

## JR吹田駅直結のカルチャーセンター

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

体験・見学ともに予約が必要です。

JR吹田駅中央出口を左  
さんくす1番館4F(徒歩1分)

阪急吹田駅からは  
JR線沿い徒歩10分

阪急バス  
JR吹田駅すぐ

マークは  
入会金不要です。



## あの頃の自分に会える。大人のためのおすすめダンス講座

特別体験1,100円

### NEW 大人のタップダンス

「やってみたい」を今!〜リズムタップ〜  
ずっとやってきたかった、最近テレビで見て気になった、などなど。でも今から始められる?と悩んでいる方にも、呼吸・体の使い方から楽しく無理なく丁寧に指導します。リズム感や体幹も身に付き、年齢に関係なく楽しめます。美容・健康のためという方にもぜひ!



◆EMIKO

水曜・昼・月4回クラス  
◆水曜 15:30~16:30 新クラス  
◇月4回 7,260円  
体験 4/22・5/13・20・27・6/3・10(各水)

土曜・夜・月2回クラス  
◆1・3土曜 17:30~18:30  
◇月2回 4,840円  
体験 4/18・5/2・5/16・6/6・6/20(各土)  
※特設品:シューズ(ローファー・スニーカー)・タオル・水分補給

### シニアのDISCO SOUL

70~80年代の名曲に合わせて、楽しく身体を動かすシニア向けダンスクラスです。

◆SAWA・YUKI

金曜・昼・月3回クラス  
◆1・3・4金曜 14:40~15:40 SAWA  
◇月3回 4,950円  
体験 4/17・24・5/1・15・22・6/5・19・26(各金)

火曜・昼・月2回クラス

◆2・4火曜  
A:12:45~13:45 YUKI  
B:13:50~14:50 SAWA  
◇月2回 3,850円  
体験 残席僅かにつきお問合せ下さい。

木曜・夜・月4回クラス

◆木曜 19:15~20:15 SAWA  
◇月4回 5,940円  
体験 4/16・23・5/7・14・21・28・6/4(各木)

### NEW フリースタイル

音楽に合わせてジャンルにとらわれず、自由にムーブやステップをMIXして楽しく身体を動かしましょう! ※中学生以上



◆SAWA (DANCE STUDIO D-TREK)  
◆木曜 20:30~21:30  
◇月4回 7,700円  
体験 4/16・23・5/7・14・21・28・6/4・11(各木)

### 大人のやさしいジャズダンス

音楽に合わせて身体をゆくりほぐしながら、無理なく続けられるます。健康的に身体を動かして楽しくリフレッシュしたい方にぴったり!



◆YUKI (DANCE STUDIO D-TREK)  
◆火曜 17:10~18:10  
◇月4回 5,940円  
体験 4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9(各火)

### シニアのHIPHOP

シニア世代のためにアレンジしたヒップホップ講座です。

◆HIRO (DANCE STUDIO D-TREK 主宰)

はじめてのシニアのHIPHOP 月曜クラス  
◆月曜 14:35~15:35  
15:45~16:45  
シニアのHIPHOP 水曜クラス  
◆水曜 13:00~14:00  
14:15~15:15  
15:30~16:30  
◇月4回 5,940円  
体験 4/27・5/11・6/1・8・29・7/6・27(各月)  
体験 4/22・29・5/27・6/3・24・7/1

### 大人からはじめるHIPHOP初級

バランス感覚、リズム感、音感を養い楽しく踊りましょう!

◆YACCH (DANCE STUDIO D-TREK)  
◆火曜 20:20~21:30  
◇月4回 7,700円  
体験 4/21・28・5/12・19・26・6/2・9(各火)

## 現地講座

### 学んで歩く歴史探訪

過去の足跡を巡り未来へ紡ぐー歴史を学び、実際にその地を歩くことは、人生をより豊かにしてくれます。

5/19(火) 信楽に聖武天皇の夢を追う

6/16(火) 交野の史跡を巡る

◆若井 敏明 (関西大学非常勤講師・文学博士)  
◆3火曜 時間場所等はその都度通知  
◇3ヵ月3回 8,250円  
随時体験可 3,300円 ※交通費・拝観料別

### 「らくたび」

悠久の都・京都の奥深い魅力をカリスマガイド「らくたび」山村純也氏がご案内。

4/22(水) 「大和郡山」と城下町散策

5/20(水) 新緑の一休寺と京田辺の史跡めぐり

6/24(水) 妙心寺・東林院「沙羅の花を愛でる会」と妙心寺の塔頭めぐり

◆山村 純也 (らくたび代表)  
◆4水曜 13時指定場所集合 16時頃解散  
◇3ヵ月3回 8,250円  
随時体験可 3,300円 ※交通費・拝観料別

## 知る楽しさ、学ぶよろこび。春のおすすめ公開講座

入会金不要

### 公開 倭の五王の時代 その2 全6回

5世紀、日本がまだ「倭」と呼ばれていた時代。中国の歴史書に登場する「倭の五王」。今回は大和政権を強力にまとめた雄略天皇を中心に考えます。



◆若井 敏明 (関西大学非常勤講師)  
◆金曜 10:00~11:30  
◇全6回 17,820円  
5/8(金) 葛城氏の繁栄  
6/5(金) 雄略天皇と豪族  
6/12(金) 倭王武・雄略天皇の対外関係  
6/26(金) 雄略天皇の考古学  
7/10(金) 大伴氏と物部氏  
7/24(金) 伝説上の雄略天皇

### 公開 世界文化遺産で学び直す日本史 全6回

世界文化遺産を通して学生時代に学んだ日本史をもう一度復習します。年齢は問いません。



◆樋口 也志 (近畿大学工業高等専門学校非常勤講師)  
◆2・4土曜 10:00~11:30  
◇全6回 17,820円  
5/9(土) 北海道・北東北の縄文遺跡群  
5/23(土) 大阪・奈良の世界文化遺産(古墳時代~奈良時代)  
6/13(土) 「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群  
6/27(土) 「古都京都の文化財」と「紀伊山地の霊場と参詣道」  
7/11(土) 奥州藤原氏の頃に栄えた平泉と厳島神社  
7/25(土) 主に戦国時代。若見銀山と佐渡銀山について解説  
◆無料講座説明会 4/25(土) 10:30~11:00(要予約)

### 公開 おもしろ仏像講座 全6回(座学4回課外2回)

名刺で仏像と向き合い安らぎや感動が得られれば充分?もう一歩踏み込んで仏像の持つ特徴を知り、種類が見分けられれば鑑賞力アップ間違いなし!



◆樋口 隆秀 (仏像ナビゲーター)  
4/25(土) 仏像の伝来と軌跡  
5/23(土) 飛鳥時代・奈良時代の仏像  
6/21(日) 【課外】夕陽が丘史跡散策と四天王寺(弘法寺)拝観  
7/25(土) 平安時代・鎌倉時代の仏像  
8/22(土) 心に残る 是非見ておきたい仏像  
9/30(水) 【課外】15万本のコスモス散策と旧奈良監獄・夕日地蔵・聖武天皇陵の散策  
◆座学 第4土曜 13:30~15:00  
◇全6回 17,820円(資料代500円別途)  
※課外講座の交通費・拝観料は別途必要  
【課外】授業のみ参加可◇3,300円

### 公開 はじめての手話 全10回

「手話」を初めて学ぶ方のための入門講座です。「ありがとう」「こんにちは」などのあいさつや簡単な自己紹介、日常で使える会話表現を丁寧に指導します。



◆nao(手話coloré講師)  
◆1・3月曜 18:30~20:00  
6/1・6/15・7/6・7/20・8/3・8/17・9/7・10/5・10/19・11/2(各月・全10回)  
◇全10回 29,700円  
◆無料説明会 5/25(月)18:30~19:00  
入会のご案内  
■入会金 一般 3,000円(税込) 中学生以下 2,000円(税込)  
65歳以上または同居のご家族が会員の場合は無料  
■会員証有効期限3年 継続受講:65歳以上の場合は無料更新  
■公開講座は入会金無料

### 公開 顔ヨガ 全6回

鏡を見るのが楽しくなる! 顔は年齢に関係なく鍛えることで若々しさを取り戻すことができます!!「お顔を動かす」ただそれだけで、これからもまだまだ変われます!



◆SHOKO(フェイシャルヨガインストラクター)  
◆2・4金曜 10:30~12:00  
5/8・5/22・6/12・6/26・7/10・7/24  
◇全6回 17,820円  
持参品:お顔の変化を撮影するためのスマホ・お顔全体が映る鏡・動きやすい服装(上半身のみ)・髪をゆるめたゴムやピン  
■受講料のお支払いについて  
受講料は原則 口座振替自動引落とし  
現金支払いの場合 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。

## 外国語

特別体験1,100円

### 公開 はじめてのハングル 全12回

韓国語文字・発音・日常会話ゼロからスタートできる教室です。韓国語が読めた日、世界がちょっと広がります。いっしょに楽しみましょう!



