

## JR吹田駅直結のカルチャーセンター まずは体験してみませんか？(要予約)

受付時間▶平日/土曜:9:30~20:00 ▶日曜/祝日:9:30~16:30

▶講座情報はホームページでもご覧いただけます。

▶ JR吹田駅中央出口を左 さんくす1番館4F ▶ 阪急吹田駅からはJR線沿い北へ徒歩10分

大阪シティアカデミー 検索



## 夏からはじめろ、おすすめ講座

### パーソナル・ボイトレ 個人 30分

発声・音程・リズムを中心に基礎から学びたい方へ。レコード会社で新人養成の経験もある講師が指導。ポップスから声楽までご希望に沿ってレッスン。



◆梅本 けい子 (相愛大学音楽学部声楽専攻卒)  
◆1・3木曜 18:30~21:30  
◆月2回 7,560円  
体験7/20(木) ◇1,620円  
時間要問合せ

### ゴスペルを歌おう

うねるようなリズム感や節回し、現代的なハーモニー、自然な体の揺れなど、ゴスペルは感覚的に強ひきつけるものが、手拍子でリズムに乗って合唱の楽しさを。



◆永田 順子  
◆1・3土曜 10:30~11:50  
◆月2回 4,320円  
体験7/15(土) ◇1,080円  
曲目 「You are good」

### 英語でポップス

英語が読めなくても、譜面が読めなくても大丈夫！英語の歌詞に原語に近い独自のフリガナをふっていますので、誰でも簡単にカッコいい発音で英語の歌が歌えます。



◆河野 良 (ピアニスト)  
◆2・4水曜 15:00~16:30  
◆月2回 4,320円  
体験7/26(水) ◇1,080円  
曲目 「サマータイム」

### 元気になる歌

どなたでも参加できる中高年のための歌の教室。音楽療法なども取り入れ「故郷の空」、「幸せなら手をたたこう」など、ご存知の歌で体や頭を刺激してさわやかな毎日を。



◆八代 緑 (声楽家)  
◆1・3金曜 13:00~14:40  
◆月2回 4,320円  
体験7/21(金) ◇1,080円  
曲目 ふるさと、椰子の実、夏の思い出等

### 女声合唱

アットホームな雰囲気の中で素敵な仲間とアンサンブル発声を学び、ハーモニーを楽しみましょう。初心者でも大丈夫です。



◆福田 美保 (日本合唱指揮者協会会員)  
佐々木 裕子 (ピアノ)  
◆1・3木曜 10:20~12:00  
◆月2回 3,564円  
体験7/20(木) ◇1,080円  
曲目 「Greetings 挨拶」 千原英喜曲

### やさしい歌曲

音域の広がる発声練習のあとドイツやイタリア、日本の歌曲を中心に。外国曲は原語でも歌えるように指導。



◆池田 美也子 (日本シューベルト協会会員)  
坂田 佳央理 (ピアノ)  
◆1・3火曜 10:30~12:10  
◆月2回 4,752円  
体験7/18(火) ◇1,080円  
曲目 「初恋」

### 介護されないから作るう リラックス健康ダンス

音楽に合わせて、体操とダンスを交えた動きで誰でも無理なく気軽にレッスン。足腰を鍛え、いつまでも自分の足で歩ける身体作りを目指します。



◆黒川 直美 (日本介護予防ダンス協会 セネラルアドバイザー)  
◆1・3・4金曜 14:30~15:30  
◆月3回 3,888円  
体験7/21(金) ◇1,080円  
持参品 室内履き 水分補給 タオル

### リフレッシュバレエ 水曜クラス

豊かな心と感性を育み、健康的で美しい体と姿勢を作りましょう！大人になってから始めたい方も是非。



◆渡辺 菜於 (川上恵子バレエ研究所講師)  
◆水曜 10:30~11:50  
◆月4回 6,480円  
体験7/19(水) ◇1,080円  
※その他クラシックバレエクラスは裏面をご参照ください。

### HIP HOP 基礎クラス

音楽のリズムに乗って、身体を動かしましょう。バランス感覚、リズム感、音感を養います。



基礎クラス  
◆YACCH (Dance Studio D-Trek)  
◆火曜 20:20~21:30  
◆月4回 7,560円  
体験7/25(火) ◇1,080円  
※その他HIPHOPクラスは裏面をご参照ください。

