

このページの講座は入会金が不要です。

4/12 スタート 間々田佳子監修
アンチエイジング顔ヨガ (2回)

顔ヨガとは表情筋を鍛える「顔の筋トレ」です。顔の筋肉も体と同じで使わなければ衰えて、たるみやシワの原因になります。じっくり2回で学ぶ顔ヨガで肌のハリと弾力をよみがえらせ、小顔、若顔効果でマイナス10歳の印象顔を目指しましょう!



- 日野谷 まき(顔ヨガ協会アドバンス・インストラクター)
- 4/12, 4/26いずれも(火) 13:30 ~ 15:00
- 6,372円(2回分)

4/8, 28 中学生以上 大人の社会見学 **「おかたづけ」を学ぶ**
ダスキンミュージアムへ行こう!

昨年10月にOPENした大人気のダスキンミュージアムでおかたづけセミナーを開催します。終了後は、「キレイ」を学ぶ「おぞうじ館」と「おいしい」を学ぶ「ミスドミュージアム」を鑑賞できます。また、希望者にはドーナツ作り体験もお楽しみ頂けます。(ドーナツ作り体験だけの申込み不可)



- 株ダスキン近畿地域本部おかたづけアドバイザー
- 4/8(金)または4/28(木)12:30 ~ 13:30
- 800円(ひとり分) ●ドーナツ作り体験は別途ヘア1,000円
- ※中学生以上のペア参加のみ。限定16組。事前予約制。

4/8 スタート 初心者でも大丈夫!! (4回)
かわいい麻編みバッグを作る

全4回で3作品を作ります。初回はスマホポシェット、2回目はクラッチバッグ、3、4回目で丸底バッグに挑戦します。編み物が初めての方にもわかりやすく丁寧にお教えします。



- 藤原 昌代(Maa♡handmade主宰)
- 4/8, 22, 5/13, 27いずれも(金)10:00 ~ 12:30
- 8,640円(4回分)、教材費3,380円(3作品分)

4/23 スタート **骨格診断別ファッションアドバイス** (4回)


骨格や筋肉のつき方、肌の質感などから、あなたに似合うファッションの「素材」と「デザイン」がわかります。着せさせて見る、洗練されて見えるなど嬉しい効果を実感してみませんか。



- 鍛治 弘美(骨格診断アドバイザー)
- 4/23, 5/14, 28, 6/11 いずれも(土)10:00~12:00
- 11,300円(4回分、教材費含む)
- 入門編 4/9(土)3,324円(教材費含む)

4/5 スタート **京都の不思議スポットとアヤシイ人々** (6回)

世界中から観光客が集まる京都。実はその歴史はさまざまな不思議に彩られています。よく知られた観光地の隠れた真実、あの有名な怪しい実像などを、史料にもとづいてお話しします。もう一つの京都の歴史を解き明かしていきましょう。



- 大江 篤(園田学園女子大学教授)
- 久禮 旦雄(園田学園女子大学非常勤講師)
- 4/5早良親王と崇道神社、6/7和気清麻呂と神護寺、8/2小野篁と珍皇寺、10/4菅原道真と北野天満宮、12/6空也と六波羅蜜寺、2/7安倍晴明と一条戻橋 いずれも(火)10:30~12:00
- 16,200円(6回分)

4/2 スタート 難波戦記 **真田丸の世界** (2回)


盛り上がりを見せる大河ドラマ真田丸を上方講師の雄、旭堂南麟が独特の世界観で語ります。



- ①関が原の戦いにおける真田家
- ②最強でありながら散る運命を選択した幸村
- 旭堂 南麟(講師)
- 4/2, 16(土)10:30~12:00
- 4,320円(2回分)

4/9 スタート 抜け毛、薄毛にお悩みの方へ **男の頭皮ケア** (2回)


髪の悩みあきらめてませんか。シャンプー、リンスの選び方をはじめ、抜け毛、薄毛を軽減させるマッサージ、ホームケアの方法などを学びます。



- 高木 裕子(健康普及指導士)
- 4/9, 23(土)13:00~14:30
- 5,660円(2回分、教材費含む)