◆パク・ミョンジャ  
◆1・3木曜 13:30~14:45  
◇全12回 23,100円  
4/16・30・5/7・21・6/4・18・7/2  
7/16・8/6・20・9/3・17(各1・3木)  
体験 4/16・30 ※体験後のご入会は回数分を頂戴します。

### たのしいハングル

◆パク・ミョンジャ  
◆木曜 10:00~11:15 中級  
木曜 11:25~12:40 初級  
◇月4回 7,700円  
体験 4/16・30・5/7・14・21・28・6/4(各木)

### 公開 ドイツ語を話そう 全14回

ドイツ語ってカッコいい!初心者も歓迎です。一緒に楽しく学びませんか?



◆吉森 裕子  
◆金曜 18:30~19:45 初級  
金曜 20:00~21:15 はじめて  
◇4/10~7/10(金) 全14回  
◇全14回 26,950円  
体験 4/10・17・24・5/1・8(各金)  
※体験後のご入会は回数分を受講料を頂戴します。

### 公開 やさしいドイツ語 全10回

◆吉森 裕子  
◆2・4火曜 15:15~16:30  
◇4/14~9/8(金) 全10回  
◇全10回 19,250円  
体験 4/14・28・5/12・26(各金)  
※体験後のご入会は回数分を受講料を頂戴します。

### 公開 はじめての韓国語 全12回

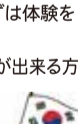
韓国ドラマやK-POPに興味がある方、旅行で使える韓国語を学びたい方へ〜  
ハングルの読み方から、簡単な挨拶まで、やさしく丁寧に指導していきます。



◆ノ・コンヒ  
◆水曜 18:50~19:50  
◇全12回 23,100円  
5/20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15  
7/22・29・8/5(各水)  
体験 5/13(水) ※5/20以降も随時体験可  
※5/20以降、体験後のご入会は回数分を受講料を頂戴します。

### たのしい韓国語

韓国語初心者から経験者まで。まずは体験を!  
○入門…韓国語初心者の方  
○初級…文字が読めて簡単な会話ができる方  
○中級…学習歴2~3年以上



◆ノ・コンヒ  
◆水曜 20:00~21:00 初級  
◆木曜 18:10~19:10 入門  
19:15~20:30 中級  
◇月4回 入門・初級 7,260円  
中級 7,700円  
体験 4/15・22・29・5/13・20・27・6/3(各水)  
4/16・23・30・5/7・14・21・28・6/4(各木)

### ニコさんの英会話

ベテランのネイティブ講師から英会話を習いませんか?



◆ニコラ・ケネディ  
◆水曜 10:00~11:15 初中級  
11:30~12:45 初級  
◇月4回 7,700円  
体験 4/15・22・5/13・20・27・6/3・10(各水)

### やり直しの英会話

◆リ・タン (オーストラリア出身)  
◆火曜 19:00~20:15 初級  
◇月4回 7,700円  
体験 4/21・28・5/12・19・26・6/2・9(各火)

### NEW ルーニーさん家の英会話

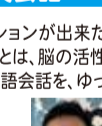
月曜夜・初級クラス新設しました!  
初心者から経験者まで明るいルーニー夫妻がサポートします。



◆ルーニー・ルーニー  
ルーニー・美知  
◆月曜 18:15~19:15 フリートーク  
19:20~20:20 初級クラス  
◆火曜 13:00~14:00 入門  
14:10~15:10 フリートーク  
◇月4回 7,700円  
体験 4/20・27・5/11・18・25・6/1・8(各月)  
4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9(各火)

### 大人のための初級英会話

海外の方と少しでもコミュニケーションが出来たら楽しいですよ!外国語を学ぶことは、脳の活性化を促進します。実際に役に立つ英語会話を、ゆとりと、楽しく始めてみませんか?



◆河野 良  
◆金曜 10:00~11:00 初級  
◆金曜 11:05~12:05 入門  
◇月4回 7,700円  
体験 4/10・17・24・5/1・8・15・22・6/5(各金)

### シニアが初めて学ぶ英会話

◆山本 英津子  
月2回クラス  
◆2・4水曜 10:00~11:15 初級2  
◆1・3水曜 10:00~11:15 初級1  
◇月2回 3,740円(テキスト代別途)  
月4回クラス  
◆水曜 11:30~12:45 初中級  
◇月4回 7,480円(テキスト代別途)  
体験 4/15・29・5/20・6/3・17(各1・3水)  
4/22・5/13・27・6/10・24(各2・4水)

### たのしい中国語

ゆくり、楽しく、中国語を習いませんか?ドラマが一層楽しくなる!中国語の音のしくみやあいさつ、簡単な日常会話などをゆくり学びます。  
◆植田 恭子 (上海出身=在日40年)  
◆2・4火曜 10:00~11:10 初級  
◆2・4火曜 11:20~12:30 はじめて  
◇月2回 4,400円  
体験 4/14・28・5/12・26・6/9・23(各火)

## 占い

### 公開 はじめての四柱推命 全6回

生まれた日には意味がある。

生まれた年・月・日・時間の4つの柱からその人の持つ可能性を見出します。性格・考え方・価値観などがわかれば、その人の向き合い方が見えてきます。運命を知る第一歩を。



◆川森 さほ(日本運勢学協会理事)  
◆2木曜 16:30~18:00  
6/11・7/9・7/30・9/10・10/8・11/12(各木)  
◇全6回 17,820円(テキスト代別途)  
◆体験 5/14(木)◇1,100円

### 四柱推命実践コース

四柱推命を一通り習得した方のためのクラスです。  
◆川森 さほ(日本運勢学協会理事)  
◆2木曜 18:30~20:00  
◇月1回 2,970円  
体験 5/14・6/11・7/9・7/30(各木)  
◇1,100円

### やさしいタロットリーディング

詳しい知識がなくても丁寧に指導します。  
◆川森 さほ(日本運勢学協会理事)  
◆1月曜 13:00~15:00  
◇月1回 2,970円  
体験 6/1・29・7/6・8/3(各月)  
◇1,100円

### 泰山流四柱推命

四柱推命を学ぶことで運勢を判断し人生航路の指針を立てましょう。  
◆浅田 紫聖(術和推命会会員)  
◆3土曜 10:00~12:00  
◇月1回 3ヵ月3回 8,250円 随時見学可

## 書道

### 書道教室(大人・子ども)

ボールペン・筆ペン・毛筆…希望コースについて個別指導します。

◆暁書法学院講師陣  
◆1・3水曜 18:00~20:00  
2・4木曜 13:00~15:00  
2・4金曜 13:00~15:00  
1・3土曜 15:30~18:00  
2・4土曜 15:30~18:00  
◇大人 月2回 3,630円  
子ども 月2回 2,970円(土曜のみ)  
体験 4/23・5/14・28・6/11・25(各木)  
4・24・5・8・22・6・12・26(各金)  
4/18・5・2・16・6・6/20(1・3土)  
4/25・5/9・23・6/13・27(2・4土)  
※水曜クラス満席につき体験キャンセル待ち可  
◇1,100円(子どもは550円)  
(体験時、教材費別途 300円要)

### 書のおけいこ

筆ペン・小筆・大筆・鉛筆…好きなお道具で始めて頂いて結構です。希望者は書道師範への挑戦も可。  
◆小田 翔華 (日本書学研究会一先会師範)  
◆2・4金曜 10:00~12:00  
◇月2回 3,630円 随時見学可

### 公開 筆ペン・ボールペン

手書きによる温かみのある美しい文字が書ける大人に…  
◆暁書法学院講師陣  
8回コース 火曜・全8回 8,800円  
◆5/19~7/14・7/21~9/15(各火曜)  
10:00~12:00  
6回コース 2・4火曜・全6回 6,600円  
◆4/14~6/23・7/14~10/13(各2・4火曜)  
13:00~15:00  
入会金不要 教材費別途要

### 絵画・スケッチ

#### やさしい水彩色えんぴつ

水彩色えんぴつは、奥の深い画材で飽きることはありません。持ち運びも楽な画材です。旅行、スケッチ等に最適です。

◆越智花(水彩画家)  
◆1・3金曜 13:00~15:00  
◆月2回 4,840円  
体験  
4/17・5/1・15・6/5・19・7/3・17(各金)  
◇1,430円(材料費込)  
持参品:レモン

#### はじめての抽象絵画

自由に描こう♪あなたのアート  
抽象絵画という何だか難しいなあと思うかもしれませんが、自由に絵を描こうというのが抽象絵画です。絵画材料も色鉛筆や色紙などを使って美しい色の組み合わせや、意外な発見を求めて色彩の練習をします。

◆星谷つとむ  
(元大手前大学シテカレッジ講師)  
◆2日曜 13:00~15:00  
◆3ヵ月3回 9,900円(材料費別途)  
体験  
4/12・5/10・6/14・7/12(各日)  
◇1,650円(材料費込)  
持参品:はさみ・定規・スティックのり・鉛筆

### 点描マンダラアート

黒い厚紙にゲルペンで図柄を描きます。下絵に沿って色をつけるだけで美しいアートが完成します。ペンの発色が黒地に映え、描くたびに幻想的な輝きが広がります。

◆大井 みち  
◆3日曜 10:00~12:00  
◆月1回 3,300円(材料費込)  
体験 4/12・5/17・6/21・7/19(各日)  
◇1,650円(材料費込)申込日3日前まで

