼 芳幸
- 第3(日) 13:00~14:30 (初回4/21)
- 月1回6ヵ月 15,510円



体験 113 第1回『小谷城攻防戦 ~浅井長政との死闘~』 4/21(日)13:00~14:30 2,805円

新設 **~60才からの~ すっかり忘れた人の為の 中学英語**

今からでも遅くはありません！60才からの中学英語3年間のやり直しができるクラスです。

- OTC専任 日本人講師
- (土) 13:00~14:30
- 10回3ヵ月31,350円 20回6ヵ月62,700円



体験 114 中学校3年間の英語をやり直しましょよ 3/16(土)13:00~14:30 2,475円

新設 **話せるようになろうよ 英語入門編**

どんな勉強をしたら話せるようになるの？そんな方へ！話せるようになるレッスンを受けてみませんか？

- OTC専任 日本人講師
- (土) 10:30~12:00
- 10回3ヵ月37,950円 20回6ヵ月72,600円



体験 115 なかなか英語が話せない！話せるようになれるレッスンを受けてみませんか 4/6(土)10:30~12:00 2,475円

新設 **とっても簡単！インドネシア語を 使えるようになろう**

3億人を超える人々が理解するインドネシア語を学びましょう。日本語の感覚でOK！きっと驚く日本語との共通点！日本人ベテラン講師とインドネシアのネイティブが教えます。初めての方も、ビジネスで覚えたい方も、丁寧に指導いたしますので安心して申込みください。

- パル・コンサルティング代表 中土井 浩志 (ほか)
- 第2・4(水) 18:30~20:00 (初回4/10)
- 月2回3ヵ月 14,850円



体験 116 インドネシア語で挨拶をしてみようよ 3/13(水)18:30~20:00 2,475円

新設 **紙と鉛筆で描ける！ はじめてのキャラクターイラスト <こどもクラス>**

初心者歓迎！好きなキャラクターを描いてみませんか？一人ひとりに合わせて課題を準備し、アドバースも行います。一緒にイラストを楽しみましょう。

- イラストレーター 葉月 あ
- 第1・3(土) 10:30~12:00 (初回4/6)
- 月2回3ヵ月 39,270円(初回材料費別途)

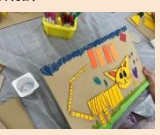


体験 117 可愛いちびキャラを描いてみよう！ 3/16(土)10:30~12:00 3,575円

新設 **こどもアトリエ ~絵画造形~**

こどもたちそれぞれの心の動きを大切に「やってみたい！」という意欲を原に、絵画造形の製作を楽しみ、表現力と想像力を育てています。画材・絵具等はごちから準備します。

- こどもアトリエからふる講師 森田 早穂子
- 第3(土) 10:30~12:00 (初回4/20)
- 月1回3ヵ月 8,415円



体験 118 絵画もしくは造形作品を製作しましょよ 3/16(土)10:30~12:00 2,805円(材料費込)

現地 **文化財や歴史の蘊蓄に ふれながら健康的に歩く**

- ①3/7(木)13:00 近鉄・京都地下鉄「竹田」駅北改札口集合 **城南宮 校重梅と檜の庭(築水苑)を散策** ②4/8(月)13:30 近鉄「長谷寺」駅改札口集合 **長谷寺 仏生会と観音様の御足にふれる特別参拝** ③5/8(水)13:20 京都地下鉄「北山」駅改札口集合 **上加茂神社参拝、社家見学と大田の沢の社若** ■ 京都産業大学 日本文化研究所 上席特別客員研究員 小嶋 一郎 ■ 各回16時頃解散 ※現地集合、現地解散、雨天決行 ※受講料：各回3,388円 ※拝観料、入場料、交通費は別途実費となります。 ■ 各回定員20名

現地 **近畿の名城探訪**

- ①3/26(火)13:00 京都地下鉄「二条城前」駅改札口集合 **二条城** ②4/23(火)13:00 JRF「明石」駅中央改札口集合 **明石城** ■ 元大阪城天守閣 館長 松尾 信裕 ■ 各回16時頃解散 ※現地集合、現地解散、雨天決行 ※受講料：各回3,388円 ※拝観料、入場料、交通費は別途実費となります。 ■ 各回定員20名

実用・表現・趣味の講座

お肌も心も身体も元気になる カラーセラピー

色の効用を使って、お肌や、心や、身体を健やかに元気に魅力的に！！お肌に似合う色を見つけて、センスアップします。

■AFTI級色彩コーディネーター
キム ヨシコ

■第1・3(火)
13:00~14:30

■月2回3ヵ月
17,622円

体験 119 ぬり絵をして、今の自分が必要としている色を探ります。
3/5・19(火)13:00~14:30
各2,805円



紫微斗数占い(初級)

紫微斗数に興味がありながら、敷居が高くて踏み込めなかった方、自力で読破に限界を感じておられる方、初心者対象クラスなので、安心して一からスタートできます。

※5月から始まります。
■紫微斗数(星曜派・飛星派・欽天四化派) 講師
来雨 序音 ほか
■第2(水) 15:00~16:30
(初回5/8)
■月1回3ヵ月
11,814円(材料費別)



体験 120 自分の命盤の算出・星・宮の説明。
4/10(水)15:00~16:30
1,595円

健康の講座

やさしい太極拳

中国雲南省の沙国政老師、太極拳発祥地・河南省温県陳家溝の王西安老師、および安徽大学武術科の蔣浩泉教授の太極拳を健康法として学べます。

■楊名時八段錦太極拳
友好会師範
七堂 利幸
■第1・2・3・4(月)
10:15~11:45
■月4回3ヵ月
24,915円



体験 129 身体に無理なく楽しく覚えましょう
3/11・18(月)10:15~11:45
各2,475円

ロコモ予防バレエ

バレエは身体を柔軟にして体幹を鍛え、姿勢を良くする動きが盛り込まれています。ロコモ予防には、バレエの動きが効果的です。どなたでもご参加いただける内容です。

■バレエ講師 看護師
花美
■第1・3(木)
10:30~11:30
■月2回3ヵ月 15,642円



体験 130 ロコモ予防に効果的なバレエの基本の動きから始めましょう
3/7・21(木)10:30~11:30
各2,585円

暮らしに役立つ! ギフトラッピング ~プレゼントにも喜ばれます~

基礎の包み方、リボンの掛け方、結び方を学べます。基礎の包み方にアレンジを加え、プレゼントをかわいい華やかに、お仕事にも役立つ内容です。

■ラッピング協会認定講師
橋本 郁子
■第1(土)
13:30~15:30
■月1回3ヵ月
10,395円(材料費別)