### ビーズアクセサリー

スワロフスキーやチェコガラス等のビーズでネックレスやリングなどアクセサリーを1回1作品。



◆赤松 祐子 (REBECCA)  
◆3木曜 10:00~12:00  
◆3ヵ月3回 5,832円  
体験7/20(木)  
◆白のロングネックレス ◇3,024円

### ハワイアンツールペイント

白木素材などにハイビスカスなどをアクリルペイントで描く楽しい教室。



◆中村 さとみ  
◆1・3火曜 10:00~12:00  
◆月2回コース 4,320円  
◆月1回コース 3ヶ月3回 6,804円  
体験7/18(火) ◆アロハプレート◇2,160円  
\*エプロン、古タオル、筆洗(空き容器)

### ハンドメイドジュエリー

コットンパールやビーズをワイヤーで繋ぎ、より丈夫で壊れにくいアクセサリーを作ります。「素敵ね」と褒められる作品を目指します。



◆植原 勢津子 (モードジュエリーメイキング講師)  
◆1木曜 10:00~12:00  
◆3ヶ月3回 6,480円 (材料費別)  
体験8/3(木) 上記時間 申込め切7/27  
◆軽くて簡単！夏のロングネックレス ◇3,780円 (材料費込)

### デコラティブペイント

アクリル絵具やオイル絵具で、生活雑貨や家具などにオリジナルの柄を描きます。



◆[監修]高橋 久美子 (スタジオ・ラ・パレット)  
[講師]植本 正子  
◆2・4土曜 10:00~12:00  
◆月2回 アクリル本科 4,860円  
オイル本科・バラのコース 5,940円  
体験7/22(土) ◆ガラスのコップ  
全1回 3,240円 (材料費5,640円別途)  
申込め切7/18

### こどものための講座

#### こどもハワイアンフラ ケイキクラス

3歳~10歳までのハワイアンフラ。感受性や表現力を育て、こどもの心を豊かにします。



◆小西 京美 (MAKA LOCOMAIIKA主幹)  
◆1・2・4月曜 17:00~18:00  
◆月3回 4,860円  
体験7/24(月) ◇540円

#### こども空手教室

礼儀正しく、前向きで、心身ともに強いお子さまに成長されるよう、指導します。



◆北野 延保 (日本空手道会系東流師範)  
◆金曜  
A: 5歳~小1 17:00~18:10  
B: 小2~小6 18:15~19:45  
◆月4回 3,888円 B: 4,860円  
体験8/4(金) ◇540円

### 納涼うたごえフェスティバル

第1部 ミニ・コンサート  
**メノッティ オペラ「電話」**  
ルーシー 宇留嶋美穂 ベン 黒田まさき ピアノ 河合 摂子

第2部 うたごえフェスティバル  
夏は来ぬ 砂山 島唄  
この広い野原いっぱい...等、ご希望曲を中心に。

7月17日(月・祝) 開演13:30 吹田さんくすホール  
前売り 2000円 当日 2200円 (歌詞集貸出・お茶付き)

### 身体を動かして、夏バテ予防 特別体験 1,080円

#### ソフトヨガ

「なめらかに、楽しく気持ちよく」基礎柔軟法を中心にゆくりと全身の疲労を回復していくコースです。

◆鶴原ヨガスタジオ講師陣  
◆月曜 18:00~19:00 体験7/24(月)  
19:10~20:10  
◆木曜 19:00~20:00 体験7/20(木)  
20:10~21:10  
◆金曜 14:00~15:00 体験7/21(金)  
◆月4回 5,400円  
◆お勤め帰りのソフトヨガ月4回▶  
◆水曜 20:20~21:20  
◆月4回 5,400円 体験7/26(水)

#### パワーヨガ

一般的なヨガエクササイズに筋力トレーニングをプラスしたヨガ。新陳代謝を促進、身体のバランスを整え、美しいプロポーションづくりに効果が期待できます。

◆鶴原ヨガスタジオ講師陣  
◆月曜 18:00~19:00 体験7/24(月)  
19:10~20:10  
◆木曜 19:00~20:00 体験7/20(木)  
20:10~21:10  
◆金曜 14:00~15:00 体験7/21(金)  
◆月4回 5,400円