### 基礎から始める 水彩画・淡彩画

道具の選び方から遠近法、透視図法など、初心者にもわかりやすく指導します。

◆井戸 啓司(紫蘭の会主宰)  
◆2・4火曜 13:00~15:00  
15:10~17:10  
◆1・3木曜 10:00~12:00 初心者クラス  
◆月2回 4,840円  
体験  
4/28・5/12・26・6/9・23・7/14(各火)  
4/16・5/7・21・6/4・18・7/2・16(各木)  
◇1,100円 ※持参品要問合せ

### 水墨画

濃淡だけで美しく奥深い世界が表現できる水墨画。掛け軸など大作も。

◆川添 南移(南北墨画会理事)  
◆2・4火曜 10:00~12:00  
◆2・4金曜 12:50~14:50  
◆月2回 4,840円 随時見学可

### 墨からはじめる日本の画

初めは墨を使い、描いてみて、その後は墨絵・日本画・墨絵と顔彩など、ご希望の方法ですすめていきます。

◆川本 昭義(日本画家・墨絵師)  
◆2・4日曜 10:00~12:00  
◆月2回 4,840円  
体験 4/26・5/10・24・6/14・28(各日)  
◇1,800円(材料費込)  
※お手持ちの画材があればお持ちください。

### やすらぎの仏画

心静かに筆をとり、仏の姿を描いてみませんか?写し紙でなぞっていくので無理なく始められます。描いている内に心が落ち着き、楽しさがわいてきます。

◆3火曜 13:00~15:00  
◆3ヵ月3回 8,250円  
経験者クラス  
◆久保田 聖淳(仏尚美術会会長)  
はじめてクラス  
◆上田 久代(仏尚美術会会員)  
体験 4/15・5/20・6/17・7/15(各火)  
◇2,200円(材料費込)  
※初心者の方は はじめてクラスへ

### くらしの書

漢字・かなを小筆、筆ペン、ボールペンで練習します。ハガキなどに季節の絵を描き、ことばを添えて楽しめます。

◆松永 春香(関西書芸院)・山地 ひろ子  
◆(A組)月曜 12:50~14:50  
(B組)月曜 15:00~17:00  
◆月2回 4,400円  
◆月4回 7,040円 随時見学可

### 油絵 入門

キャンバスに描く感触はまさしく至福の時。絵を描く楽しさと上手に描ける嬉しさを体験して下さい。初心者の方にも丁寧に指導します。

◆岡本 福代(日本美術家連盟会員)  
◆2・4木曜 10:00~12:00  
◆月2回 4,840円  
体験  
4/23・5/14・28・6/11・25・7/9・23(各木)  
◇全2回 3,520円 ※持参品要問合せ

### 楽しい花の一筆画

画歴40年の講師が筆運びや色使い、隠し技等、花を生き生きと表現する方法を楽しく教えます。

◆南 季世子  
(花の一筆画画家・友禅画家)  
◆2土曜 12:45~14:45  
◆3ヵ月3回 8,250円  
体験  
4/11・5/9・6/13・7/11・8/8(各土)  
◇1,650円(材料費込)

### 和紙ちぎり絵

手すき和紙を指先でちぎり、のりで貼って制作。豊富な題材で完成度の高い作品に。

◆赤尾 三千代  
(日本和紙ちぎり絵協会賛同会員)  
◆1水曜 13:00~15:00  
◆3ヵ月3回 6,600円  
体験 4/29・6/3・7/1・8/5(各水)  
◇季節の花 2,200円(材料費込)

### たのしく描く 色えんぴつ画

色鉛筆は、奥が深くとても魅力的です。基礎となる鉛筆デッサンや色のルールを取り入れながらまずは身近な植物や果物を描いてみましょう。

◆玄 祐子  
(日本画家・東京藝術大学卒)  
◆2・4金曜 13:00~15:00  
◆月2回 4,840円  
※残席僅かにつき体験は随時お問合せ下さい。  
◇1,430円(材料費込)

### 絵てがみ

絵てがみを始めると毎日の暮らしの中に、小さな「感動」が生まれます。日々の暮らしに彩りを添えるひとときを、ぜひ一緒に。

◆岡本 基子  
(かりん主宰・日本美術家連盟会員)  
◆1・3月曜 10:15~12:15  
1・3水曜 13:00~15:00  
◆月2回 4,400円  
随時見学可

### 水彩画

身近な花や野草、野菜などをペンと水彩で描きましょう。折々に鉛筆デッサンを組み込みます。

◆伊藤 美恵子(洋画家)  
◆1・3金曜 10:00~12:00  
13:00~15:00  
◆月2回 4,840円  
随時見学可  
※2・8月はデッサンのみ

### 自分だけのパターン作成講座

お気に入りの服を基にオリジナルの型紙を作成する方法を学び、自分だけのパターンで服を作るスキルを身に付けます。

◆宇野 康恵(パタンナー)  
◆2・4水曜 13:00~14:30  
◆月2回 5,500円  
随時見学可

### ほっこり 布絵アート

日本古来の押し絵の技法をもとに、自由な発想、表現方法を用いた新しい額絵です。

◆田中 ゆかり  
◆4月曜 10:00~12:00  
◆3ヶ月3回 8,250円  
体験  
4/27・5/25・6/22・7/27(各月)  
◇きもの 3,300円(材料費込)

### パピエ・コレ 花

パピエ・コレとはフランス語で工作の意味です。平面から立体作品へフランスアクセサリや花を使って花額装を作りましょう!

◆MARY  
(花作家 MARY'S WORKS主宰)  
◆3金曜 15:30~17:30  
◆月1回 2,970円  
体験費別途(500円~3,000円/作品による)  
体験 4/17・5/15・6/19・7/17(各金)  
◇3,800円(材料費込)

### 手芸

#### 手あみ教室

棒針、かぎ針の持ち方、網目記号と編み方など、手編みの基礎から指導します。

◆梅田 篤子(日本編物文化協会指導員)  
◆2・4 木曜 10:00~12:00 新クラス  
2・4 金曜 10:00~12:00  
1・2・4 火曜 13:00~15:00  
◆月2回 4,400円  
月3回 5,500円  
※火曜・月2回受講可  
体験  
4/23・5/14・28・6/11・25・7/9・23(各木)  
◇色が選べる巾着 2,200円(材料費込)  
持参品:かぎ針7号

#### 戸塚ししゅう

小物、インテリア、お洒落なテーブルウェア...など。種々のステッチを組合せて美しい作品を作ります。

◆小川 豊子(戸塚協会総代)  
◆2・4月曜 10:00~12:30  
2・4月曜 13:00~15:30  
◆月2回 4,840円 随時見学可

#### ビーズアクセサリ

大人気のスワロフスキーやチェコガラス等の輸入カットガラスビーズを使用してさまざまなアクセサリを作ります。

◆赤松 祐子(REBECCA)  
◆3木曜 10:00~12:00  
◆3ヶ月3回 7,590円  
随時見学可

#### 柴田明美のアメリカンパッチワーク

個人の感性を大切に、布や色使いは全くの自由です。自分だけのオリジナル作品を作りましょう!

◆柴田 明美(パッチワークスクール専任講師)  
◆2・4木曜 13:00~15:00  
◆月2回 4,840円  
体験  
4/23・5/14・28・6/11・25・7/9・23(各木)  
◇水色花柄ポーチ 1,650円(材料費込)

#### 藤クラフト

藤、あけびつる、竹などの素材を使って作品を。基礎コースは作品を楽しく作りながら、藤の組み方・編み方の基礎を習得します。

◆渡辺 令子(長谷川藤工芸本部講師)  
◆3金曜  
A: 13:00~15:00 基礎コース  
B: 15:30~17:30 初中級コース  
◆月1回 3ヶ月3回 8,250円  
随時見学可

#### ハンドメイドジュエリー

手軽に作れる普段使いのアクセサリから、きれいな作品までわかりやすくレッスンしています。様々な技法で手作りを楽しんでください。

◆植原 勢津子  
◆1木曜 10:00~12:00  
◆3ヶ月3回 8,250円  
体験 5/7・6/4・7/2・8/6(各木)  
◇3,300円(材料費込)  
基本のネックレスまたはソウタシエブローチ

#### スタンドグラス

お部屋をゴージャスで安らぎのあるコーナーに。ティファニー式ランプ、窓用パネル等の作り方を指導します。

◆友川 栄美子(アイリス主宰)  
◆1・3水曜 15:15~17:30  
2・4土曜 13:00~15:15  
2・4土曜 15:15~17:30  
◆月2回 4,730円  
体験 4/29・5/20・6/3・17・7/1(各水)  
4/25・5/9・23・6/13・27(各土)  
◇ナイトランプ 2,600円(材料費込)

#### 洋裁(文化式)

洋裁に再チャレンジしてみませんか?(自由作品)はじめて習う方にはスカートから始めるカリキュラムがあります。まずは見学しませんか?