体験 121 基本の包み+リボン掛け。ペーパーナフキンを使ったプチギフト包み。
3/2(土)13:30~15:30
3,355円

南京玉すだれ

大道芸の花「南京玉すだれ」をマスターしませんか。誰でも簡単に覚えられます。国内はもとより海外でも玉すだれ一本であなたも人気者です。

■日本南京玉すだれ協会
理事長 大師範
八房 美都香
■第3(月)
13:00~15:00
■月1回6ヵ月
18,282円



体験 122 南京玉すだれを一度体験してみませんか。
3/18(月)13:00~15:00
2,475円

開脚の女王 Eiko 直伝 開脚ストレッチレッスン

「どんなに体がたい人でもベターッと開脚できるようにするすごい方法」の著者による開脚ストレッチレッスン。股関節を柔らかくすることで、血行をよくし、冷え性やむくみ改善効果が期待できます。

■株式会社シャイクヨガ
代表取締役
Eiko
■第4(金)
10:30~12:00
■月1回3ヵ月
10,791円



体験 131 股関節を柔らかくすることで血行を良くし、冷え性やむくみ改善効果が期待できます。
2/23・3/22(金)10:30~12:00
各3,575円

アフターファイブのボディリセット からだ・トータルエクササイズ

ボディラインの乱れは加齢や運動不足に伴う筋力の低下が原因です。しなやかな筋肉を作り、理想の動きや体型を作りましょう。それがボディリセット!

■(有)エルプレゼ代表取締役
高木 道代
■第3・4(金)
18:30~19:40
■月2回3ヵ月
14,850円



体験 132 体カバランスを見直したトレーニングです。
3/15・22(金)18:30~19:40
各2,475円

講座	講師	曜日・時間	受講料
はじめて学ぶ朗読教室	齋藤 秋子	第1・3(金) 13:30~15:30	月2回3ヵ月 17,622円
	体験 123	声に出して読む楽しさを体験します。 3/1・15(金) 13:30~15:30 各2,475円	
『頭のトレーニング』 楽しいマジック教室	サミー河合	第1・3(水) 18:30~20:00	月2回3ヵ月 16,302円 (材料費別)
	体験 124	日用品を使って簡単なマジックを行います。 3/6・20(水) 18:30~20:00 各1,375円	
ニュースタイルの 腹話術	チャタリック	第2・4(土) 15:30~17:30	月2回3ヵ月 17,622円
	体験 125	基本のテクニックをいくつか練習します。 3/9・23(土) 15:30~17:30 各2,475円	
くらしに役立つ 心理学	畠中 ひとみ	第1・3(金) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 17,622円
	体験 126	あなたの生き方・癖を発見してみませんか。 3/1・15(金) 10:30~12:00 各1,375円	
チェス 入門講座	辻本 二郎	第2・4(金) 11:00~12:30	月2回3ヵ月 14,190円
	体験 127 ※初心者の方対象	体験ではルールを少し簡単にして説明します。 3/22(金) 13:30~15:00 2,475円	
コントラクト ブリッジ入門	清水 誠也	第1・3(水) 10:30~12:30	月2回3ヵ月 14,190円
	体験 128	脳トレにも役立つ知的ゲームを学びます。 3/6・20(水) 10:30~12:30 無料	

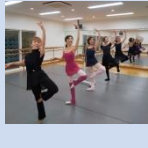
講座	講師	曜日・時間	受講料
心と身体の クレンジング アシュタンゴヨガ	谷口 優佳	第1・3(水) 19:00~20:20	月2回3ヵ月 14,850円
	体験 133	呼吸に合わせてポーズを取るおすすめヨガです。 3/6・20(水) 19:00~20:20 各2,475円	
~若返り体操~ フイーラ	内海 孝子	第2・4(火) 10:30~11:20	月2回3ヵ月 11,550円
	体験 134	全身ストレッチで免疫力をあげていきます。 3/12・26(火) 10:30~11:20 各1,815円	
整体師の 猫背・姿勢・ 骨盤調整	山内 よしこ	第2(金) 14:30~15:45	月1回3ヵ月 10,494円
	体験 135	正しい姿勢を意識しながら痛みの出ない身体作りを目指します。 3/8(金) 14:30~15:45 2,915円	
~心と体を すっきり~ やさしいヨガ・ 呼吸法	岡橋 悦子	第1・3(木) 14:30~15:50	月2回3ヵ月 14,322円
	体験 136	ヨガを楽しみながら心も体も健やかに保ちましょう。 3/7・21(木) 14:30~15:50 各1,925円	
やさしく始める 骨盤底筋群& 体幹トレーニング	佐野 薫	第2・4(火) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 18,282円
	体験 137	人気のおみつトレと疲れにくい体をつくる運動を学びます。 3/12・26(火) 10:30~11:30 各2,475円	
体が硬い 人のための ヨガ	武田 明子	第4(金) 13:00~14:00	月1回3ヵ月 10,461円 (材料費別)
	体験 138	骨盤を楽に立てられる簡単なヨガをします。 3/22(金) 13:00~14:00 2,475円	

踊り・こどもの講座

大人のバレエ

ミセスや大人になってからバレエを始めたい方を対象とした美容と健康のためのクラスです。優雅な身のこなしや美しいプロポーション作りが、楽しみながら自然にできます。

- ミイバレエスタジオ主宰 担当講師 寺崎 陽子 ほか
- 第1・2・3・4(月) 11:00~12:30ほか
- 月4回3ヵ月 24,090円



体験 139 クラシックバレエを楽しく踊りましょう。 3/4・11(月)11:00~12:30 各2,475円

魅惑のベリーダンス <入門~初級>

アラビアンナイトで有名な古代オリエントの魅惑的な踊り。おなかや腰を回す独特の動きは内腹を強化させると共に、おなかまわりを鍛え、シェイプアップにも効果的です。

- アフィルマティファ YUMA ほか
- 第1・2・3・4(火) 18:20~19:20
- 月4回3ヵ月 28,380円



体験 140 古代オリエントの魅力的な踊りの基本を学びます。 3/12・19(火)18:20~19:20 各2,475円

ぼちぼちお習字 <3歳~大人まで>

3才児には水書きから。筆で書く楽しさ、姿勢、集中力は、今後の学習の基礎をつくれます。保護者の方も、一緒に習いたいいただける「親子で受講コース」もございます。

- 日本書芸院二科審査員 浅野 爽月
- 第1・3(木) 16:00~20:00 (フリータイム1時間)
- 月2回3ヵ月 13,002円



体験 141 正しい姿勢と水書き体験をします。 大人のの方は墨を書きます。 3/7・21(木)16:00~20:00 (1時間制)各2,915円

こどもバレエ <3~7歳>

美しい音楽の中でのレッスンを通してバレエの基礎を学び、情操とリズム感を養い正しい姿勢、しなやかで強い体をつくれます。発表会にも出演でき、表現力や技術をより向上させることができます。

