

# 〈実技開設講座〉

## 製菓・料理

※2階 食工房は、きらめき講座以外に、そば打ちで利用  
することがあります。

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<p>〈856〉手作りお菓子教室</p> <p>クッキングインストラクター 森本 みちよ さん</p> <p>日曜日 9:45～11:45 後期(全8回)</p> <p>定員：9人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 食工房</p>	<p>お菓子作りが初めての方、慣れた方、どなたでも参加していただける教室です。 でき上がったお菓子は、お持ち帰りいただけます。</p> <p>※感染症予防のため、基本にご自身の分をお作りいただきますが、一部二人組での共同作業が含まれます。また、講座内で試食は行いません。 ☆都合により時間帯は“9:45～11:45”になります。</p> <p>□内 ・実費負担金(材料費8回) 8,800円 ・筆記用具、エプロン、手ふき、三角巾、布巾2枚、 持ち帰り用容器(18cm×18cm位) ※動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p>〈857〉元気アップ料理</p> <p>クッキングインストラクター 浮津 邦子 さん</p> <p>水曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：8人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 食工房</p>	<p>基礎調理ができる方を対象とします。 いつものお料理にひと工夫してみたり、新しいメニューに挑戦してみませんか。基本はおひとりで2人分くらいのお料理を2品程作って持ち帰っていただく作り置きメニューを予定しています。</p> <p>※感染症予防のため、基本にご自身の分を調理していただきます。 また、講座内で試食は行いません。</p> <p>□内 ・実費負担金(食材費8回) 8,800円 ・筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、 持ち帰り用容器(15cm×15cmくらい)2個 ※動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p>〈858〉男の手料理(基礎)</p> <p>元 ホテル料理長 児林 信三 さん</p> <p>金曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：9人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 食工房</p>	<p>皆さんと一緒に、切るだけ・焼くだけ・ゆでるだけ……。ごくごく簡単なものから作って、料理の楽しさを体験しませんか。</p> <p>※感染症予防のため、基本にご自身の分を調理していただきます。 また、講座内で試食は行いません。</p> <p>□内 ・実費負担金(食材費8回) 7,000円 ・筆記用具、前かけ、タオル、三角巾、持ち帰り用容器2個、布巾2枚 ※動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p>〈859〉男の手料理(応用)</p> <p>元 ホテル料理長 児林 信三 さん</p> <p>土曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：9人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 食工房</p>	<p>料理をもっと好きになって、自分の味やおいしさを見つけて一緒に楽しみませんか。</p> <p>※感染症予防のため、基本にご自身の分を調理していただきます。 また、講座内で試食は行いません。</p> <p>□内 ・実費負担金(食材費8回) 8,000円 ・筆記用具、前かけ、タオル、三角巾、持ち帰り用容器2個、布巾2枚 ※動きやすい服装でご参加ください。</p>