5/16 スタート 女性のための頭皮ケア (3回)


抜け毛、薄毛、白髪など女性特有の髪の悩み。マッサージ方法など、夏場に備えた頭皮のケアをお教えします。



- 高木 裕子(健康普及指導士)
- 5/16, 23, 30(月)10:30~12:00
- 8,490円(3回分、教材費含む)

4/2 スタート いろいろ! 西洋美術の楽しみ方 (6回)


美術がお好きな方におすすめの、わかりやすい入門講座です。有名な作品も、歴史の流れや色彩理論など、別の角度から見ると、今までと違った感動が味わえます。



- 小林 佳子(アートナビゲーター)
- 4/2, 5/7, 6/4, 7/2, 8/6, 9/3(土)10:00~12:00
- 12,960円(6回分)

4/12 スタート フルーツ・アンサンブル (12回)

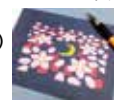
フルートの基礎から学びます。季節の曲から、クラシック、ポップスまで、ジャンルの問わずに色々な曲のアンサンブルを楽しみます。



- 山本 亜友子(フルート講師)
- 第2・4(火)10:30~12:00
- 16,200円(前期6回分)
- 体験 3/22(火) 500円

4/15 スタート ちようし 紙の彫刻 **彫紙アート** (6回)


重ねた紙をアートナイフで彫り、色彩の美しい、奥行きのある作品を作り出す3Dアート。絵が描けなくても、気軽に楽しめます。



- 和田 俊史(彫紙アート上級インストラクター)
- 第3(金)13:00~15:00
- 16,200円(6回分)、教材費別途
- 体験 3/18(金) 500円、教材費1,000円

6/3 スタート ブラシアート講座 初級者編


毛の素材を植毛し立体的な点描のような絵を描く「ブラシアート」。指先を使う工程が脳を刺激し、認知症の予防・改善に効果があると言われています。



- 山中 菜津子(公認ブラシアートインストラクター)
- 第1・3(金)13:00~15:00
- 12,960円(3か月分)、教材費別途
- 体験5/20(金) 500円、教材費500円

4/24 一般の方からアスリートまで 外反母趾講座


歩き方の乱れから外反母趾は進行し、重心バランスが崩れることで腰や膝等に負担をかけ痛みを誘発させます。また、魚の目や巻き爪も外反母趾が原因の一つです。こうした症状の回復に役立つ講座です。



- 乾 和義(北大阪バランス研究所 所長)ほか
- 4/24(日)14:00~17:00
- 3,564円(1回分) 教材費テープ1本1,080円

5/16 スマートフォンセミナー (2回)


スマートフォンを日常生活に生かせるよう、基礎から応用まで2回で使い方をマスターします。LINE(ライン)の活用方法をはじめ、地図、電車の乗り換えなどが簡単に調べられる方法まで習得します。スマートフォンは1人1台貸し出します。



- 5/16, 30(月)13:00~15:00
- 2,160円(2回分)

5/21 絵封筒をつくろう! 親子参加可能


封筒に切手のイラストを生かした絵を描く「絵封筒」。受け取った相手が思わず笑顔になる、ユニークな封筒を作ってみませんか?



- ニシダ シンヤ(イラストレーター)
- 5/21(土) 10:00~12:00
- 2,484円、切手代実費

4/1 自分だけの ご朱印帳づくり


お寺や神社でお参りの記念に頂くご朱印。自分だけのかわいらしい朱印帳を作って、ご朱印集めを楽しみましょう。色柄や、お寺サイズ、神社サイズを選んでください。



- 浅川 尚子(メモリアート認定講師)
- 4/1(金)13:00~15:00
- 3,768円(教材費含む)

4/27 MY菌活 (3回) 自分でつくる「醤油」「味噌」「甘酒」講座

菌活とは、身体に良い菌を積極的に食生活に取り入れる活動のことです。味噌、塩麹などに含まれる菌を中心に手作りの「醤油」「味噌」「甘酒」の作り方を学びます。



- 蕎 やよい(Cooking Class YAYO主催)
- 4/27(お醤油)、5/25(お味噌)、6/22(甘酒)(水)13:00~14:00
- 4,860円(3回分)、教材費6,480円(3回分) ※1回のみ受講可