- 辻本芳子バレエスクール主宰 担当講師 辻本 響子 ほか
- 第1・2・3・4(日) 10:30~11:30
- 月4回3ヵ月 23,562円



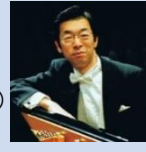
体験 142 初心者のための体験レッスン 3/10・17(日)10:30~11:30 各2,475円

音楽の講座

「愛」にまつわるピアノの名曲たち ~生演奏でつづる~<全4回>

講師の「生」演奏を中心に、それぞれの作品、作曲家にまつわるエピソードを紹介しています。バラエティーに富んだ名曲の数々と講師のユニークなトークをお楽しみください。

- ピアニスト 宮崎 剛
- 4/4・5/2・7/4・8/1(木) 10:10~11:30
- 月1回4ヵ月 13,992円



~年をとったからこそ楽しみたい、弾ける私~ 50歳からのキーボード

鍵盤楽器は無理だとあきらめていた方。カシオのキーボードなら大丈夫です。多彩な音色と簡単な指使いで伴奏をつけてくれる自動伴奏。少人数制で個人レッスンも取り入れながら楽しく指導いたします。

- カシオミュージックサークル公認講師 山口 文子
- 第1・3(火) 13:00~14:40
- 月2回3ヵ月 20,922円(材料費別)



体験 149 馴染みの曲に自動伴奏をつけます。 3/5・19(火) 13:00~14:40・14:50~16:30 各2,475円

岩井ゆき子の ジャズでスイング

歌のもとになるリズムと息の出し方を練習して、英語の歌詞をくり返し、講師のピアノにあわせて歌います。はじめは一人で歌えなくても一人で歌うのも、グループで歌うのも楽しくなります。

- ピアノ&ボーカル 岩井 ゆき子
- 第2・4(水) 13:00~15:00
- 月2回3ヵ月 20,922円



体験 150 身体を動かしてリズムを学び、ボイストレーニングで発声を学びます。 3/13・27(水)13:00~15:00 各2,475円

美咲ゆうこ歌謡教室

演歌を中心に月2曲の新曲を学びます。ごぶしの入れ方や、バイプレーションの入れ方等お教えいたします。今まで演歌を歌って物足りない方、上達したい方、初めての方大歓迎です。

- 日本クラウン歌手 美咲 ゆうこ
- 第1・3(金) 13:00~15:00
- 月2回3ヵ月 20,988円(材料費別)



体験 151 新曲を中心に楽しく歌います。 3/1・15(金)13:00~15:00 各2,475円

講座	講師	曜日・時間	受講料
社交ダンス <入門>	児島 貢 ほか	第1・2・3・4(水) 13:30~14:45	月4回3ヵ月 24,684円
	体験 143	レベルに合わせた体験レッスンをします。 3/6・13(水) 13:30~14:45 各2,475円	
はじめての本格 ハワイアンフ <入門>	久保 アロヒラニ 絹子	第1・2・3・4(火) 13:30~15:00	月4回3ヵ月 25,740円
	体験 144	ハワイアンの調べにのって明るく楽しく踊りましょう。 3/5・12(火) 13:30~15:00 各2,475円	
上方舞・山村流	山村 若司 桜	第1・2・3・4(月) 13:30~16:00	月4回3ヵ月 36,234円
	体験 145	手解きの曲「高砂」で基本の動作を習います。 3/11・18(月) 13:30~16:00 各2,475円	
チアダンス <年長~小学6年生>	富永 七美	第1・2・3・4(金) 17:00~18:00	月4回3ヵ月 23,694円
	体験 146	リズムに合わせてみんなで踊りましょう。 3/8・15(金) 17:00~18:00 各2,475円	
こどもバレエ <小学生>	辻本 響子	第1・2・3・4(日) 11:45~12:45	月4回3ヵ月 23,562円
	体験 147	初心者の方の体験レッスン 3/10・17(日) 11:45~12:45 各2,475円	
こども卓球教室 <小学3年生~中学3年生>	梅屋 拓	第2・4(月) 17:00~18:30	月2回3ヵ月 11,550円
	体験 148	ラケットの持ち方からラリーまでします。 3/11・25(月) 17:00~18:30 各1,375円	

講座	講師	曜日・時間	受講料
ボイス トレーニング	中野 陽子	第2・4(火) 13:00~14:30	月2回3ヵ月 15,642円
	体験 152	楽しく歌って健康に！声と体を磨きましょう。 3/12・26(火) 13:00~14:30 各2,585円	
うたの広場 ~日本・世界の名曲を歌おう~	森本 百合子	第2・4(火) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 16,830円
	体験 153	日本・世界の名曲をたっぷり歌います。 3/12・26(火) 10:30~12:00 各2,585円	
大正琴を 楽しもう <入門>	上田 多津子	第2・4(水) 13:30~15:00	月2回3ヵ月 11,154円
	体験 154	大正琴を弾いてみませんか。 3/13・27(水) 13:30~15:00 各2,475円	
のこぎり音楽 ~歌うのこぎり~	Andre (安藤 玲子)	第1・3(水) 17:15~18:45	月2回3ヵ月 17,622円
	体験 155	のこぎりに触れてみましょう。 3/6・20(水) 17:15~18:45 各2,915円	
声を出して 健康になる 謡曲教室	橋本 光史	第2・4(水) 10:30~11:00	月2回3ヵ月 14,850円
	体験 156	能楽の美辞麗句を謡って健康に良い事してみませんか。 3/13・27(水) 10:30~11:00 各2,475円	
生演奏で 巡る世界の 音楽史 <全4回>	宮崎 剛	4/13・6/8・7/13・9/14(土) 13:00~14:20	月1回4ヵ月 17,556円
雅楽 <入門>	深田 敏弘	第1・3(水) 14:00~15:30	月2回3ヵ月 15,510円

料理・お花・お茶の講座

カラダが喜ぶ！ 毎日ごはん

料理は簡単に済ませたいけど、栄養バランスも気になるところ。楽しく毎日過ごすためには食事でカラダを整えることも大切です。旬の食材、身近な食材で心とカラダに優しいごはんを作ります。

- 管理栄養士、栄養教諭
辻 庸子
- 第2(月)
11:30～13:30
- 月1回3ヵ月
15,213円ほか



体験 157 「花粉症を乗り切る料理」を作ります。
3/11(月)11:30～13:30
5,181円(材料費込)