# 社交ダンス・エクササイズ

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<p>〈907〉ホップステップ社交ダンス 2022秋</p> <p>JBDFプロダンスインストラクター 藤原 充寅 さん 藤原 華 さん</p> <p>定員：20人 (リード10人・フォロー10人) 受講料：15,000 円</p> <p>水曜日 13:00～15:00 後期(全15回)</p> <p>2階 多目的スタジオ</p>	<p>ダンスシューズを持っている経験者向けのやさしい中級クラスです。内容はワルツ・パソドブレ・クイックステップです。もう一度基本を確認したい方、更にステップアップしたい方におすすめです。リズムに合わせて楽しく華麗に踊りましょう！</p> <p>※感染症対策のため今回はセパレート(組まない形)で講座をします。 ☆リードは男性役、フォローは女性役です。 ☆都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。</p> <p>□内記載事項： ・ダンスシューズ(必須) ※動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p>〈908〉社交ダンス始めてみませんか♪</p> <p>JBDFプロスタンダードA級 谷 千恵美 さん</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>水曜日 夜間 後期(全15回)</p> <p>2階 きらめきホール</p>	<p>初心者の方、基本をもう一度学びたい経験者の方、ダンスを楽しんでみませんか？ 一年後にはきれいな姿勢になります。講座内容は、チャチャチャとスローをします。リズムに合わせて身体を動かしましょう♪</p> <p>※感染症対策のため今回はセパレート(組まない形)で講座をします。 ※フェイスシールドを着用して受講いただくこともできます。(講師が準備)</p> <p>□内記載事項： ・ダンスシューズ(なければ下足と区別できるシューズ) ※動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p>〈909〉骨盤でボディメイク</p> <p>保健師、健康運動指導士 辻下 恭子 さん</p> <p>定員：15人 受講料：15,000 円</p> <p>木曜日 13:00～15:00 後期(全15回)</p> <p>2階 多目的スタジオ</p>	<p>骨盤は上半身と下半身をつなぐ「要」です。体を支えたり姿勢を整えたり、大きく脚を動かし歩行に関連するなどの役割があり、その役割を引き出すプログラムを組み入れます。骨盤を固定し動かす筋トレ・ストレッチ、そして楽しむエアロダンスをします。骨盤に関係するトラブル(肩・腰・排せつなど)の予防と改善にも取り組む内容です。老若男女課題(将来的課題でも可)を感じる方は参加してください。</p> <p>☆都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。</p> <p>□内記載事項： ・実費負担金(資料、ファイル代等) 1,000円 ・筆記用具、飲み物(水分補給)、上履き(ひもの運動靴)、フェイスタオル(汗拭き用とは別途) ※運動しやすい服装(ジャージ等スポーツウェア)でご参加ください。</p>
<p>〈910〉ボディリフレッシュ</p> <p>元 中高教員、大学非常勤講師 小田切 孝子 さん</p> <p>定員：20人 受講料：9,000 円</p> <p>金曜日 18:30～20:00 後期(全15回)</p> <p>2階 多目的スタジオ</p>	<p>前半はストレッチや筋トレを行い、後半は太極拳とツボを使った動きを行います。日頃の運動不足や同じ姿勢から来る身体のゆがみを正していきましょう。身体が固くても、ストレッチをすることで血流を改善し、動きやすい身体になればと思います。</p> <p>☆都合により時間帯は“18:30～20:00”になります。</p> <p>□内記載事項： ・飲み物(水分補給) ※動きやすい服装(ジャージ等スポーツウェア)でご参加ください。 (ジーンズは不可、素足又は5本指の靴下)</p>

# ギター・和太鼓・笛

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<b>〈921〉クラシックギター講座 初級編</b>  クラシックギター奏者 北口 功 さん  土曜日 午後A 後期(全15回)	ご自宅で復習(15分以上の練習を週3回以上)できる方が対象です。シンプルな合奏に取り組みながらギター演奏の基本(扱い方・構え方・両手の動作・調弦・譜面)を体験します。名曲の実演紹介コーナーもあります。  ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。  □ ・クラシックギター(ナイロン弦を張るタイプ) ・ギター演奏用足台
定員：20人 受講料：15,000 円 2階 多目的スタジオ	
<b>〈922〉クラシックギター講座 中級編</b>  クラシックギター奏者 北口 功 さん  土曜日 午後B 後期(全15回)	ご自宅で復習(30分以上の練習を週3回以上)できる方が対象です。大作曲家の作品を特別にアレンジした合奏や、初歩的な創作などにより、ギターを使って音楽を楽しむ講座です。名曲の実演紹介コーナーもあります。  ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。  □ ・クラシックギター(ナイロン弦を張るタイプ) ・ギター演奏用足台
定員：20人 受講料：15,000 円 2階 多目的スタジオ	
<b>〈923〉和太鼓入門 ～Let's ドンドコ!～</b>  特定非営利活動法人 るんびに太鼓 代表理事 藤 慶哉 さん  木曜日 午後A 後期(全15回)	和太鼓は世界に誇る伝統楽器の1つです。誰でも簡単に始められる手軽さと、奥深さを合わせ持っています。形にとらわれず、楽しく和太鼓を叩いてみませんか？  ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。  □ ・実費負担金(バチ代) 2,200円 ・タオル、飲み物(水分補給) ※身軽な服装(太鼓がたたける)でご参加ください。
定員：20人 受講料：15,000 円 2階 きらめきホール	
<b>〈924〉和太鼓“基礎・展開”</b>  特定非営利活動法人 るんびに太鼓 代表理事 藤 慶哉 さん  木曜日 夜間 後期(全15回)	和太鼓。はじめての人、少しかじったことのある人、マンネリ気味の人。叩くということ、体の使い方、表現について、基礎をじっくりやっていきます。基礎が分かれば様々な展開のヒントが見つかるでしょう。  ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。  □ ・実費負担金(バチ代) 2,200円 ・タオル、飲み物(水分補給) ※身軽な服装(太鼓がたたける)でご参加ください。
定員：20人 受講料：15,000 円 2階 きらめきホール	