◆田所 土司子  
◆2・4金曜 A: 13:00~15:00  
B: 15:00~17:00  
◆月2回 4,840円  
A・Bクラス同時受講可  
随時見学可

#### 花みずぎの創作キルト

簡単に出来るアップリケの技術を基本として、初めての方から上級者まで指導します。

◆上崎 由紀子  
[監修]キルトクラブ 花みずぎ主宰 貝田明美  
◆1土曜 10:00~12:00  
◆3ヶ月3回 6,600円  
体験 5/2・6/6・7/4・8/1(各土)  
◇2,100円(材料費込)

#### グラスリッツェン

ダイヤモンド粉末のついた針1本で、透明ガラスにモニートの輝きを表現します。植物、風景などのモチーフで素敵な世界を。

◆曾和 愛実  
(グラスリッツェン・グレース)  
◆3木曜 13:00~15:00  
◆3ヵ月3回 9,900円  
体験 5/21・6/18・7/16(各木)  
◇ワイングラス 3,300円(材料費込)  
※見学・体験は13:30~

#### トール&ポタリーペイント

「アッセンデルフト」「ポタリーペイント」「ハワイアントールペイント」3クラスをご用意しております。

◆中村 さとみ  
◆1・3火曜 10:00~12:00  
◆月2回コース 4,840円  
◆月1回コース 3ヵ月3回8,250円  
特別一日体験  
4/21(各火)10:00~12:00  
◇桜のボックス 4,250円(材料費込)  
申込日3日前まで

#### ラビアンフラワー

ペーパーを独自開発のワックスに通し、クリスタル調の高貴なラビアンフラワーに。

◆本田 麗子(ラビアンフラワー会長)  
◆2水曜 13:00~15:00  
◆3ヵ月3回 初級 6,930円 上級 8,052円  
専科 9,240円 専修科13,200円  
体験 5/13・6/10・7/8・29(各水)  
◇2,750円(材料費込) 月1回前

### くらし・古典

#### 脳トレ・サロンパーティマジック

マジックは脳トレには最適です。みんなで楽しく脳に刺激をあたえ楽しく笑って、学びましょう。

◆小田切 さくら(プロマジシャン)  
◆2土曜 10:30~12:10 初~中級クラス  
◆月1回 3,850円  
体験 5/9・6/13・7/11・8/8(各土)  
◇2,200円(材料費込)

#### はじめての講談

講談は声に出すこと、口を動かすこと、物語をイメージすること、全てが健康につながります。

◆旭堂 南照(旭堂南陵一門)  
◆1・3火曜 15:20~17:20  
◆月2回 6,050円  
体験  
4/21・5/19・6/2・16・30・7/7・21(各火)  
◇1,100円

#### さんくす落語教室

落語の力で明るく楽しく、前向きな人生を。6ヵ月で一席マスターし、半年に1回高座で発表会も開催。

◆桂 出丸(落語家)  
◆2・4火曜 10:00~12:00  
◆2・4水曜 10:00~12:00  
◆月2回 6,050円  
体験◇1,100円  
※残席僅かにつき体験は随時お問合せ下さい。

#### テーブル茶道・夜クラス

テーブル茶道とは「正座なし、着物なし、和室なし」現代の形に合った新しくモダンな茶道です。

◆渡辺 宗恵(裏千家茶道専任講師)  
◆第1木曜 19:00~20:30  
第3木曜 19:00~20:30 満席  
◆月1回 2,530円(材料費別途1,800円要)  
体験 5/7・6/4・7/2・8/6(各木)  
◇2,900円(材料費込)

#### テーブル茶道・昼クラス

◆後藤 宗恵(裏千家茶道専任講師)  
◆3月曜 10:00~11:30・13:00~14:30  
◆4水曜 11:00~12:30・14:00~15:30  
◆月1回 2,530円(材料費別途1,800円要)  
体験料◇2,900円(材料費込)  
※残席僅かにつき体験は随時お問合せ下さい。

#### はじめての朗読

初心者の方を対象に、発声、発音、滑舌の基礎から、詩、エッセイ、童話、小説など、色々な分野の朗読を学びます。

◆内山 あゆみ(監修=辻ひろ子)  
◆1・3水曜 10:00~11:30 はじめて  
◆月2回 4,840円(教材費別途)  
体験 4/15・29・5/20・6/3・17・7/1(各水)  
◇1,100円

#### 朗読

朗読の魅力と、聴き手に伝わる喜びを味わってみませんか?  
◆辻ひろ子(フリーアナウンサー)  
◆2・4水曜 13:00~14:30  
◆月2回 4,840円(教材費別途)  
体験◇1,100円 ※残席僅かにつき体験は随時お問合せ下さい。

#### 女性のための健康麻雀

初めての方でも参加しやすく指先の運動や認知症予防に最適です。

◆松尾 龍  
◆1・3火曜 13:00~15:00・15:10~17:10  
◆2・4土曜 10:00~12:00  
◆月2回 4,840円  
体験 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7(各火)  
4/25・5/9・23・6/13・27(各土)  
◇1,100円 ※満席の場合はキャンセル待ち可

#### 俳句

あなたならではの唯一無二の(究極の一句)をこの世に残してみませんか? 臆せず気負わずのびのびと。ことばと向き合う時間は、日々の暮らしに新しい発見とのおおいを与えてくれます。

◆中田 剛(俳人・雑文家)  
◆4木曜 15:15~17:15  
◆月1回 2,970円  
体験 4/23・5/28・6/25・7/23(各木)  
◇1,100円

#### 脳活のための川柳

川柳は、季語や格式にとらわれず、だれでも気軽に楽しめる言葉の芸術です。五・七・五にのせて、思いを自由に表現しませんか?

◆赤松 ますみ  
(川柳文学コロキウム代表川柳作家)  
◆2・4水曜 15:00~17:00  
◆月2回 4,840円  
体験 4/22・5/13・27・6/10・24(各水)  
◇1,100円  
※持参品:筆記用具 国語辞書(電子辞書可)

#### お花

##### 池坊

◆橋本 由美子  
(池坊華道会特別会員・池坊総華督)  
◆1・2・3火曜 15:15~20:00  
◆本科 月2回 6,580円  
月3回 9,540円  
※各花材費込み  
※研究科、師範科、立花(要問合せ)  
体験  
4/21・5/12・19・26・6/2・16・23(各火)  
◇2,300円(花材費込)

##### 花芸安達流

◆浦 信隆  
(大阪府支部副会長主任教授)  
◆1・3金曜 18:00~21:00  
◆月2回  
本科 3,300円  
研究科 3,850円  
◆花材費 月2,640円  
体験 4/17・5/11・15・29・6/19(各金)  
◇2,420円(花材費込)

##### フラワーアレンジメント

◆鄭 明根(仏国際交流協会認定講師)  
◆アレンジ 4土曜 10:00~12:00  
◆ブーケ 4土曜 13:00~15:00  
◆月1回3,300円(花材費別途)  
◆花材費1回 アレンジ3,000円  
ブーケ5,000円  
体験  
4/25・5/23・6/27・7/25(各土)  
◇アレンジ 4,400円(花材費込)  
◇ブーケ 6,600円(花材費込)

##### ヨーロッパ生花

◆岡畑 智子  
(アトリエクレインパール主宰)  
◆3木曜 10:00~11:20  
◆1日曜 10:00~11:20  
◆月2回 4,840円  
月1回3ヵ月3回 8,250円  
◆花材費1回 約2,750円  
体験  
5/31・6/7・7/5・8/2(各日)  
5/21・6/18・7/16・8/20(各木)  
◇3,850円(花材費込)

##### 花芸安達流

◆浦 信隆  
(大阪府支部副会長主任教授)  
◆1・3金曜 18:00~21:00  
◆月2回  
本科 3,300円  
研究科 3,850円  
◆花材費 月2,640円  
体験 4/17・5/11・15・29・6/19(各金)  
◇2,420円(花材費込)

##### フラワーアレンジメント

◆鄭 明根(仏国際交流協会認定講師)  
◆アレンジ 4土曜 10:00~12:00  
◆ブーケ 4土曜 13:00~15:00  
◆月1回3,300円(花材費別途)  
◆花材費1回 アレンジ3,000円  
ブーケ5,000円  
体験  
4/25・5/23・6/27・7/25(各土)  
◇アレンジ 4,400円(花材費込)  
◇ブーケ 6,600円(花材費込)

# ダンス・舞踊

**NEW** 大人のタップダンス(月4回) フリースタイル(中学生以上) は1面をご覧ください

特別体験1,100円

## やさしい社交ダンス(夜クラス)

初心者歓迎!夜の社交ダンスはじまります  
ダンスが初めての方やプランクのある方も大歓迎!美姿勢 トレッチもとりいれ、猫背改善効果や美肌効果も。ペアと調和する動作が脳を活性化し、音楽にのり全身を使う有酸素運動でストレス軽減、認知症予防効果も期待できます。  
◆虫本真由美(上本町ダンス教室)  
◆1・3・4金曜 20:00~20:45 初心者  
20:50~21:35 経験者  
◇月3回 4,950円 初心者 5,500円 経験者  
体験 4/24・5/15・22・29・6/5・19(各金)  
※ダンスシューズ又はヒールの低い靴か上履き

## K-POP DANCE

世代を超えてみんなで楽しくK-POPダンスを踊りましょう!一緒にリズムを感じながら、元気いっぱいの時間を楽しみましょう。

◆YACCH (DANCE STUDIO D-TREK)  
◆1・3火曜 19:15~20:15 A:BOYS振付  
2・4火曜 19:15~20:15 B:GIRLS振付  
◇AまたはBクラス 月2回 4,400円  
AB同時受講 月4回 8,250円  
体験 BOYS  
4/21・5/19・6/2・16・30・7/7・21(1・3火)  
体験 GIRLS  
4/14・28・5/12・26・6/9・23・(2・4火)