おうちでできます 旬の和菓子作り

暮らしの中で、普通に入手できる食材を使って講座の中で家庭で作るシチュエーションを考えて個別にアドバイスさせていただきます。和菓子の伝統的な作り方を基礎から学んでいただけるようにいたします。

- 御菓子処旭伸 店主
西川 英男
- 第2(木)
10:30～12:30
- 月1回3ヵ月
11,715円



体験 158 桜もちとよぎもち(生地作りを粉から)作ります
3/14(木)10:30～12:30
3,905円()

美術・陶芸の講座

初心者さんからの陶芸教室

「こんな大きさの器がほしいな」「かわいい雑貨を作って飾りたいな」等の生活に身近な作りたいものを楽しく考えながら作っていきます。土の感触に癒されながら“無”になる感覚を味わいましょう。

- 陶芸作家 chidori
泉原 万希子
- 第2・4(金)
14:00～17:00
- 月2回3ヵ月
21,912円(材料費別)



体験 166 生活に身近な作りたいものを楽しく考えながら作っていきます。
3/8・22(金)14:00～、17:30～
各2,475円(材料費別)

楠森道剛の絵画教室 (水彩・えんぴつクラス)

初心者の方から安心して始めていただける絵画教室です。基礎から応用まで受講者の方に合わせたペースでゆっくりと丁寧に指導します。一緒に楽しく絵を描いてみませんか。

- 尼崎芸術文化協会会員
楠森 道剛
- 第1・3(日)
13:00～15:00
- 月2回3ヵ月
16,302円



体験 167 デッサンをします
3/17(日)13:00～15:00
2,695円

裏千家<本科>

利休直系の伝統を受け継ぐ裏千家の茶の湯。茶の精神と和の心を学びながら、基礎から深いお点前へと進んでいきます。お茶会への参加の心得や、茶道の作法などを学んでいきます。

- 裏千家家元直門
西川 宗進
- 第1・2・4(火)
10:30～20:00
- 第1・2・4(水)
16:30～20:00ほか



■月3回3ヵ月
28,017円

フランス国立園芸協会 講師に学ぶ フランススタイル「パリのお花」

季節のイベントに加え、生花とアーティフィシャル又はプリザーブドフラワーも取り入れたコースです。パリのエスプリがきいたフランススタイルのおしゃれな作品をお楽しみ下さい。

- フランス国立園芸協会
認定講師
大北 真由美
- 第1(金)
13:00～15:00
- 月1回3ヵ月
25,245円

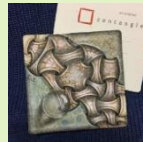


体験 159 お花のアレンジメントをします。
3/1(金)13:00～15:00
6,325円

～描くリラクゼーション～ ゼンタングルを始めよう基礎編

簡単なパターンを繰り返し描くだけなので、絵心がなくともどなたでも楽しむことができます。失敗はありません。心静かに出来上がっていく過程もお楽しみください。

- ゼンタングル認定講師
はぎわら えり
- 第2(水)
10:30～12:30
- 月1回3ヵ月
10,725円(材料費別)



体験 168 ゼンタングル公式タイル(黒)2枚に描きます。(11.5cm×11.5cm)
3/13(水)11:30～12:30
1,925円

似らすとれーしょん ～似顔絵まんがアート～

似らすとれーしょんは、似顔絵をもとに、描くだけでなく、作る、表現するといった幅広いジャンルで、絵を描くことが苦手な方でも楽しめます。

- 漫画家
ラッキー植松ほか
- 第2・4(土)
13:20～14:50
- 月2回3ヵ月
16,302円



体験 169 カンタン似顔絵入門
3/9・23(土)13:20～14:50
各2,475円

講座	講師	曜日・時間	受講料
メンズ クッキング 倶楽部	辻 庸子	第1(木) 11:30～13:30	月1回3ヵ月 15,213円ほか
	体験 160	牛と野菜の旨辛ブルコギ+他2品を作ります。 3/7(木) 11:30～13:30 5,181円	
シェフ直伝 イタリア料理の 魅力	増川 穂多佳	第4(月) 10:30～12:00	月1回3ヵ月 14,685円
	体験 161	ランチボックス(現地で人気のお惣菜3品)を作ります。 3/25(月) 10:30～12:00 5,225円	
廣之信の FLOWER CAFE	山田 廣之信	第1・3(木) 18:00～20:00	月2回3ヵ月 14,850円 (材料費別)
	体験 162	様々なお花を使ってアレンジメントを楽しく作ります。 3/7(木) 18:00～20:00 4,125円	
表千家 <本科>	種村 宗順 ほか	第1・2・3・4(月) 13:00～15:00ほか	月4回3ヵ月 35,640円
	体験 163	基礎となる所作をおけいします。 3/11・18(月) 13:00～15:30～18:00～ 各2,541円	
日曜の香道	西際 好誉 ほか	第1(日) 11:00～12:30	月1回6ヵ月 20,988円 (材料費別)
	体験 164	季節ごとの組香(香遊び)をいたしましょう。 3/3(日) 11:00～12:30 3,465円	
椅子席で おけい 煎茶 花月菴流	水本 芳昌 ほか	第1・2・3・4(土) 10:30～15:30	月4回3ヵ月 35,706円
	体験 165	煎茶席でのマナーと簡単な点前。(1時間) 3/9・16(土) 10:30～15:30 各1,342円	

講座	講師	曜日・時間	受講料
火曜 美術学校 ～基礎デッサン～	森井 宏青	第1・2・3・4(火) 17:00～20:00	月4回3ヵ月 36,234円
	体験 170	卓上鉛筆デッサンの基本をします。 3/5・12(火) 17:00～20:00 各1,485円	
則武ヤスヒロの パンパステル画 教室	則武 ヤスヒロ	第1(金) 15:30～17:30	月1回3ヵ月 10,461円
	体験 171	パンパステルで風景を描きましょう。 3/1(金) 15:30～17:30 2,915円	
カリグラフィー	林 綾子	第2・4(火) 18:00～20:00	月2回3ヵ月 17,622円 (材料費別)
	体験 172	Thanksカードを作ります。 3/12・26(火) 18:00～20:00 各3,135円	
ぬくもり 届ける 絵手紙	狩野 圭以子	第1(金) 13:00～15:00	月1回3ヵ月 9,471円
	体験 173	親しい友人に絵手紙をかいてみませんか。 3/1(金) 13:00～15:00 2,475円	
開運！ 吉祥花文字	美保	第4(火) 13:00～15:00	月1回3ヵ月 13,464円 (材料費別)
	体験 174	縁起の良い動植物で「吉」を描きます。 2/27・3/26(火) 13:00～15:00 各3,685円	
陶芸	羽崎 昌子	第2・4(日) 10:30～15:30 (フリータイム3時間制)	月2回3ヵ月 21,945円 (材料費別)
	体験 175	自由に作陶していただきます(材料費別) 3/10・24(日) 11:30～14:30 各2,475円	

