

〈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。

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
〈856〉元気アップ料理 クッキングインストラクター 浮津 邦子 さん 水曜日 10:00～12:00 後期(全8回) 定員： 16人 受講料： 8,000 円 2階 食工房	基礎調理が出来る方を対象とします。 いつものお料理にひと工夫したり、新しいメニューに挑戦しながら、楽しくお料理を作ってみませんか。 ※1テーブル4人くらいで数品作って試食していただく事になります。 ・実費負担金(食材費8回) 10,000円 ・筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク ※動きやすい服装でご参加ください。
〈857〉男性の料理教室(基礎) クッキングインストラクター 浮津 邦子 さん 金曜日 10:00～12:00 後期(全8回) 定員： 16人 受講料： 8,000 円 2階 食工房	これからお料理を始めてみようという方。まずは、切り方・焼き方など基本の調理で簡単なものを作ってみませんか。 ※1テーブル4人くらいで2～3品作って試食していただく事になります。 ・実費負担金(食材費8回) 9,000円 ・筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク ※動きやすい服装でご参加ください。
〈858〉男性の料理教室(基本～応用) クッキングインストラクター 森本 みちよ さん 土曜日 9:45～11:45 後期(全8回) 定員： 16人 受講料： 8,000 円 2階 食工房	和洋中の料理と簡単なデザート等を季節に沿った内容で学びます。家で復習できる様、懇切丁寧にご指導します。ワンランクアップご希望の方どうぞ。 ※4人グループでの作業になり、試食します。 持ち帰りは自由ですが、ご自身の責任でお願いします。 ・実費負担金(食材費8回) 10,000円 ・筆記用具、エプロン、三角巾、手ふき、布巾2枚 (持ち帰り希望者は)持ち帰り用容器、保冷剤 ※動きやすい服装でご参加ください。
〈859〉手作りお菓子教室 クッキングインストラクター 森本 みちよ さん 日曜日 9:45～11:45 後期(全8回) 定員： 16人 受講料： 8,000 円 2階 食工房	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。持ち帰り用の箱は用意します。メニューにより保冷剤はご用意下さい。 ※基本的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。 ・実費負担金(材料費8回、箱代) 10,000円 ・筆記用具、エプロン、三角巾、手ふき、布巾2枚、保冷剤 ※動きやすい服装でご参加ください。

社交ダンス・エクササイズ

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
〈907〉ホップステップ社交ダンス 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 定員： 20人 (リード10人・フォロー10人) 受講料： 15,000 円 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ 水曜日 13:00～15:00 後期(全15回)	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。 内容はスローフォックス・チャチャチャ・クイックステップ・ベニーズワルツです。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！ ☆リードは男性役、フォローは女性役です。 ・ダンスシューズ(必須) ※動きやすい服装でご参加ください。
〈908〉みんなで shall we dance ♪ 元 JBDF西部プロスタンダードA級 谷 千恵美 さん 定員： 20人 受講料： 15,000 円 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ 水曜日 18:00～20:00 後期(全15回)	初級～中級クラスです。 基本をもう一度学びたい経験者の方、少しダンスをされていた方、ダンスを楽しんでみませんか？ リズムにあわせて身体を動かしましょう。 講座内容はクイックステップとルンバです。 ・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。
〈910〉ボディリフレッシュ 元 中高教員、大学非常勤講師 小田切 孝子 さん 定員： 20人 受講料： 9,000 円 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ 金曜日 18:30～20:00 後期(全15回)	参加者自身の身体に向き合って頂きながら、関節を意識したストレッチを行います。一部ヨガの動きも。これらは呼吸法を取り入れながら行ないます。日常には使っていない部位まで固いながらもストレッチをしてゆく事で血行を良くし自律神経へのより良い効果にもなります。日常の身体の歪みを正しバランスの取れた身体を見つけて行きましょう。太極拳にも挑戦。 ・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)



クラシックギター講座



和太鼓



JAZZ講座

ギター・和太鼓・笛

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
〈921〉クラシックギター講座 初級編 クラシックギター奏者 北口 功 さん 土曜日 13:30～15:30 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 2階 多目的スタジオ	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
〈922〉クラシックギター講座 中級編 クラシックギター奏者 北口 功 さん 土曜日 15:30～17:30 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 2階 多目的スタジオ	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
〈923〉和太鼓入門 ～Let's ドンドコ!～ 特定非営利活動法人 るんぴに太鼓 代表理事 藤 慶哉 さん 木曜日 13:30～15:30 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 2階 きらめきホール	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。
〈924〉和太鼓“基礎・展開” 特定非営利活動法人 るんぴに太鼓 代表理事 藤 慶哉 さん 木曜日 18:30～20:30 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 2階 きらめきホール	和太鼓がはじめての人、少しかじったことのある人、マンネリ気味の人を対象に、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。