## 健康・武術

特別体験1,100円

## 自律神経を整える ナイトヨガ

夜ヨガで一日の疲れをリセット  
一日の終わりに、身体と心を整えるヨガの時間です。日中の疲れや緊張を緩める事で心身がリラクゼーションします。運動量…中程度

◆Mayu(全米ヨガアライアンスRYT200)  
◆水曜 19:15~20:15  
◇月4回 5,720円  
体験 4/15・22・29・5/13・20・27・6/3(各水)

## バレエストレッチ

バレエの基本の動きを取り入れ、体幹を鍛え美しい姿勢を作ります。身体の固い方も大丈夫。音楽に合わせて楽しく身体を伸ばします。  
◆川上恵子バレエスクール講師陣  
◆金曜 17:45~18:45  
◇月4回 5,500円  
体験 4/17・24・5/1・8・15・22・6/5・12・19(各金)

## シニアのやさしいストレッチ

身体全体を丁寧にセルフストレッチして、ストレス解消や柔軟性を目指します。無理なく伸ばして、毎日を楽に過ごしましょう。  
※タオル持参  
◆青木 イミ子  
◆火曜 10:45~12:05  
◇月4回 5,500円  
体験 4/21・28・5/12・19・26・6/2・9・16(各火)

## 古典舞踊ははじめませんか

**八房流 南京玉すだれ**  
日本の伝統芸を習得してみませんか?玉すだれ1本で、かくし芸やボランティアなど活動の場が広がります。  
◆八房 笑美佳  
(日本南京玉すだれ協会A級指導者)  
◆2金曜 14:35~16:05  
◇月1回3ヶ月3回 6,600円  
体験 4/10・5/8・6/12・7/10(各金)◇1,100円

**日本舞踊 藤間流**  
足腰を鍛え、普段の立ち居振る舞いも美しく。小唄、端唄から古典舞踊まで。  
◆藤間 元由紀  
◆1・2・4火曜 15:00~17:40  
◇月3回 6,380円  
体験 4/14・28・5/12・26・6/2・6/9(各火)  
時間要打合せ  
◇1,650円  
\*持参品:浴衣、足袋、扇、浴衣(貸出可)

# シニアのHIPHOP・シニアのDISCOSOUL・大人のジャズダンス・HIPHOP 初級は1面をご覧ください

## 社交ダンス 月曜クラス

いつも歩いている時や座っている時に背中が曲がっていませんか。社交ダンスで美しい身のこなしを身につけましょう!

◆藤井 信幸(藤井ダンスカンパニー)  
◆月曜  
初級(スタンダード) 13:00~13:55  
初級(ラテン) 14:00~14:55  
中級(スタンダード) 15:00~15:55  
◇月4回 初級 5,500円・中級 6,600円  
◇複数受講は割引あり  
体験 4/13・20・27・5/11・18・25・6/1・8(各月)

## 気軽に社交ダンス 金曜クラス

楽しみながらストレス発散、美容にも健康にも効果的です。初心者向けから経験者までレベルに合わせ丁寧に指導します。

◆井上 裕次郎  
◆金曜  
A:10:00~10:55 基礎  
B:11:00~12:10 上達  
◇月4回 A:5,060円  
B:6,600円  
◇複数受講は割引あり  
体験 4/17・24・5/1・8・15・22・6/5・12(各金)

## ストリートジャズ(中学生以上)

ロック、ジャズ、そして黒人リズムなどをミックスしたジャズスタイルのダンスです。  
◆SAWA(DANCE STUDIO D-TREK)  
◆月曜 20:30~21:30  
◇月4回 7,700円  
体験 4/13・20・27・5/11・18・25(各月)

## パワーヨガ

◆鶴原ヨガスタジオ講師陣  
◆月曜 18:00~19:00・19:10~20:10  
◆木曜 19:00~20:00・20:10~21:10  
◆金曜 14:00~15:00  
◇月4回 5,720円  
体験 4/13・20・27・5/11・18・25・6/1・8(各月)  
4/16・23・30・5/14・21・28・6/4・11(各木)  
4/10・17・24・5/1・8・15・22・6/5(各金)

## ソフトヨガ

ゆっくりと全身の疲労を回復していきます。初心者にも優しいヨガクラスです。  
◆鶴原ヨガスタジオ講師陣  
◆1・3水曜 15:45~16:45  
◇月2回コース 3,300円  
体験 4/15・29・5/20・6/3・17・7/1(各水)  
◆月曜 A 10:10~11:10・B 11:30~12:30  
◇月4回コース 5,720円  
体験 4/13・20・27・5/11・18・25・6/1(各月)

## 男性のためのヨガクラス

気兼ねなく参加できる男性のためのヨガクラスです。  
◆山口 小百合(水)・廣田 幸子(金)  
(鶴原ヨガスタジオ講師)  
◆水曜 20:20~21:20  
◆金曜 16:30~17:30  
◇月4回 5,720円  
体験 4/15・22・29・5/13・20・27(各水)  
4/17・24・5/1・8・15・22・6/5・12(各金)

## ゆっくり・フローヨガ

呼吸に合わせてゆったりと流れるように気持ちよく身体を動かしていきます。続ける事で体幹が強化され基礎代謝も向上します。  
◆廣田 幸子(鶴原ヨガスタジオ)  
◆水曜 18:00~19:00  
◇月4回 5,720円  
体験 4/15・22・29・5/13・20・27・6/3(各水)

## 新舞踊

古典舞踊を基礎に演歌・歌謡曲のヒット曲に合わせ楽しく踊ります。  
◆美翔 友里(舞道家)  
◆水曜 10:30~12:30  
◇月4回 6,600円  
体験 4/15・22・5/13・20・27・6/3・10・17(各水)  
◇1,100円

## フラメンコ

華やかな衣装で踊りませんか? はじめての方は「シニアと入門」または「はじめて」クラスまで。  
◆阿藤久子フラメンコスクール講師陣  
◆水曜 9:50~11:10 シニアと入門  
11:20~12:40 初級  
20:15~21:35 中級  
◇月4回 9,680円  
◆水曜 18:50~19:50 はじめて  
◇月4回 8,580円  
体験 4/15・22・5/13・20・27・6/3・10(各水)

## アルゼンチンタンゴダンス

情熱的なタンゴのリズムとエレガントなステップ。音楽と踊りの魅力にふれながらタンゴの世界を体験しませんか?  
◆池本 亮(アルマ・テ・タンゴアカデミー)  
◆2・4日曜 10:30~12:00  
◇月2回 5,500円  
体験 4/12・26・5/10・24・6/14・28(各日)

## 座ってタップダンス

タップダンスは、足首や股関節を動かして柔軟性を高め、腰・肩・膝の不調を予防します。同時に、振り覚えや手足の協調運動が脳を活性化し、認知機能の向上にもつながるため、介護予防として有効です。  
◆瑠花(介護予防健康アドバイザー)  
◆1・3火曜 10:00~11:10  
◇月2回 3,740円  
体験 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7(各火)

## シニアのサルセーション

ラテン音楽やポップスなどの音楽に合わせて身体を動かすフィットネスです。  
◆KORIO(男性トレーナー)  
◆月曜 16:00~17:00  
◇月4回 5,500円  
体験 4/13・20・27・5/11・18・25・6/1(各月)

## リラクソヨガ

◆鶴原ヨガスタジオ講師陣  
◆水曜(月4回コース) 19:10~20:10  
◇月4回 5,720円  
体験 4/15・22・29・5/13・20・27(各水)  
◆2・4木曜(月2回コース)  
12:45~13:45・14:00~15:00  
◇月2回 3,300円  
体験 4/23・5/14・28・6/11・25・7/9(各木)

## 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、ねじれや歪みを矯正し、自律神経を整えます。  
◆廣田 幸子(鶴原ヨガスタジオ)  
◆金曜 15:15~16:15  
◇月4回 5,720円  
体験 4/17・24・5/1・8・15・22・6/5・12(各金)

## 土曜夜のピラティス

自然治癒力を向上させ、腰痛や慢性的な肩こりなどを根本的に改善していきます。  
◆鶴原ヨガスタジオ講師陣  
◆1・3土曜 19:00~20:00  
◇月2回 3,300円  
体験 4/18・5/2・16・6/6・20・7/4・18(各土)

## マットピラティス

ボールを使って、マットで寝ながらじっくりと体を動かします。  
◆鶴原ヨガスタジオ講師陣  
◆水曜 14:25~15:25  
◇月4回 5,720円  
体験 4/15・22・29・5/13・20・27・6/3(各水)

## リフレッシュバレエ

名門川上恵子バレエ団の中学生~大人クラスです。  
◆川上恵子バレエ研究所講師陣  
◆月曜 20:00~21:45※  
水曜 10:30~11:50  
金曜 18:50~20:10  
◇月4回 7,700円 ※印以外は未経験者も体験  
4/13・20・27・5/11・18・25・6/1・8(各月)  
4/15・22・29・5/13・20・27・6/3・10(各水)  
4/17・24・5/1・8・15・22・6/5・12(各金)