和太鼓

クラシックギター講座



★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<p>〈925〉リコーダー・アンサンブル講座(初級)</p> <p>大阪古楽コンサート 代表 京都女子大学 講師 田村 義一 さん</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>金曜日 定員：20人 13:00～15:00 受講料：15,000 円 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ</p> </div>	<p>リコーダーは、誰にでも演奏できる素敵な楽器です。しかも初めて演奏した時から楽しめる、不思議な楽器です。この講座では、集う人々とすぐに音楽の仲間になれることと思います。リコーダーの簡単なアンサンブルを楽しんでまいります。ソプラノリコーダー・アルトリコーダーを中心にすすめますが、曲によってはテナー・バスリコーダーも加えて楽しみます。</p> <p>※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。 ☆都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>・テキスト代 2,000円(釣り銭が無いようにおねがいします。) テキスト名:リコーダーの散歩道 やさしいアンサンブル曲集第8集 著者名:田村義一 出版社:大阪古楽コンサート出版部 (講師が発注)</p> <p>・飛沫防止パネルのため500円程度実費が必要です。 ・管楽器用マスク(市販品または手作り)</p> <p>・[バロック式]ソプラノ・アルトリコーダー(お持ちの方はテナー・バスリコーダー) リコーダーをお持ちでない方は購入してください。ソプラノ・アルトの両方をお持ちでない方は、セットをお勧めします。 ヤマハYRS-302BⅢ(ソプラノ)2,090円、 ヤマハYRA-302BⅢ(アルト)3,300円、ヤマハYRSA-302BⅢ(セット)5,390円</p> </div>
<p>〈926〉リコーダー・アンサンブル講座(中級)</p> <p>大阪古楽コンサート 代表 京都女子大学 講師 田村 義一 さん</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>月曜日 定員：20人 13:00～15:00 受講料：15,000 円 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ</p> </div>	<p>リコーダーは、誰にでも演奏できる素敵な楽器です。この講座では、集う人々とすぐにリコーダーを通じて音楽の仲間になれることと思います。リコーダーの様々な可能性や楽しみをソプラノ・アルト・テナー・バスリコーダーの編成などで楽しんでまいります。少しリコーダーの経験がある方でしたら、参加できる中級講座です。</p> <p>※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。 ☆都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>・テキスト代 2,000円(釣り銭が無いようにおねがいします。) テキスト名:リコーダーの散歩道 アンサンブル曲集第19集 著者名:田村義一 出版社:大阪古楽コンサート出版部 (講師が発注)</p> <p>・飛沫防止パネルのため500円程度実費が必要です。 ・管楽器用マスク(市販品または手作り)</p> <p>・[バロック式]ソプラノ・アルトリコーダー(お持ちの方はテナー・バスリコーダー) リコーダーをお持ちでない方は購入してください。ソプラノ・アルトの両方をお持ちでない方は、セットをお勧めします。 ヤマハYRS-302BⅢ(ソプラノ)2,090円、 ヤマハYRA-302BⅢ(アルト)3,300円、ヤマハYRSA-302BⅢ(セット)5,390円</p> </div>