4/6 タブレット(Android)を楽しもう (基本講座)(3回)

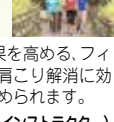
タブレットを購入したけど「使い方がわからない…」とお悩みの方、基本操作を知り楽しむことをたくさん試してみませんか。



- 島 みち(スマートフォン・デバイス・トレーナー)
- 4/6, 5/11, 6/1(水)10:00~12:00
- 8,100円、テキスト代1,296円
- ※Androidタブレット、スマホをお持ちの方対象

4/5 新しく健康作りの提案~ ノルディックウォーキング


専用のポール2本を使い、ウォーキングの効果を高める、フィンランド生まれのスポーツです。姿勢改善、肩こり解消に効果的な全身運動として、どなたでも簡単に始められます。



- 泉原 和夫(日本ノルディックフィットネス協会公認インストラクター)
- 4/5, 5/10, 6/14いずれも(火)10:00~12:00
- 3回4,212円※1回参加可、ポールレンタル料500円(1回分)
- 体験 3/8(火)500円(荒天の場合3/22)

バードウォッチング


季節ごとの鳥に出会い、自然との触れ合いも味わえます。



- 日本野鳥の会ひょうご講師陣
- 3/17(木)三田武庫川 4/21(木)甲子園浜 5/19(木)箕面公園 6/16(木)鳥原野水池
- 2,484円(1回分)
- ※現地集合、現地解散

03/03 開催 バターとアプローチ&ショートコース実践(1回)

スコアの力をにぎるバターとアプローチ。読売ゴルフ所属、日本プロゴルフ協会ティーチングプロの高橋孝輔さんは写真・カメラ・テクニクを教えます。※会場は読売ゴルフ・光ショートコース。



- ①4/24(日)、5/21(土)②4/19(火)、5/18(水)9:00~17:00
- 参加費①は8,800円、②は7,800円
- (練習ボール、ラウンド代、資料、昼食代を含む)

4/10 ルービックキューブの魅力 (2回)


ルービックキューブは、立方体の色をそろえる立体パズルで、目と手と脳を使います。手にした瞬間からめらめらするルービックキューブの魅力を実感してください。



- 大井 尊之(日本ルービックキューブ協会 関西支部)
- 4/10, 24(日)10:30~12:00
- 2,700円(2回分、教材費含む)
- (C)1974 Rubik's (S)R Used under licence Rubiks Brand Ltd. All rights reserved.

4/12 スタート フラメンコ入門(12回)


スペインのアンダルシア地方、セビージャの春祭りで踊られるセビジャーナスという歌に合わせて踊り、フラメンコに親しみます。



- 金沢 由加里(オフィス・ラ・モレナ フラメンコ舞踊講師)
- 第2・4(火)10:30~11:30
- 11,664円(前期6回分) ●体験 3/22(火) 500円

4/8 スタート フラフープエクササイズ (11回)


回す場所を変えることで全身を鍛えることができるフラフープ。音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう!



- 下村 詩奈(関西フープダンス協会代表)
- 第2・4(金)13:00~14:00 ※8月1回のみ
- 12,960円(前期6回分)
- 体験 3/25(金) 500円

4/5 スタート キッズフープダンス (12回) (5~12歳)


フラフープを使った新ジャンルダンスパフォーマンス。体のいろんな場所でフラフープを回したり、様々な技を組み合わせて音楽に合わせてダンスを踊ります。



- 下村 詩奈(関西フープダンス協会代表)
- 第1・3(火)17:00~18:00
- 11,016円(前期6回分)、フープ代3,800円~
- 体験 3/15(火) 500円

4/1 スタート 楽しくやさしく座って椅子ヨガ&呼吸法 (3回)

腰や膝がつかい方も安全に行える椅子ヨガは、年齢、性別を問わずどなたでも楽しめます。ヨガにリズム運動も取り入れ、自律神経を整えて元気習慣を作りましょう!