## やさしいクラシックバレエ

姿勢を良くしたい、柔軟性を身に付けたい方に。心と身体が喜ぶバレエを始めませんか?  
◆月曜 12:50~14:10 経験者  
◆徳重 亜矢(アヤエコールドバレエ)  
◇月4回 7,700円  
体験 4/13・20・27・5/11・18・25・6/1(各月)

## ベリーダンス

ベリーダンスの魅力は、楽しい事、そして健康的で理想的なラインを作れる事です。まず体験しませんか?  
◆Yuko Kuwahara  
◆月曜 18:30~20:00 はじめて  
20:10~21:40 中級  
◇月4回 10,560円  
体験 4/13・20・27・5/11・18・25・6/1(各月)

## フォークダンス

はじめての方は入門クラスへ。講師が丁寧に指導します。大ホールで楽しく踊りましょう!  
◆近藤 幸子(日本フォークダンス連盟公認指導員)  
◆2・3・4水曜  
入門 9:30~10:30  
経験者 10:30~12:00  
◇月3回 入門 3,960円・一般 5,280円  
体験 4/22・5/13・20・27・6/10(各水)  
※入門クラスのみ 経験者クラスは随時見学可

## やさしいピラティス

インナーマッスルを鍛えるピラティス。基礎代謝が上がりダイエットも期待できます。  
◆山口 小百合(鶴原ヨガ)  
◆木曜 17:40~18:40  
◇月4回 5,720円  
体験 4/16・23・30・5/14・21・28・6/4(各木)

## ヨガ&ピラティス

今話題のヨガピラティスで健康な心と身体を手に入れましょう。  
◆山口 小百合  
(鶴原ヨガスタジオ)  
◆水曜 18:00~19:00  
◇月4回 5,720円  
体験 4/15・22・29・5/13・20・27・6/3(各水)

## 太極拳

水曜クラス(中級)  
◆西岡 美和子(身舞会代表・日本武術太極拳連盟公認指導員)  
◆水曜 12:45~14:05 (経験者のみ)  
◇月4回 5,720円  
体験 4/15・22・29・5/13・20・27・6/3(各水)  
◆金曜 13:00~14:20  
◇月4回 5,720円  
体験 4/10・17・24・5/1・8・15・22・6/5(各金)

## 自強術

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。  
◆西尾 勝美(自強術普及会)  
◆1・3・4金曜 10:00~11:30  
◇月3回 4,950円  
体験 4/17・24・5/1・15・22・6/5・19・26(各金)

# ハワイアンフラ

## 気分はハワイ♪ハワイアンフラ

曲に合わせてゆったりと身体を動かし、健康促進としてリラックス効果も期待できます。初心者も安心して楽しめます♪  
◆小西 京美(MAKA LOCOMAIIKAI主宰)  
◆1・2・4月曜 12:00~12:40 はじめて  
12:50~14:20 初・中級  
◇月3回 はじめて 4,950円  
初・中級 6,380円  
体験 4/13・27・5/11・18・25・6/1・8(各月)  
◇1,100円

## アロハ! ハワイアンフラ

南国の風を感じながら心も身体もリフレッシュ!  
◆田附 正子(レイ レファ主宰)  
◆1・2・4金曜  
10:00~11:30 中級  
11:50~13:20 入門  
◇月3回 6,380円  
体験 4/24・5/1・8・22・29・6/5・12(各金)  
◇1,100円

## ハワイアンフラ(木)・林クラス

美しい音楽と優雅な動きで心を満たしましょう!  
◆林 春江(ワイ・フラ・マーリエ主宰)  
◆1・2・4木曜 9:30~10:30 入門  
10:45~12:15 初中級  
◇月3回  
入門 4,620円・初中級 6,380円  
体験 4/23・5/7・14・28・6/4・11・25(各木)  
◇1,100円



## ルーシー・ダットン タイ式ヨガ

ルーシーダットンは、心肺機能を向上させ、身体の柔軟性を高めストレスを緩和する効果があります。肩こりや冷え、疲れやすさが気になる方にもおすすめです。  
◆水谷 恵  
(Siam Culture Center 認定講師)  
◆2・4木曜 15:30~16:30  
◇月2回 3,300円  
体験 4/23・5/14・28・6/11・25・7/9(各木)

## エゴスキュー体操

普段使われなくなった筋肉を目覚めさせ、正しい動きを思い出させる事で痛みからの解放へつなげます。無理なく続けることで、毎日をより快適に過ごすきっかけになります。  
◆田村 摩由里  
(エゴスキュージャパン認定トレーナー)  
◆1・3火曜 11:30~12:45  
13:00~14:15  
◇月2回 4,400円  
体験 4/21・5/19・6/2・16・30(各火)

## 自分に恋する太極拳

ストレッチや瞑想などをして心と身体を緩めていき、ゆっくりとした動きの太極拳をしながら安定感のある健康的な身体へと整えていきます。  
◆丸出羽 千栄子  
(楊名時八段錦太極拳準師範)  
◆2・4日曜 15:00~16:30  
◇月2回 4,400円  
体験 4/12・26・5/10・24・6/14(各日)

## 心身統一合気道

力を徹底的に抜くことで不動心を養いストレスを解消、健康を保ちます。健康法、護身術として女性にも人気。  
◆吉田 脩一郎(心身統一合気道会 師範)  
◆木曜 19:00~20:30  
◇月4回 7,700円  
体験 4/16・23・30・5/7・14・21・28(各木)

## こども

**小嶋ピアノ** 個人30分  
ピアノで好きな音楽を弾いていけるように、一緒にがんばりましょう♪年齢の低い方はリミック譜読みを少しなれたら連弾も。  
◆小嶋 美智子(日本ピアノ教育連盟会員)  
◆火曜 15:30~19:45  
◇月2回 初級・中級とも 5,940円  
月4回 初級 10,120円 中級 11,440円  
◆1・2・4木曜 15:30~20:00  
◇月3回 初級 7,590円 中級 8,910円  
体験 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7(1・3火)  
4/14・28・5/12・26・6/9・23(2・4火)  
4/23・5/7・14・28・6/4・11・25(各木)  
時間要打合せ◇1,650円

**ストリートジャズ Jr.**  
楽しく踊って、表現力アップ♪(小1~小6)  
◆SAWA(DANCE STUDIO D-TREK)  
◆木曜 18:00~19:00  
◇月4回 6,600円  
体験 4/23・5/7・14・21・28・6/4・11(各木)  
◇1,100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 5歳~小6 18:00~19:45  
◇月4回 4,950円  
体験 4/17・24・5/1・8・15・22・6/5・12(各金)  
◇550円

## 楽しく学ぶ字のおけいこ

子どものときにゆっくりと確実に、正しい書き順、書き方を身につけましょう。(4歳~小6)  
\*持参品 硬筆…えんぴつ(2B以上) 毛筆…書道用具一式  
◆多田 紀子(暁書道学院)  
◆月曜 16:00~18:00 ◆金曜 16:00~18:00  
◇月4回 2,970円  
硬筆・毛筆同時受講 4,180円  
体験 ◇550円  
※残席僅かにつき体験は随時お問合せ下さい。

## HIP HOP Jr.

ダンスを通じて表現力を磨きましょう。初めてでも大丈夫!(小1~小6)  
◆SAWA  
(DANCE STUDIO D-TREK)  
◆火曜 18:10~19:10  
◇月4回 6,600円  
体験 4/14・21・28・5/12・19・26・6/2(各火)  
◇1,100円

## こども川上恵子バレエ

名門川上恵子バレエ団のこどもクラスです。  
◆川上恵子バレエ研究所講師陣  
◆月曜 幼児(3歳~)17:00~18:00  
小学生 18:00~19:50  
◇月4回 6,600円  
体験 4/13・20・27・5/11・18・25(各月)  
※初めての方は17:00クラス◇1,100円

### 邦楽

特別体験1,100円  
個人1,650円(時間要打合せ)

#### やさしいしの笛

澄んだ音色で、美しい和の響きを。

和の音色に癒されたい、そんな方におすすめの講座です。音を出すコツ、指使い、簡単な曲まで、やさしく丁寧に指導します。初心者の方にも安心してご参加いただけます。

◆米谷 大輔(米谷流尺八大師範)  
◆2・4火曜 10:00~10:40 はじめて  
2・4火曜 10:45~11:45 経験者  
◇月2回 はじめて 4,840円  
経験者 5,500円

体験 4/14・28・5/12・26・6/9・23(各火)  
※体験用しの笛貸出 500円別途要

### やさしい二胡

二胡の柔らかく優美で流れるような音色は心を癒してくれます。

◆片岡 恵  
(アジア国際音楽コンサート特別賞受賞)  
◆1・3火曜 12:20~13:20 入門  
" 13:30~14:30 中級  
◆2・4火曜 13:00~14:00 初級  
体験 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7(各火)  
4/14・28・5/12・26・6/9・23(各火)  
◇月2回 入門・初級 6,710円 中級 7,150円  
※体験用二胡貸与

#### 趣味の二胡

二胡経験者向けのクラスです。

◆張 連生(暹羅二胡楽団芸術監督・日本二胡振興会理事)  
◆1・3日曜 中級 17:00~18:00  
個人(40分) 18:05~20:55  
◇月2回 中級 7,150円 個人 10,120円  
体験 4/19・5/17・31・6/7・21・7/5(各日)  
※体験用二胡貸与 時間要問合せ