工芸・手芸・服飾の講座

書道・文化・文芸・語学の講座

モラ&モラキルト ～クーンインディオの魂の手芸～

カリブ海のクナ族の衣装がルーツのモラは、あざやかな色の布をかさねて「たてまつり」で美しい模様が出来ます。カラフルな色彩でエネルギーがあふれる作品(タペストリー、クッションなど)を作ります。

- 中山富美子モラ協会
モラ講師
氏田 秀子
- 第2・4(木)
10:20～12:20
- 月2回3ヵ月
17,622円(材料費別)

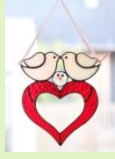


体験 176 カラフルなモラ作品を作ります。
3/14・28(木)10:20～12:20
各3,135円

～焼成・曲げ・ダルドヴェール～ ステンドグラス

フュージング、絵付け、バーナーワーク、スランピング、ダルドヴェール等の技法を用います。ガラスの組み合わせや温度によって表情を変化させ、日常を彩る自分だけの作品を制作します。

- ステンドグラスアート
1級技能工芸士
和田 美紀 ほか
- 第2・4(火)
13:15～15:15
- 月2回3ヵ月
20,790円(材料費別)



体験 177 かわいい鳥とハートのオーナメントで
お部屋を彩ろう
3/12・26(火)13:15～15:15
各6,325円

書のおけいこ

「美文字を書こう!」を目標に楽しくお稽古しませんか。お好きな道具(筆・筆ペン・ボールペン)で日常生活に役立つ実用習字や昇段級取得など、ご希望に応じて気軽に楽しくご指導させていただきます。

- 日本書芸院一科審査会員
大田 香雨
- 第1・3(日)
10:00～12:30ほか
- 月2回3ヵ月
14,322円



体験 186 お好きな道具(筆・筆ペン・ボールペン)で
気軽に受講いただけます。
3/3・17(日)10:30～12:30
3/4・18(月)15:30～17:00
各2,585円

日本史・世界史 ～人物を通して 新しい歴史に出会う～

歴史の面白さは新しい歴史に出会えることです。毎回一人の人物をおとじて、人物の謎に迫り歴史を再発見していきます。

- 元奈良県立高校教諭
吉田 美幸

■第1(金)
10:30～12:00

■月1回3ヵ月
5,478円



～3つのステッチで～ はじめてのやさしい刺しゅう教室

3つの基本的なステッチから始め、色々な作品を作ります。ピアスなども使いながら小物・ポーチ・バッグなど実用的な物を作っていきます。

- 日本アートクラフト協会大阪校
講師
井坂 順佳子
- 第2・4(土)
13:30～15:30
- 月2回3ヵ月
16,302円(材料費別)



体験 178 自分のイニシャル(1文字)を
刺しゅうした巾着を作ります
3/9(土)13:30～15:30
2,915円

アートとして楽しむ 大人のための万華鏡づくり

フオン オリジナルキットを使って、ミラーシステムなどの理論を学びながら万華鏡作りの工程を一通りマスターしていただきます。毎回、2タイプの違ったミラーシステムを仕上げます。

- カレイドスコープ フオン主宰
鈴木 明子 ほか
- 第1(土)
15:00～16:30
- 月1回3ヵ月
10,395円(材料費別)

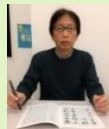


体験 179 桜の万華鏡を作ります。
3/2(土)15:00～16:30
3,465円(材料費5,500円別)

筆ペンとボールペンが 同時に学べる講座

自分の住所・氏名の練習や、ひらがな、カタカナ、日常必要な書式(のし書き・年賀状・お礼状など)を中心に、調和のとれた美しい文字の書き方をぜひにアドバイスします。

- 暁書法学院・講師
岡本 飛雲
- 第2・4(火)
18:00～20:00
- 月2回3ヵ月
14,190円(材料費別)



体験 187 簡単な漢字で基本的な線の練習を
します。
3/12・26(火)18:00～20:00
各2,035円

はじめての刻字

古代文字篆書を板に彫り岩絵具や金箔で仕上げる書・刻・彩の三位一体の新しい書の表現です。基本を覚えて3日目からは直筆手本で自由な作品づくりを楽しんでもらえます。

- 講師
森川 佳甫
- 第1(木)13:15～15:15
- 第2(木)13:00～15:00
- 月2回3ヵ月
15,642円(材料費別)



体験 188 はがきサイズの一字白文刻字作品を
作ります
3/7(木)13:15～15:15
3/14(木)13:00～15:00
各3,058円

講座	講師	曜日・時間	受講料
光のしずく ミラーワーク& 刺しゅう	加藤 裕子	第2・4(木) 13:00～15:00	月2回3ヵ月 20,988円 (材料費別)
	体験 180	ミラーワークのショルダーバッグを作ります。 3/14・28(木) 13:00～15:00 各5,775円	
和のお稽古 日本刺繍	鈴木 理子	第1(火) 12:30～14:30	月1回3ヵ月 12,375円 (材料費別)
	体験 181	正絹の布に絹糸で蝶の図案を刺繍します。 3/5(火)12:30～14:30 4,675円	
はじめてさんの 楽しい ミシンレッスン	吉田 さき予	第3(土) 15:30～18:30	月1回3ヵ月 15,444円 (材料費別)
	体験 182	2色使いのタウントートBAGを作ります。 3/16(土) 15:30～18:30 2,915円	
大人がかわいい デコアート	柴田 真由美	第4(月) 13:00～14:30	月1回6ヵ月 20,922円 (材料費別)
	体験 183	リングまたはネックレスを作成します。 3/25(月) 13:00～14:30 4,125円	
グルーデコ アクセサリー	井上 直子	第2(水) 10:30～12:00	月1回3ヵ月 10,461円 (材料費別)
	体験 184	ネックレスを作ります(色はゴールドかシルバー) 3/13(水) 10:30～12:00 3,465円	
スタンプワーク (立体刺繍)と 欧風刺繍	井関 睦子	第2・4(月) 13:30～15:30	月2回3ヵ月 17,622円 (材料費別)
	体験 185	小物入れを作ります 3/11・25(月) 13:30～15:30 各3,025円	