リズムから入る歌謡講座



いけばな講座



JAZZ講座



茶道講座



煎茶講座

# 歌・ジャズ

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<p><b>&lt;936&gt;リズムから入る歌謡講座</b></p> <p>パーカッショニスト・リズムトレーナー 山元 洋介 さん</p> <p>月曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>音楽においてリズム感を良くするには、の疑問を初心者にも分かりやすく、論理的に指導していきます。 月一回のペースで、課題曲を決めて基本的な音符の読み方、リズムの取り方を指導します。 通信カラオケで、歌唱指導も行っています。また、プロのギター生演奏で唄うコーナーもあります。</p> <p>※最終の8回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>□ ・筆記用具</p>
<p><b>&lt;937&gt;基礎から入るリズム講座</b></p> <p>パーカッショニスト・リズムトレーナー 山元 洋介 さん</p> <p>日曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>音楽の中で一番大切なリズムを分かりやすく、論理的に分解して楽しくやっていきます。 ピアノ・パーカッション(マラカス等)・メトロノーム等を使ってリズムの基本を学びます。</p> <p>※最終の8回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>□ ・筆記用具</p>
<p><b>&lt;938&gt;はじめてのシャンソン・ カンツォーネ・歌謡教室</b></p> <p>プロシャンソン歌手・エスパステウシャンソン教室講師 フランス芸術協会 ディプロム取得歌手 吉田 八千代 さん</p> <p>日曜日 午後B 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>声を出して歌う事は、免疫力を高めます。大きな声を出して、ストレス解消！ いたしましょう。誤嚥性肺炎予防になるといらしている方も・・・。 シャンソンは、人生そのもの！ こんな世界もあったのか?!と感動しますよ。</p> <p>※最終の8回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>□ ・実費負担金(音源・楽譜等)3,500円(講師が全て用意します) ・筆記用具、カセットデッキ ※詳細は初回時に説明します。 ※歌いやすい服装でご参加ください。</p>
<p><b>&lt;939&gt;JAZZ講座(初級)2022秋</b></p> <p>ジャズミュージシャン 大阪芸術大学 特任准教授 嶋本 高之 さん</p> <p>木曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>初心者、そして主にヴォーカリストを対象に、JAZZ・POPSを中心としたアンサンブル、コーラス、ソロの楽しみを、心と体を使って体験していただきます。Let's Swing !</p> <p>※応募申込は初級・中級どちらか一つにして下さい。 ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>□ ・実費負担金(教材、CD、サポートミュージシャン代)3,000円 ・筆記用具、スリッパ</p>
<p><b>&lt;940&gt;JAZZ講座(中級)2022秋</b></p> <p>ジャズミュージシャン 大阪芸術大学 特任准教授 嶋本 高之 さん</p> <p>金曜日 9:30～11:30 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>譜面が読めて、楽器を演奏する、コードに多少の理解がある方を対象に、JAZZの理論、セッションの体験、アンサンブル、ソロの楽しみ方を、心と体で体験していきます。 (※ボーカルの方は対象外です。)</p> <p>※応募申込は初級・中級どちらか一つにして下さい。 ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。 ☆都合により時間帯は“9:30～11:30”になります。</p> <p>□ ・実費負担金(教材、CD代)2,000円 ・筆記用具、スリッパ、楽器(何でも可) ※詳細は初回時に説明します。</p>

# 将棋・囲碁

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<p>〈956〉将棋講座(入門・初級)</p> <p>日本将棋連盟 指導棋士六段 下野 貴志 さん</p> <p>土曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：16人 受講料：15,000 円 4階 404室</p>	<p>将棋を初めて習ってみようと思われる方から、7・8級程度の方までを対象にした講座です。 対局でうまく攻めたり守ったりするための基本の考え方を身に付けていきます。頭の体操にもなります。女性の方も歓迎です。まずは気楽に受けてみてください。</p> <p>・筆記用具</p>
<p>〈957〉将棋講座(中級)</p> <p>日本将棋連盟 指導棋士六段 下野 貴志 さん</p> <p>土曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：16人 受講料：15,000 円 4階 404室</p>	<p>初級の講座を終えられた方、または基本的な戦法や手筋を知っている5・6級以上の方が対象です。 より実戦的な手筋や次の一手、玉の囲いの崩し方や戦法を学ぶことによって実力UPを目指します。</p> <p>・筆記用具</p>
<p>〈958〉囲碁(入門・初級)講座</p> <p>日本棋院 棋士 峯松 正樹 さん</p> <p>金曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：16人 受講料：15,000 円 4階 404室</p>	<p>入門者から、7・8級程度の人までを対象にした講座です。 入門は、ルールや勝敗の決め方から始めて13路盤で終局までできるようになることをめざします。 初級は、いろいろなテクニックと簡単な考え方を身につけて19路盤にステップアップすることをめざします。 両方、対局や問題をするすることができます。</p> <p>・筆記用具</p>
<p>〈959〉囲碁(中級・上級)講座</p> <p>日本棋院 棋士 峯松 正樹 さん</p> <p>金曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：16人 受講料：15,000 円 4階 404室</p>	<p>入門・初級講座を終えられた方や、5・6級以上の方が対象です。 手筋や詰碁のテクニックに加えて、アマチュアが陥りがちな間違った考え方を説明して、正しい考え方を身につけてランクアップをめざします。 指導碁、対局や問題をするすることができます。</p> <p>・筆記用具</p>