### ピアノ

特別体験1,100円  
個人1,650円(時間要打合せ)

#### NEW 日曜・大人のピアノ

定員5名までのグループレッスン。キーボードを使い、それぞれのペースでレッスンします。初心者から経験者までレベルに応じて指導します。

◆中井 理恵(びありのりとみっくdolce cantabile主宰)  
◆3日曜 13:30~14:45  
◇3か月3回 9,900円  
体験 5/17・6/21・7/19(各日)

#### 大人のためのピアノ

グループレッスン。レベルに合わせて個人指導も。

◆大西 陽子(京都市立芸大卒)  
◆1・3木曜 13:00~14:40  
◇月2回 5,280円  
体験 4/16・5/7・21・6/4・18・7/2(各木)

### 小嶋ピアノ

個人 30分

幼児から大人までベテラン講師が丁寧に指導します。火曜は月2または4回受講可。

◆小嶋 美智子(日本ピアノ教育連盟会員)  
◆火曜 15:30~19:45  
◇月2回 初級・中級とも 5,940円  
月4回 初級 10,120円 中級 11,440円  
◆1・2・4 木曜 15:30~20:00  
◇月3回 初級 7,590円 中級 8,910円  
体験 4/21・5/19・6/2・16・30(1・3火)  
4/28・5/12・26・6/9・23(2・4火)  
4/23・5/7・14・28・6/4・11(各木)  
時間要打合せ

#### 大西ピアノ

個人 30分

初心者から上級者までレベルに合わせてレッスン。定期的に仲間と演奏会を開催。

◆大西 陽子(音楽group「ミューズ」主宰)  
◆1・3火曜 9:00~12:30  
1・3土曜 12:30~17:00  
◇月2回 初級 6,600円 中級 7,700円  
体験 4/18・5/2・16・6/6・20(各土)  
4/21・5/19・6/2・16(各火)時間要打合せ

### 幸野ピアノ/コレペティ

個人 30分

年齢、レベル不問。音楽(コレペティ)も指導します。

◆幸野 紀子(神戸女学院大学講師)  
◆2・4日曜 9:30~13:00  
2・4金曜 17:00~20:30  
◇月2回 初級 6,600円・中上級 7,700円  
体験 4/26・5/17・31・6/14・28(各日)  
4/24・5/8・22・6/12・26(各金)  
時間要打合せ

#### 40歳からのピアノ

グループレッスンで、レベルに合わせて個人指導も。

◆幸野 紀子(神戸女学院大学講師)  
◆2・4金曜 15:45~17:00◇月2回 4,400円  
体験 4/10・24・5/8・22・6/12・26(各金)

#### 小林ピアノ

個人 30分

はじめての方から経験者まで。好きな曲、弾きたい曲を織り交ぜながらレベルアップを目指します。

◆小林 峯子  
◆1・3日曜 9:15~12:30  
◇月2回 初級 6,600円・中上級 7,700円  
体験 4/19・5/17・31・6/7・21・7/5(各日)  
時間要打合せ

### 三味線・民謡

民謡・三味線共に未経験の方から名取まで、幅広く指導します。

◆藤本史帆(千呂里の会会長)  
藤本史帆・藤本帆之

#### 民謡

◆2・4土曜 12:30~14:20  
◇月2回 3,850円

#### 三味線

◆2・4土曜 中級 14:25~15:55  
初級 10:30~12:00  
入門 16:00~17:10  
◇月2回 入門 4,840円  
初級・中級 5,280円  
◇三味線・唄 併習 7,700円  
体験 4/25・5/9・23・6/13・27(各土)  
※体験用三味線貸与  
※初心者の方は入門へ

### たのしい三線

三線の音色に触れてみませんか?

初めての方でも安心して楽しめる「入門クラス」新設しました。楽器の持ち方や基本の弾き方からスタートし、三線の魅力を楽しく学びます。

◆森永 博久  
(琉球民謡協会会員)  
◆1・3木曜 13:00~14:30 中級  
" 14:45~16:15 入門  
" 16:30~18:00 初級  
◆1・3土曜 中級 13:00~14:30  
◇月2回 4,840円  
体験 4/16・5/7・21・6/4・18(各木)  
4/18・5/2・16・6/6・20(各土)  
※体験用三線貸与

### 楽器

特別体験1,100円  
個人1,650円(時間要打合せ)

#### ウクレレ(グループ)

ウクレレのやさしい音色と一緒に、たのしい音楽の時間をしませんか?

◆平賀 一行(studio GU)  
はじめてクラス  
◆1・3木曜 12:30~13:30  
◆1・3土曜 12:30~13:30  
◇月2回 3,960円  
経験者クラス  
◆1・3木曜 または 1・3土曜(時間共通)  
A 13:30~15:00 B 15:10~16:40  
◇月2回 4,840円  
体験 4/16・5/7・21・6/4・18・7/2(各木)  
4/18・5/16・30・6/6・20・7/4(各土)  
※体験用ウクレレ貸与

### NEW 大人のためのパーカッション

リズムに合わせて楽しく叩きましょう♪難しい技術は必要ありません。音を出す心地良さを楽しんで下さい。日常から少し離れて、音とリズムでリフレッシュしませんか?

◆川本 怜平(プロドラマー)  
◆2・4水曜 19:00~20:30 新クラス  
◆1・3日曜 10:30~12:00  
◇月2回 4,840円  
体験 4/13・27・5/11・25・6/8(各月)  
4/19・5/17・31・6/7・21(各日)  
※楽器無料貸出

#### ウクレレ・ギター

個人 30分

ウクレレやギターを自分のペースでじっくり学びたい方へ、マンツーマンでレベルに応じて丁寧に指導します。

◆広岡 義高(ギタリスト)  
◆2・4水曜 17:30~21:10  
◆2・4金曜 17:00~18:30  
◇月2回 7,150円  
体験 4/22・5/13・27・6/10・24(各水)  
4/24・5/8・22・6/12・26(各金)  
時間要打合せ※体験用ウクレレ・ギター貸与

### オカリナ(グループ)

入門・初級・中級クラスでレベルに合わせて学んでいただけます。

◆永澤 学(オカリナ奏者)  
◆1・3土曜 10:30~12:00 入門  
◇月2回 入門5,280円(初回教材費別途)  
◆1・3木曜 中級 15:15~16:45  
初級 16:50~17:50  
◇月2回 中級 5,280円(教材費別途)  
初級 3,960円(教材費別途)  
体験 4/18・5/2・16・6/6・20(各土)  
4/16・30・5/7・21・6/4(各木)初級のみ  
体験用オカリナ貸出 500円

#### 脳トレのためのドラム

老若男女、いつからでも始められます♪

◆平田 哲也  
◆2・4火曜 16:00~19:30  
◆1・3土曜 18:00~20:00  
◇月2回 5,500円  
体験 4/28・5/12・26・6/9・23(各火)  
4/18・5/2・16・6/6・20(各土)  
※火曜の体験は15:30からお越しください。  
※土曜の体験は、17:30から可能です。

### 箏・三味線・胡弓(宮城系)

個人 20分

「箏」のさわやかな音色は日本人の琴線にふれる響き。宮城道雄直門の講師が指導します。

◆中島 警子(大阪音大名誉教授・桐絃社主宰)  
村上 洋子(大阪音楽大学講師)  
◆1・3土曜 9:30~12:30  
◇月2回 初級 7,700円  
体験 4/18・5/2・16・6/6・20(各土)  
時間要打合せ

#### 大正琴

哀愁を帯びた懐かしい音色の大正琴。数字符通りの簡単な演奏法で童謡からクラシックまで。

◆広岡 義高(岡村流)  
◆2・4金曜 15:00~16:40  
◇月2回 4,400円  
体験 4/10・24・5/8・22・6/12・26(各金)  
体験用大正琴貸与

### はじめての楽しい三線

三線は年齢に関係なく誰でも弾けます。一緒に楽しみませんか?

◆新城 卓(監修=森永博久)  
◆2・4土曜 10:30~12:00  
◇月2回 4,840円  
体験 4/11・25・5/9・23・6/13・27(各土)  
※体験用三線貸与

#### しの笛

◆見島 直子  
◆1・3土曜 13:30~15:00 初級 満席  
15:15~16:45 中級  
はじめて 3,520円  
初級 4,840円  
中級 5,280円  
※中級クラスのみ見学可

### ポピュラー&ジャズピアノ

個人 30分

ピアノの経験は問いません。コードネームで弾きたい方、弾き語りをご希望の方も是非!