講座	講師	曜日・時間	受講料
外国人講師と 楽しく話そう 英会話	OTC専任 外国人講師	日時はお問合せ ください	11回3ヵ月 34,815円
	体験 189	気軽に楽しめる外国人講師によるレッスン。レベルによって 体験日時が異なりますのでお問合せください。 各2,475円	
～縁起の良い 文字で 幸せを招く～ 歌舞伎文字 勘亭流	龍澤 帆亭	第2(水) 10:30～12:30	月1回3ヵ月 10,395円 (材料費別)
	体験 190	文字をはがきサイズに仕上げます。 3/13(水) 10:30～12:30 3,025円	
高野山の 瞑想法 阿字観修法	久利 康暢	第4(水) 16:00～17:30ほか	月1回6ヵ月 14,322円
	体験 191	阿字観を体験します。(1時間30分) 3/27(水) 16:00～、18:30～ 各2,475円	
「萬葉集」に 親しむ	岡田 高志	第2(土) 13:00～15:00	月1回6ヵ月 15,972円 (材料費別)
	体験 192	萬葉集の世界を体験しましょう。 3/9(土) 13:00～15:00 2,475円	
イギリス 児童文学 ～物語分析を 楽しむ!～	藤井 佳子	第3(木) 13:30～15:00	月1回6ヵ月 14,982円
	体験 193	物語のおもしろさの秘密をご一緒に考えてみましょう。 3/21(木) 13:30～15:00 2,717円	
はじめての お写経 ～般若心経の ころこ～	生駒 基達	第4(木) 10:30～12:30	月1回6ヵ月 15,642円 (材料費別)
	体験 194	写経をして法話を聞きます。 3/21(木) 10:30～12:30 2,475円(材料費別)	


リニューアル 復刻神話講座 「古事記を読む」<全6回>

あらすじに従って古事記を丁寧に読み解く講座です。八百万いる神様たちが織り成す神話の魅力を再発見します。

■元産経新聞編集長 安本 寿久

■第3(木) 13:00~14:30 (初回4/18)

■(全6回)月1回6ヵ月 15,114円



リニューアル いちから始める 六原色水彩技法 (旧グラバー邸を描く)

基礎的な筆の扱いや色の混色方から始め、色々な水彩テクニックを学びながら、毎回、楽しく作品を一枚仕上げます。

■ホルベイン工業(株) 元技術部長 小杉 弘明

■第3(水) 13:30~15:30 (初回4/17)

■月1回6ヵ月 22,308円

体験 195 水彩六原色の説明と混色の実技 4/3(水)13:30~15:30 3,718円



リニューアル 本堂亜紀のデジカメ講座 ~カメラが日常を変える~ <全6回>


同じ毎日…なんてことはありません！ファインダーを覗けば、そこは貴女だけの世界。カメラの基礎から応用、さらに個性を伸ばす指導で好評の人気カメラ講座。女性限定でわきあいあい！

■写真家 (日本広告写真家協会正会員) 本堂亜紀

■第2(日) 14:00~16:30 (初回4/14)

■月1回6ヵ月 28,248円

体験 196 長屋植物園で人、景色、空、花などを撮影します 4/14(日)13:00~16:00 4,708円



リニューアル 血流改善の巡り体操


足先から頭までつまみ揉み、さする、流す、伸ばす事により全身に血流を巡らせ、リンパを流し、体温を高めます。さらに棒を使った足ツボマッサージで内臓も活性化！身体の内側から生きる力が巡りだす感じを体感してください。

■巡美体操インストラクター katochan

■第2・4(日) 10:00~11:30 (初回4/14)

■月2回3ヵ月 21,450円(材料費別途)

体験 197 足揉み棒での足踏みと手足のケア、全身の血流UP体操 3/24(日)10:00~11:30 1,375円



リニューアル 茶遊サロンの 台湾茶教室

今春のテーマ『台湾茶を美味しく淹れましょう』今年からは受講生の方にも淹れていただきます。茶器の種類も台湾茶の種類によって使い分けて茶器を使いこなすことや美味しく淹れることができるようになります。

■「茶遊サロン」代表 前田 久美子

■第3(土) 10:30~12:00 (初回4/20)

■月1回3ヵ月 15,543円



リニューアル 読んで唄って 「楽しい脳トレ」


元気な声と明るい笑顔は健康のバロメーター。みんなで一緒に物語や詩を読み童謡唱歌を歌えば元気がモリモリわいてきますよ。 ※1月からのリニューアル講座です。

■フリーアナウンサー G E - 1代表 北 優子

■第2(火) 10:30~11:45

■月1回3ヵ月 8,811円(材料費別)

体験 198 大きな声を出してストレス発散、脳に刺激を与えて若々しく元気に生きましょう！ 3/12(火)10:30~11:45 2,365円



増設 大人のための鍵盤 ハーモニカ(ピアニカ)教室 (入門・初級編)

小学校でおなじみの楽器ですが、多彩な表現が可能で、今大人の愛好者が増えています。鍵盤と管の融合楽器の鍵盤ハーモニカは、息と口と指の微妙なコントロールで、楽しむ事ができます。

■鍵盤ハーモニカ奏者 常田 陽子

■第2・4(火) 15:10~16:10 (初回4/9)

■月2回3ヵ月 21,450円

体験 199 講座説明会&ミニライブ 3/12(火)15:50~16:20 無料



増設 リラクゼーション・ヨーガ

体・呼吸・心を三位一体にする伝統的なヨーガを、指導歴40年のベテラン講師がお伝えします。年齢、性別、体の硬さは関係ありません。ご自身と向き合い、心身の安定、爽快感を味わう癒しの時間です。

■日本ヨーガ禅道友会認定講師 竹川 裕子

■第2(水) 15:10~16:10

■月1回3ヵ月 7,821円

体験 200 ヨーガの体位法、呼吸法、瞑想法を体験します。 3/13(水)15:10~16:10 2,365円




1日講習会 ショパンの旅 ~ピアノ生演奏でつづる~

ピアノの詩人「ショパン」。その39年の激動の人生を講師の生演奏とトークでつづります。名曲をたっぷりお楽しみいただけます。 <演奏曲プログラム> 別れの曲、革命エチュード、雨だれ、英雄ポロネーズ、華麗なる大円舞曲、子犬のワルツ、ノクターン ※プログラムは変更になる場合がございます。

■ピアニスト 宮崎 剛

■3/16(土) 13:00~14:20

■3,575円



1日講習会 <女性限定> あなたも眉美人 ~眉一つで劇的に美しく~

テレビにも出演！1万人を美人に変えた講師が「あなた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！自分でできる眉の整え方もご指導。【プロ仕様の眉ペン付】