- 齋崎 たまき(ケアリングヨガ療法インストラクター)
- 4/1, 15, 5/20(金)13:30~15:00
- 6,156円(3回分)

4/18 スタート リトミック


音楽に合わせて体を動かし、歌ったり、絵を描いたり。リズム感と集中力、豊かな感性、想像力、協調性、知的好奇心を育みます。



- 四宮 典子、木下 恵美(国立音楽院認定講師)
- 第1・3(月)10:00~10:40(1~2歳) 10:50~11:30(2歳~就園前)
- 9,720円(3か月分)
- 体験 4/4(月) 500円、教材費108円

4/15 ボランティアにも役立つ 楽しい絵本の読み聞かせ (3回)

良い絵本の選び方、読み聞かせのコツなどを楽しく学びましょう。ボランティアを始めたい方にもぴったりです。



- 舩谷 裕子(NPO法人「絵本で子育て」センター 絵本講師)
- 4/15, 5/20, 6/17(金)10:30~12:00
- 6,480円(3回分)、テキスト代1,512円

5/14 開催 カラータイプ診断講座

色が持つ意味や関連性を色彩心理、色彩学の両面から分析し、自己の性格(タイプ)を診断してみましょう。



- 奥村 みずほ(表現力のコーディネーター)
- 5/14(土)13:00~17:00
- 11,880円(教材費含む)

4/13, 6/11 開催 あなたもセラピスト! フットリフレ&リンパケア

第二の心臓と呼ばれる足裏から身体をリフレッシュ。特にデトックス効果、代謝を高め、冷えや頑固なむくみ、疲労を取り、美脚効果を実感できます。



- 原田 正子(国際ビューティセラピスト協会代表)
- 4/13(水)、6/11(土) 10:30~12:30
- 8,424円(教材費、テキスト含む)
- 修了書(希望者)3,000円

4/16 開催 日本マナー OJTインストラクター協会提携 **ソーシャルマナー認定講座3級**

第一印象をよくするコツとコミュニケーション術を楽しく学べます。自己分析にはじまり、マナーの5原則と第一印象の重要性、そして伝える話し方など、実践を交えながら身につけます。希望者には日本マナーOJTインストラクター協会より3級認定書を発行(1,620円)。履歴書にも記載できる資格です。



- 東田 圭世(日本マナーOJTインストラクター協会シニアマナーOJTインストラクター)
- 4/16(土)13:00~16:00
- 3,564円(1回分)、認定書発行料(※希望者のみ)1,620円

5/8 スタート こどもはみんな芸術家 **ピカソプロジェクト**


遊びの中で「センスの種」を身につける創作活動。こどもの未来は、表現力の磨き方で差が出ます。気持ちの伝え方や五感を養い、好奇心、目標・達成力が得られる楽しいワークショップ。保護者向けのプチセミナーもありです。



- 脇田 真紀子(カラーリスト・カラータイプインストラクター)
- 第2(日)10:30~12:00 ●6,480円、教材費972円(いずれも3か月)
- 体験 4/10(日) 1,324円(教材費含む)

3/25 開催 メイクの力で元気を応援 **メイクボランティア講座**

看護師資格を持ち、メイクセラピストとしても活躍している講師から、メイクを通じて元気を与える「メイクボランティア」(メイクセラピスト)の心得と、施術について学びます。



- みき しほ
- メイクセラビー shin shin代表・メイクセラピスト
- 3/25(金)13:30~15:30 ●5,400円

4/8 スタート **メイクボランティア養成講座** (6回)

メイクには内面から人を元気にする力があります。看護師資格を持ち、各地のボランティアで実際にメイクセラピストとして活躍している講師から、自分や対人へのメイク、元気を与える「メイクボランティア」(メイクセラピスト)としての心得や概論、その技術法についてを、実践的に学びます。※全コース終了後に修了書を発行します。

- 4/8, 22, 5/13, 27, 6/10, 24(金)13:30~15:00 ●22,680円(6回分)