◆河野 良(ジャズピアニスト)  
◆2・4水曜 16:45~20:30  
◇月2回 6,600円  
体験 4/22・5/13・27・6/10・24(各水)  
時間要打合せ※弾きたい曲の楽譜をご用意ください。

#### 基礎から楽しむフルート

初心者から経験者までレベルに応じて指導します。

◆中島 優子(大阪音楽大学器楽学科卒)  
◆2・4水曜 17:00~21:10  
◇月2回 6,600円  
体験 5/11・25・6/8・22・7/13(各月)  
フルート持参・時間要打合せ

### バイオリン

個人 40分

ヨーロッパやアメリカで幅広い演奏活動を行う講師が直接指導します。お子様もご相談ください。

◆後藤 学(スイス・ヌージュヤル群立音楽院を最高位卒)  
◆1・2・4日曜 16:30~21:20  
◇月3回 初級 11,880円 中上級 13,200円  
体験 4/26・5/10・17・24・6/7(各日)  
時間要打合せ ※体験用バイオリン貸与

### はじめてのハーモニカ

◆仲谷 征夫  
◆1・3水曜 13:00~14:50  
◇月2回 4,400円  
体験 4/15・29・5/20・6/3・17(各水)  
※ハーモニカ持参ください。

#### ハーモニカ 中級

ハーモニカ経験者のためのクラスです。

◆仲谷 征夫  
◆2・4水曜 13:10~15:00 中級  
◇月2回 4,400円 随時見学可※経験者のみ

### 歌

特別体験1,100円  
個人1,650円(時間要打合せ)

#### 公開 ジャズを歌おう 全6回

楽譜が読めなくても大丈夫♪

心地よいリズムとメロディにのせてジャズの世界を楽しんでみませんか?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 まさほ(ボーカリスト)  
◆2・4水曜 13:00~14:30 満席  
◆2・4木曜 14:50~16:20 新クラス  
5/28・6/11・7/9・23・30・8/27(各2・4木)全6回  
□全6回 16,500円(テキスト代別途)  
体験 5/28(木)14:50~15:30  
※新クラスのみ

### こころと身体に響くボイストレーニング

お腹の底から大きな声を出すと、気持ちも晴れやかになります。日常の生活を離れ、心と身体の健康に特化した発声法をぜひ一緒に体験しましょう!

◆木下裕子(日本シューベルト協会会員)  
◆1・3金曜 10:00~11:30  
◇月2回 4,840円  
体験 4/17・5/1・15・6/5・19・7/3(各金)

#### 気軽にポップス

より英語に近い独自のフリガナと訳を用意します。そしてピアニストでもある講師が、あなたに合うキーであなたの伴奏をします。

◆河野 良(ピアニスト・英語講師)  
◆1・3月曜 10:00~11:30  
◇月2回 5,500円  
体験 4/20・5/18・6/11・25・29(各月)

### ゴスペル

ゴスペルは多くの人々を魅了する音楽です。一緒に歌い、リズムに乗りながら心豊かな音楽の世界へ誘います。

◆永田 順子  
◆3土曜 10:00~11:45  
◇月1回 3,300円  
体験 4/18・5/16・6/20・7/18・8/29(各土)  
時間要打合せ※体験は10:00~11:00まで

#### 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。音楽療法なども採り入れ、体や頭を刺激してさわやかな毎日を。

◆松山 知穂  
◆1・3金曜 13:00~14:30  
◇月2回 4,840円  
体験 4/17・5/1・15・6/5・19・7/3(各金)

### ボイストレーニング

火曜・福田クラス

おおらかに声を出しましょう。ジャンルは問いません。

◆福田 かおり(声楽家)  
◆3火曜 15:00~16:40  
◇3カ月3回 6,600円  
体験 4/21・5/19・6/16・7/21(各火)

#### 金曜・宇留嶋クラス

◆宇留嶋 美穂(武庫川女大講師)  
◆1金曜 14:30~16:00  
◇3カ月3回 6,600円  
体験 5/1・6/5・7/3・8/7(各金)  
◆2・4金曜 12:50~14:30  
◇月2回 4,400円  
体験 4/10・24・5/8・22・6/12・26(各金)

### 声楽

個人 45分

#### 月曜・木曜・宇留嶋クラス

発声を一から学びたい方から、専門的な声楽曲を勉強したい方まで、レベルに応じて指導します。

◆宇留嶋 美穂(ソプラノ)  
◆1・3月曜 13:00~14:30  
◆2・4木曜 16:30~18:00  
◇月2回 12,100円  
体験 4/20・5/18・6/11・15・29(各月)  
4/23・5/14・28・6/11・25(各木)  
時間要問合せ

#### 月曜・池田クラス

◆池田 美也子(ソプラノ)  
◆1・3月曜 10:00~18:15 満席  
2・4木曜 12:40~16:45 満席  
◇月2回 11,000円  
満席(キャンセル待ち可)

#### 土曜・松下クラス

姿勢や呼吸を整え、自然で自由な発声をお教えます。クラシックの発声をベースに歌謡曲やシャンソンもお教えます♪

◆松下 弥生(関西二期会所属・大阪音大卒)  
◆2・4土曜 13:00~20:15  
◇月2回 11,000円  
満席(キャンセル待ち可)  
時間要問合せ

### ポピュラー&歌謡曲カラオケ

身体を整え無理のない発声と、曲のポイントをレッスンします。高音も低音も自由に歌えるよう指導。毎月1~2曲を練習し、仕上げはマイクを使って歌います♪

◆松下 弥生(関西二期会所属・大阪音大卒)  
◆2・4火曜 10:30~12:00  
◇月2回 5,500円  
体験 4/14・28・5/12・26・6/9(各火)

### 女声合唱

現代から、懐かしい作品までいろいろな合唱曲を楽しみます。アットホームな雰囲気の中、アンサンブル発声とハーモニカを楽しみましょう。

◆福田 美保(日本合唱指揮者協会会員)  
◆1・3木曜 10:30~12:00  
◇月2回 4,400円  
体験 4/16・5/7・21・6/4・18・7/2(各木)

### 深い呼吸で健康ボイトレ

個人 30分

個々の癖や特徴を調整し、声の可能性を広げて、歌唱表現へのアプローチを行います。

◆尾崎 百合子(大阪芸術大学声楽専攻卒)  
◆1・3金曜 17:30~21:15  
◆月2回 7,700円  
体験 4/17・5/1・15・6/5・19・7/3(各金)  
時間要打合せ

### カンツォーネを歌おう

底抜けに明るく陽気なカンツォーネを歌ってみませんか?初心者から経験者まで誰でも楽しく学べます。

◆福田 かおり(声楽家)  
◆1・3火曜 13:10~14:50  
◇月2回 4,840円  
体験 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7(各火)

### やさしい歌曲

◆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 5,280円  
体験 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7(各火)

### カラオケレッスン

心が伝わるカラオケの極意を学んで、ジャンルを問わず、歌唱力・表現力をアップしましょう。

◆末広 幸子(シンガーソングライター)  
◆2・4金曜 15:00~16:40  
◇月2回 5,500円(教材費別途)  
体験 4/10・24・5/8・22・6/12・26・7/10(各金)

### こころの歌

懐かしい歌、元気が出る歌、心やすらぐ歌...発声と歌を学びおおらかに歌いましょう!

◆福田 美保(声楽家)  
◆4月曜 10:00~11:30  
◇月1回 3カ月3回 6,600円  
体験 4/27・5/25・6/22・7/27(各月)

### ボイトレ&いきいきボーカル

個人 30分

普段から声が出やすいよう訓練するレッスンです。会話を楽しくする、頭ではなく身体で感じながら、歌の引き出しを増やしませんか?

◆下山 礼子(ボーカリスト)  
◆1・3日曜 13:15~20:15  
◇月2回 7,700円  
体験 4/19・5/17・5/31・6/7・21・7/5(各日)  
時間要打合せ

### 歌曲を楽しむ

ドイツやイタリア、日本の歌曲を、時にはオペラも楽しみます。外国の曲は原語でも歌えるようになります。

◆池田 美也子(日本シューベルト協会会員)  
谷向 弘美(ピアノ)  
◆1・3土曜 18:30~20:10  
◇月2回 5,280円  
体験 4/18・5/2・16・6/6・20・7/4(各土)

### うたごえサロン ※予約不要

予約不要! いつでも思い立った時に越し下さい。

◆宇留嶋 美穂(武庫川女大講師)  
◆各1月曜・3金曜 10:15~12:00  
6/1・29・7/6・8/3(各月)  
4/17・5/15・6/19・7/17(各金)  
各2・4土曜 17:45~19:45  
4/11・25・5/9・23・6/13・27(各2・4土)  
◆参加料 2,000円

### 英語でポップス

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 4,840円  
体験 4/22・5/13・27・6/10・24(各水)

### 40歳からのボイストレーニング

身体を意識して使う「フランクリンメソッド」を導入。動きやすい服装でお越し下さい。

◆福田 美保(ボイストレーナー)  
◆2月曜 10:00~11:30・1土曜 10:20~11:50  
◇月1回 3カ月3回 6,600円  
体験 4/13・5/11・6/8・7/13(各月)  
5/2・6/6・7/4・8/1(各土)

### ジャズボーカル

個人 40分

◆宇根崎 緑(ジャズボーカリスト)  
◆1水曜 15:15~20:05 満席  
3水曜 13:00~18:50 満席  
3木曜 15:15~20:25 満席  
◆3カ月3回 13,200円  
※満席につき体験は随時お問合せください。

### クラシック歌のサロン

◆宇留嶋 美穂(ソプラノ)  
◆2・4木曜 14:40~16:20  
◆1・3金曜 12:45~14:15  
◇月2回 4,840円  
体験 4/9・23・5/14・28・6/11・25(各木)  
4/17・5/1・15・6/5・19・7/3(各金)