将棋講座



# お茶・お花

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<p>(991) 趣味と作法 煎茶教室</p> <p>煎茶道二條流 正師範 黄瀬 雅邦 さん</p> <p>木曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：10人 受講料：15,000 円 1階 和室</p>	<p>日常生活に欠く事の出来ないお茶は「心と体の妙薬」でしょう。 煎茶道を通じて玉露と煎茶をより美味しく淹れるとともに、美しい所作や日本茶についての知識を実技(初級)により習得します。 ※椅子席で受講することもできます。</p> <p>・実費負担金(茶葉(玉露・煎茶)・生菓子・干菓子代) 5,000円 ※第1回目に稽古に必要な物の詳細を説明します。 (扇子、懐紙、菓子切、その他) ※膝の曲がりやすい服装でご参加ください。</p>
<p>(992) 茶道講座 「茶道のこころに学ぶ」2022秋</p> <p>茶道裏千家 教授 川原 宗陽 さん</p> <p>水曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：10人 受講料：15,000 円 1階 和室</p>	<p>日本の総合伝統文化「茶道」を学ぶ入門・初級講座です。 「お茶をいただく」「お点前ができる」を目標に、もてなしのこころを習得します。日常の暮らしの中で役立ち、また、お茶会にも参加できるようになります。</p> <p>・実費負担金(抹茶、菓子代 360円×12回) 4,320円 ※第1回目に稽古に必要な物の詳細を説明します。 (ハンカチ、白ソックス、その他) ※正座しやすい服装でご参加ください。</p>
<p>(994) いけばな講座 「はな悠々」2022秋</p> <p>華道嵯峨御流 教授 川原 陽甫 さん</p> <p>水曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：15人 受講料：15,000 円 3階 305室</p>	<p>四季の花材を生かして、華道を学ぶ講座です。 「いけばな」の魅力を日常に取り入れて、生活に潤いと安らぎを演出します。 初級から指導者資格までニーズに添って指導します。 ※全回、実技をします。</p> <p>・テキスト代 1,320円(釣り銭が無いようにおねがいします。) テキスト名:いけばなフリーレッスン 著者名:いけばな文化総合研究所 出版社:嵯峨御流華道総司所 (希望者のみ講師が発注) ・実費負担金(花材費880円×15回) 13,200円 ・いけばな用ハサミ、花包み、雑巾</p>
<p>(995) フラワーアレンジメント —花のある暮らし—</p> <p>フラワーデコレーター協会 所属、フラワーデザイナー 花育アドバイザー、オランダ政府公認DFA資格取得 野村 伊都古 さん</p> <p>金曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円 3階 302室</p>	<p>初めてのアレンジトライも大歓迎。花のある暮らしをしてみませんか！ 花を手取る楽しさをワクワクしながら知ってもらえる講座です。花は私達に元気になるパワーを与えてくれます。レッスンでは、花を通して季節を感じて、器や壁飾りのアレンジをします。家に飾って癒されたり、大切な方への手作りギフトにして頂けます。</p> <p>・実費負担金(花材費 2,300円×8回) 18,400円 (釣り銭が無いようにおねがいします。) ・木工用ボンド、ハサミ、カッターナイフ、持ち帰り用袋</p>