ギター・和太鼓・笛 / 歌・ジャズ

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
〈925〉リコーダー・アンサンブル講座 (初級・中級) 大阪古楽コンソート 代表 ムジカライゼ 音楽監督 田村 義一 さん 金曜日 13:00～15:00 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 2階 多目的スタジオ	リコーダーは出会ったその日からすぐにお友達になれる素敵な楽器です。このリコーダー・アンサンブル初級講座ではリコーダー初心者から入っていただける講座です。クラスのテキスト「リコーダーの散歩道 やさしいリコーダーアンサンブル曲集」で講座をすすめます。内容はソプラノ・アルトリコーダーのアンサンブルからテナー・バスリコーダーまでを加えたアンサンブルですが、初めて楽器の演奏をされる方には「初めてのリコーダー」のテキストと伴奏CDも準備いたします。(希望者には別売)どうぞ楽しいリコーダーのアンサンブルの仲間にいらしてください。 ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。 ・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15集 出版:大阪古楽コンソート出版部 著者:田村義一 (講師発注) ・[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、セットをお薦めします。 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
〈926〉リコーダー・アンサンブル講座 (中級・上級) 大阪古楽コンソート 代表 ムジカライゼ 音楽監督 田村 義一 さん 月曜日 13:00～15:00 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 2階 多目的スタジオ	リコーダーは、誰にでも演奏できる素敵な楽器です。この講座ですぐにリコーダーを通じて音楽の仲間ができることと思います。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。リコーダーの経験がある方でしたら、どなたでも参加できる中級講座です。 ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。 ・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27集 出版:大阪古楽コンソート出版部 著者:田村義一 (講師発注) ・[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、セットをお薦めします。 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
〈938〉はじめてのシャンソン・ カンツォーネ・歌謡教室 プロシャンソンシンガー・日仏シャンソン協会歌唱会員 フランス芸術協会 ディプロム取得歌手 吉田 八千代 さん 日曜日 15:00～17:00 後期(全8回) 定員： 20人 受講料： 8,000 円 2階 多目的スタジオ	声を出す事は体に凄く良い事。誤嚥性肺炎の予防に!! といらして下さる方もいます。シャンソンは人生そのもの。高齢になる方程良い味がでて、講師が負けそうな程すばらしく上達なさいます。今日一日人生で一番若い日!! に、明るく楽しい日になるよう、シャンソンでぶつとばしましょう。ボイストレーニングにもなります。 講師が何回も歌いますので、日本語で、楽譜が読めなくても耳で覚えてもらいます。 ・実費負担金(楽譜・音源などの資料代)3,500円 ・筆記用具、録音機 ※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。
〈939〉JAZZ講座(初級)2026秋 ジャズ ミュージシャン 大阪芸術大学 准教授 嶋本 高之 さん 木曜日 9:30～11:30 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 2階 多目的スタジオ	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 ! ※中級との同時受講はご遠慮ください。 ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。 ・実費負担金(CD、資料、サポートミュージシャン代等) 3,000円 ・筆記用具

将棋・囲碁

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
〈956〉将棋講座(入門・初級) 日本将棋連盟 指導棋士六段 下野 貴志 さん 土曜日 10:00～12:00 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 4階 404室	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。 ・筆記用具
〈957〉将棋講座(中級) 日本将棋連盟 指導棋士六段 下野 貴志 さん 土曜日 13:30～15:30 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 4階 404室	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。 ・筆記用具
〈958〉囲碁講座(入門・初級) 日本棋院 棋士 峯松 正樹 さん 金曜日 10:00～12:00 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 4階 404室	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す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、対局や問題をすることができます。 ・筆記用具
〈959〉囲碁講座(中級・上級) 日本棋院 棋士 峯松 正樹 さん 金曜日 13:30～15:30 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 4階 404室	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、対局や問題をすることができます。 ・筆記用具



将棋講座



囲碁講座

お茶・お花

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
〈991〉趣味と作法 煎茶教室 煎茶道二條流 正師範 黄瀬 雅邦 さん 木曜日 13:30～15:30 後期(全15回) 定員： 20人 受講料： 15,000 円 1階 和室	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。 ・実費負担金(茶・菓子・茶巾・盆巾・懐紙) 6,000円 ※初回時に稽古に必要な物の詳細を説明します。 (扇子、菓子切、その他) ※膝の曲がりやすい服装でご参加ください。
〈992〉茶道講座 「茶道のところに学ぶ」2026秋 茶道裏千家 教授 川原 宗陽 さん 水曜日 10:00～12:00 後期(全15回) 定員： 17人 受講料： 15,000 円 1階 和室	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、もてなしのところを習得します。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。 ・実費負担金(抹茶、菓子代) 5,000円 ※初回時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。
〈994〉いけばな講座 「はな悠々」2026秋 華道嵯峨御流 教授 川原 陽甫 さん 水曜日 13:30～15:30 後期(全15回) 定員： 18人 受講料： 15,000 円 3階 305室	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。 ※教科書・花器・花留・ハサミ等希望者は必ず一回目に申し込んで下さい。 ・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
〈995〉フラワーアレンジメント ー花のある暮らしー オランダ政府公認DFA資格取得 花育アドバイザー 野村 伊都古 さん 金曜日 10:00～12:00 後期(全8回) 定員： 20人 受講料： 8,000 円 3階 302室	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。 ・実費負担金(花材費 3,000円×8回) 24,000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