■エンライトメントメイク主宰 吉村 薫子 ほか

■4/8(月) 13:30~15:30 4/12(金) 10:10~12:10


■各3,465円

【本講座のご案内】

■受講生1万人突破！美人を目指すメイク

■第3(金) 10:10~12:10 (初回4/19) ※入会月4月

■月1回6ヵ月 20,790円



1日講習会 現役世代のための 親の介護セミナー

「親の介護のことを会社には言いにくい」「時間がなくて相談機関に行けない」「認知症が気になるけれど、何からはじめたらいいのかわからない」など、現役世代が抱える介護の悩みに役立つ知識や情報をお伝えします。仕事と介護の両立に不安のある方、介護中の方など、どなたにもわかりやすい内容です。

■はる社会福祉士事務所代表 佐々木 さやか

■3/10(日) 13:00~15:00

■2,640円



1日講習会 大人の雑学 ~真珠のチェックポイント~

真珠は身近な宝石ですが、実は、正しく知らない宝石です。そもそも、真珠とは何？古代エジプトのクレオパトラが真珠を溶かして飲んだ話は本当？真珠は傷みやすい？お手入れは必要？傷めた真珠はどうにもならない？高価だけど、どうして「花珠」って何？真珠にまつわる雑学で賢い消費者になれるひと時です。

■GIA.GG (米国宝石学会宝石学課程卒業) 喜多 健

■3/30(土) 13:00~14:30

■3,575円



共催・連携講座

大学や博物館ほかと共催または連携している講座です


近畿文化会企画・歴史街道倶楽部協力 「歴史・文化セミナー」 3/2(土)・4/6(土)13:30~15:00

近鉄文化サロン・近畿文化会共催講座 ※歴史街道倶楽部協力 「連続講座 ユリカ」 4/6(土)・5/11(土)・6/1(土)・7/6(土) 10:30~12:00


「元興寺文化財研究所協力講座」 4月~9月 第2(火)13:30~15:00

「摂河泉考古学談義」 2/15(木)・3/21(木)10:30~12:00

他にも大学等の共催講座が多数ございます。

詳しくはこちら⇒ 

shumian

おけいこスポット 全ての講習会にコーヒーが1杯付いております 

「楽しむ書」 2/15・3/7・3/21(木)10:15~11:45 2/19・3/4・3/18(月)18:30~20:00

「ほっこり書画」 3/5(火)10:15~11:45


他にも多数ございます。

「がま口財布作り」 2/16(金)10:15~11:45

「やさしい刺しゅう」 2/20・3/19(火)10:15~11:45

「季節の花束作り~花のサロン~」 2/27(火)10:15~11:45

会場はあべのハルカス近鉄本店ウイング館 3階東スターバックスコーヒー横です



ママと一緒のベビーリトミック

対象:R5.4.2~R6.4.1生まれ(6ヶ月以上)

同じ年ごろのお友達やママと一緒にいろいろな音楽に触れ、みんなで遊ぶ中で情緒や協調性の芽を養っていきます。

■国立音楽院講師 四宮 典子 ほか

■第1・2・3(火) 10:15~10:55

■第1・2・3(水) 10:15~10:55

■月3回3ヵ月 17,985円(材料費別) (年間36回)

会場はあべのハルカス近鉄本店タワー館8階「まなぼスタジオ」です

幼児リトミック

(1歳児)R4.4.2~R5.4.1生まれ (2歳児)R3.4.2~R4.4.1生まれ

年齢別のグループでピアノの生の音楽とリズムに合わせて歌ったり、運動や遊戯、子どもの感覚の全てを活性化しながら1年のカリキュラムで情操の芽を育てます。

■1歳児 第1・2・3・4(火) 11:15~11:55

第1・2・3・4(水) 11:15~11:55

■2歳児 第1・2・3・4(火) 12:10~12:50

第1・2・3・4(火) 12:10~12:50

■月4回3ヵ月 21,780円(材料費別) (年間44回)

会場はあべのハルカス近鉄本店タワー館8階「まなぼスタジオ」です

3歳ソルフェージュ

「聴く」「歌う」「動く」「想像する」などの活動を通じて音楽に積極的に向かう姿勢を育み、4歳以降のピアノレッスンで力を伸ばすための土俵作りを行います。

■カワイ音楽教室講師 池田 亜香

■第1・2・3・4(金) 13:30~19:30 (30分個人レッスン)

■月3回3ヵ月 28,875円(材料費別)

会場はあべのハルカス近鉄本店タワー館8階「まなぼスタジオ」です

こどものピアノコース (4歳からのピアノ)(小学生のピアノコース)

身体の成長、知的な理解の発達段階にある4歳は、ピアノを始めるのに最適な年齢です。一人一人の個性に合わせた個人レッスンで自分らしく表現する楽しさを実感し、「音楽する力」を育みます。

■第1・2・3・4(金) 13:30~19:30 (30分個人レッスン)

■10回3ヵ月27,720円(材料費別)から (年間40回)



入会月が4月限定の講座

オトナのお化粧教室 ～個人オーダーレッスン～

メイクの悩みは十人十色。マスク時のとれにくいメイク、まゆの形での悩み、目元だけでも華やかにみえるメイク...女性に限らずさわやかにイメージアップしたい男性もご参加できます。

■madomado講座主宰
オカモト マドカ



■第2(木)
15:00～16:15ほか
第3(火)
16:30～17:45ほか
(初回 第2(木)4/11・第3(火)4/16)

■月1回3ヵ月
17,457円

断捨離講座

※女性限定

断捨離ですっきり生活を始めませんか? 入ってくる不要なモノを断ててガラクタを捨て、執着から離れてゆきましょう。

■やましたひでこ公認断捨離トレーナー
丸山 ゆり



■第2(木)
13:00～15:00
(初回4/18)
※初回のみ第3(木)

■月1回6ヵ月
17,622円

4名様限定! 大人のおしゃれレッスン<全3回>

～何を着たら良いかわからない、と思う方へ～年齢を重ねるにつれ、何を穿たらよいか迷ってしまう、おしゃれすることに苦手を感じる方が増えています。でも、実はおしゃれはとっても簡単! 「自分の特徴」に沿って、垢抜けて綺麗に見えるようになります。

■パーソナルカラーアドバイザー
三好 さよ子



■第2(木)
10:00～12:00ほか
(初回4/11)

■月1回3ヵ月
15,774円

人を惹きつけるエレガントマナー <全6回>※女性限定

女性の美しさは無限です。内面からじみ出るオーラには人を惹きつける存在感や説得力があります。外面の美しさだけでなく、内面にも磨きをかけ魅力的に輝くエレガンスを目指します。

■トータルビューティプロデューサー
セント・アン・インターナショナル代表
横田 仁美



■第4(火)
13:00～14:30
(初回4/23)

■月1回6ヵ月
28,248円

いろいろ占い (姓名・手相・八卦・人相)