#### リラックスヨガ

ヨガ初心者にも最適なクラス。ごく自然の状態に身体を戻していきます。美しいプロポーションづくりに効果的です。

◆鶴原ヨガスタジオ講師陣  
◆水曜 19:10~20:10  
2・4木曜 12:45~13:45  
14:00~15:00  
◆月2回 3,024円  
月4回 5,400円  
体験7/19(水) 7/13(木)

#### スモールボール・ピラティス

ストレッチとともに、インナーマッスルを鍛えることで、引き締まった身体を作ります。まずは月2回の休日ピラティスから始めませんか？

◆岩田イリーナ (ウラケ出身)  
◆1・3日曜 15:30~16:30  
◆月2回 3,024円  
体験7/16(日)

#### シニアのための ストレッチヨガ

やさしいポーズと呼吸法で徐々に、ねじれ、偏り、歪みを矯正し自律神経を整えます。

◆松本 弘美 (鶴原ヨガスタジオ)  
◆金曜 15:15~16:15  
◆月4回 5,400円 体験7/21(金)

#### ゆるらくビューティーピラティス

無理をせず健康的に身体のバランスを整えてくれるエクササイズ。骨格や筋肉バランスが整い内臓の動きもアップします。

◆清水 あかね  
◆1・3水曜 20:00~21:00  
◆月2回 3,024円 体験7/19(水)

#### シニアのための健康体操

歩くのに必要な筋力や柔軟性、猫背の改善！負担を調節しながら自分のペースで行えます。激しい運動は苦手な方、まず始めてみましょう！男性にもおすすめ

◆岩田イリーナ (ウラケ出身)  
◆月曜 10:00~11:00  
◆月4回 5,400円 体験7/17(月)

#### シニアのストレッチ

高齢者は筋力やバランス感覚の衰えて、転びやすく、簡単に骨折することがあります。柔軟性、反射神経やバランス感覚を養い、腰痛やストレス解消に効果的です。

◆古田 青子 (元OSK)  
◆火曜 10:45~12:05  
◆月4回 5,184円 体験7/25(火)

#### 太極拳

ゆっくりとした動きは脳を活性化させ、老化防止にも効果があります。

◆西岡 美和子 =水曜 (身障会代表・日本武術太極拳連盟公認指導員)  
大嶋 香澄 =金曜 (同連盟公認指導員)  
◆金曜 入門 12:50~14:10  
水曜 一般 12:50~14:10  
◆月4回 5,184円 ※底の薄い運動靴  
体験7/19(水)、7/21(金)

#### 自彊術

東洋医学をベースに日本で生まれた健康法。ゆがみを整え自然治癒力、免疫力を高めます。シニアの方にも最適。

◆宮本 秀子、宮本 敦子 (自彊術普及会)  
◆1・3・4金曜 10:00~11:30  
◆月3回 4,860円  
体験7/21(金)

### ♪入会金不要♪ おすすめ公開講座

お盆を前にしておきたいこと。

#### 生前整理アドバイザー 2級認定講座 全1回

これからの人生をよりよく楽しむための究極の片づけ術です。お盆を前に自分の人生を振り返り、今後の人生を豊かに過ごしたいシニアにも人気の講座です。



◆山崎 由香 (生前整理普及協会認定講師)  
◆7/22(土) 10:00~16:00 (休憩1h含)  
◆全1回 21,060円 (テキスト代・本代・認定料含む)

#### プリザーブドフラワーで作る 仏花 全1回

鮮やかな色合いを長く楽しむ「プリザーブドフラワー」で仏花を手作りませんか？お盆に向けて想いが伝わる贈り物にも最適。(一部の花はお好きな色を選んで頂けます)



◆宮前 薫  
◆7/29(土) 13:00~15:00 定員5名  
◆全1回 2,160円 (材料費2,820円別途)  
※1対ご希望の場合 13:00~16:00  
全1回 3,240円 (材料費5,640円別途)  
申込め切7/20(木) 持参品:持ち帰り用袋