生年月日を知らなくても、それぞれ持っている手相、人相の見方。姓名の持つ意味など、ご興味のある方、ぜひ学んでみませんか。

■日本陰陽易道学会
教授鑑定師
小山 華穂



■第2・4(木)
19:00～20:30
(初回4/11)

■月2回3ヵ月
18,942円

体験 201 姓名、手相など簡単に説明します
3/21(木)19:00～19:30
無料

人生の道しるべ 四柱推命初級講座

四柱推命学とは、生まれた年、月、日時で先天的な素質を知ることができるものです。別名(占)の王様とも言われている程の確率の高さがあります。自分の人生を明るく切りひらいていくことができる講座となっております。(期間6ヵ月)

■三木照山推命学研究会
安東 照耀



■第1・3(火)
13:00～15:00
(初回4/2)

■月2回3ヵ月
20,988円(材料費別)

体験 202 無料説明会
3/19(火)13:00～14:00
無料

基礎から学ぶ 実践手相学

「よくわかる手相の見方」の著者が、基礎から実践的な手相の見方までを、実例をまじえて直接伝授します。イラストではない、実際の手相を見ることで、本当の鑑定力が身に付きます。(期間6ヵ月)

■甲斐四柱推命学院 学院長
山田 凰聖



■第1・3(木)
18:30～20:00
(初回4/4)

■月2回3ヵ月
22,770円(材料費別)

体験 203 講座説明会
3/21(木)18:30～19:30
1,375円

よくわかる四柱推命占い

難解とされる四柱推命...お悩み解決を学びながら楽しく、ゆっくりしつかり生活に役立つ知識を習得しませんか? 今年鑑定歴20年、現役占師が楽しくおかしく人生を読み解きます。開運にもお役立ち講座です。

■甲斐四柱推命学院 副学院長 教授
甲月 あさ美



■第2・4(土)
12:45～14:45
(初回4/13)

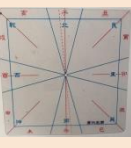
■月2回3ヵ月
23,430円(材料費別)

体験 204 生年月日から占う楽しさ、読み解き体験しませんか。
3/23(土)13:45～14:45
1,375円

はじめての風水気学

西に黄色、東に赤というように、各方位にさまざまな意味合いがあります。金運や健康運などが上昇するインテリアの吉方位や家相なども取り入れ分かりやすく学んでいきます。いっしょに運氣アップしましょう!

■関西推命学院助教
萬代 衣南 ほか



■第2・4(土)
15:00～16:30
(初回4/13)

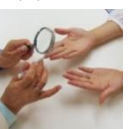
■月2回3ヵ月
18,282円(材料費別)

体験 205 自分の九星の吉方を知り、運氣アップの方法を学びましょう。
3/23(土)11:00～12:00
無料

楽しくわかりやすい手相学入門 ～「生き方発見講座」～

手相学は幸せ学。誰一人同じ手相の人はいません。わかりやすい東明手相で自分の才能や性格を知り、自分らしい幸せな生き方を見つけてみませんか。楽しい鑑定事例を交えやさしく解説しますので、初心者の方も大歓迎です。

■東明総研(株)東明学院大阪校専任講師
君島 晴美



■第1(水)
13:00～14:30
(初回4/3)

■月2回3ヵ月
18,150円(材料費別)

体験 206 初心者のための体験レッスン
3/6(水)13:00～14:00
1,705円

新設 暮らしに役立つ占い雑学 ～姓名学・八卦・手相etc.～

姓名学では、吉数だけでなく各個人で使っていない数字を学び、10玉6枚で簡単に未来をのぞく八卦。手相では掌の丘や三大線のポイントを観て性格や生き方が分かるようになります。

■日本陰陽易道学会副会長
太田 匡香



■第1・3(土)
13:00～14:30
(初回4/6)

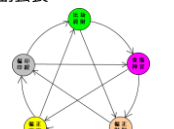
■月2回3ヵ月
22,110円

体験 207 雑学種類の内容をお話します。
3/16(土)13:00～13:30
無料

初めての四柱推命・初級 ～基礎の基礎から学ぶ～

人は生まれた時に、五行(木火土金水)の氣を授けられます。その五行を、個人の生年月日に干支という形で表し、性格や相性はもちろん人生の盛衰を占います。

■日本陰陽易道学会副会長
太田 匡香



■第1・3(土)
15:00～16:30

■月1回3ヵ月
22,110円

体験 208 自分の五行・干支を知りましょう。
3/16(土)13:40～14:10
無料

iPhone/iPadをはじめよう

新聞や本、映画を見たり、電話で顔を合わせたり...そんなiPhone&iPadの基本操作から一人ひとりに合った楽しみ方を経験豊富な講師のもとで学びましょう。

■有限会社ICTエデュ講師
池中 伸幸 ほか



■第1・3(金)
16:00～19:00
(フリータイム90分制)
(初回4/5)

■月2回3ヵ月
28,050円

はじめようマインドフルネス! ～いつまでも若々しい脳とカラダをつくる為に～ <全6回>

ストレスケアや脳トレとして話題のマインドフルネスを体感的に分かりやすく学べます。続けることで心身共に健やかになるだけでなく、今後必要となる「いつどんな状況にあっても余裕を持ち、人生を楽しむ心」を養います。

■株式会社ウイン&ウイン・フォワード代表取締役
山崎 恵美子 ほか



■第3(火)
12:30～14:00
(初回4/16)

■月1回6ヵ月
28,710円

超初心者のためのピアノ講座 <全3回>

ピアノを習いたいけど自信がない...そんな方におすすめの講座です。「みるみる上達! 広がる鍵盤ファイル」を使って、指を動かしながら、楽譜の読み方、リズムの取り方、和音奏など、ピアノの基礎を楽しく学びましょう。

■ヤマハPSTA大人のピアノ指導者
三上 香子



■第4(日)
10:15～11:30
(初回4/28)

■月1回3ヵ月
8,811円(材料費別)

ファブリックプランツ

創作園芸課が創る布やフェルトで創る不思議かわいい植物【ファブリックプランツ】をリバーティで創る講座です。3ヶ月でひとつの作品を創るので大きめの作品が仕上がります。4月期はブルーベリーを作ります。

■創作園芸課
徳田 洋美



■第2(土)
13:00～16:00
(初回4/13)

■月1回3ヵ月
10,791円(材料費別)

Kintetsu

近鉄文化サロン 阿倍野

総合カルチャーセンター

WEBからのお申込み・入金が便利です

近鉄文化サロン阿倍野

検索



(06)6625-1771

[受付時間] 10:00～19:00(日曜10:00～16:00 ※3月までは17:00まで)

〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋2-1-40 and4階 休業日:3/29(金)～3/31(日)、4/29(月)～5/5(日)