#### シニアが初めて学ぶ iPhone 講座

iPhoneを使ってみたいけど、どうやって使うの？基本操作から楽しみ方まで、お一人1台ずつ無料で貸出しして体験できる講座です。ご購入を迷われている方は是非！

◆スマートフォンアドバイザー  
7/21(金) 10:00~12:00  
◆全1回 1,620円  
お一人1台 iPhone 貸出 (定員20名)

#### ジャズを歌おう 全6回

ジャズは個性を表現するもの。楽譜が読めなくても英語が苦手でもOK！発声の基本からテクニックまで初心者から経験者まで丁寧に指導します。

◆青木 まきほ (ボーカリスト)  
◆7/27、8/10、24、9/14、28、10/12  
各2・4木曜 13:00~14:30  
◆全6回 13,608円

#### 筆ペン・ボールペン講座

手書きによる温かみのある美しい文字が書ける大人に…。文字の造形、構成から「のし袋」の書き方などを学びます。

◆暁書法学院講師陣  
8回コース 全8回 6,912円  
◆7/18から(各火曜) 10:00~12:00  
6回コース 全6回 5,616円  
◆9/26から(各2・4火曜) 13:00~15:00

#### うたごえサロン ※予約不要

日本の歌、世界の歌の数々を大合唱します。お一人でもすぐに隣の方と和気あいあい。予約不要で1回だけの参加も可です。お気軽にご参加ください。

◆宇留嶋 美穂 (武庫川女大講師)  
◆各1月曜・3金曜 10:15~12:00  
7/21・8/7・8/18・9/4・9/15  
各2・4土曜 17:45~19:45  
7/8・7/22・7/29・8/26・9/9  
◆参加料 月・金 1,800円  
土曜 2,000円 (1ドリンク付)



▶ほとんどの講座は1回分の受講料で体験していただけます。(見学は30分無料) ▶体験・見学とも予約が必要です。

音楽・歌・楽器

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like 抒情歌を歌う, フラメンコ発声, クラシック歌のサロン, etc.

パーソナルボイトレ(個人30分)・ゴスペルを歌おう・英語でポップス 元気になる歌・女声合唱・やさしい歌曲は、1面をご参照ください。

花・アレンジ

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like フラワーアレンジメント, 池坊, 花芸安達流, etc.

絵画・手工芸・趣味

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like 俳画, 日本画入門, やすらぎの仏画, etc.

ビーズアクセサリー・ハンドメイドジュエリー・デコラティブペイントは1面をご参照ください。

英会話・韓国語

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like やさしく学ぶ英会話, キムさんのシニアのための英会話, etc.

子ども

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like 川上恵子バレエ, 猪居バレエ, 書道教室, etc.

子ども空手・ハワイアンフラ(ケイキクラス)は、1面をご参照ください。

入会のご案内

- 入会金は3,000円(税込)・有効期間は3年、継続受講の場合は無料更新。
■受講料は原則的に銀行または郵便局の月ごとの自動引落として。現金支払いの場合は、3ヵ月分をまとめて窓口支払い。
■受講者数が一定人数に達しない場合開講を中止または延期することがあります。
■個人レッスンと一部講座を除き前月未までの届け出を条件に1ヵ月単位で休講が可能です。(ただし満席講座は1ヵ月限り。)

ダンス・舞踊

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like 猪居バレエ, リフレッシュバレエ, 麻美バレエ, etc.

リラックス健康ダンスは1面をご参照ください。

健康・体操・武術

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like マットピラティス, 60歳からの男性ヨガ, 土曜夜のピラティス, etc.

ソフトヨガ・パワーヨガ・リラックスヨガ・シニアのためのストレッチヨガ スモールボールピラティス・ゆるらくピラティス・シニアのための健康体操 シニアのストレッチ・太極拳・自衛術は、1面をご参照ください。

書・暮らし・趣味

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like さんくす落語教室, 書道教室, <らしの書, etc.

歴史・現地講座

Table with columns: 講座名, 講師, 曜日時間, 受講料. Includes courses like 学んで歩く古代史, らくたびと旬の京都を歩く, etc.

▶お申し込み・お問い合わせはお電話またはホームページから