



# 講座お申し込み・受講のご案内



## 1.お申し込み方法

来館・はがき・ホームページよりお申し込みください。

### 来館

生涯学習センター学習プラザ1階  
受付で所定の用紙にご記入ください。

### はがき

必要事項をご記入の上投函ください  
〒581-0833 八尾市旭ヶ丘5-85-16

3月10日(日)  
必着

### ホームページ

下記アドレスまたは右の二次元コードから  
ホームページにアクセスの上、  
[講座に参加する]をクリックください。  
<https://kagayaki-yao.jp>  
受付終了後、メールにて自動返信いたします。



お預かりした個人情報は、講座の運営にのみ使用いたします。

申し込み人数が少ない場合や、感染症拡大防止などのため、各講座の開催が変更・中止となることがございます。あらかじめご了承ください。

### 必要事項

- ① 講座・コース名 ② 氏名(フリガナ)
- ③ 生年月日 ④ 性別 ⑤ 住所・郵便番号
- ⑥ 電話番号 ⑦ メールアドレス

### こども講座は

各項目をお子さまの情報でお申し込みください。

- ② 氏名(フリガナ)・③ 生年月日・④ 性別
- 【追記】⑧ 年齢と学年

※こども講座以外は16歳以上が対象となります。  
15歳以下ご希望の場合はお問合せください。

締切後に抽選を行い、受講の可否について  
結果を郵送いたします。

お申し込み受付締切  
2024年3月10日(日)

直接来館の受付時間  
9:00~20:00

月曜休館(月曜祝日の場合 翌平日休館)

## 2.受講料のお支払い

受講決定後、通知書を郵送いたします。通知書記載の期日までに受講料・教材費等を  
生涯学習センターかがやき学習プラザ1階受付にて現金でお支払いください。

※ 受講を辞退される場合、またはお支払いが期日に間に合わない場合は、必ずご連絡ください。

※ 先着受付の講座については、開催当日にお支払いください。

### 講座の他にもいろいろあります!

#### ◆ スタジオプログラム

申し込み不要の運動プログラム。  
エアロビクス、ヨガ、太極拳など、  
多数のプログラムを毎週開催。  
運動不足に悩むあなたも、  
ガンガン動きたいあなたも、  
お気軽にお越しください。

チケットは1プログラム500円  
定期券もございます。

1ヶ月定期券 8,000円  
3ヶ月定期券 22,000円

内容により屋内シューズやヨガマットが必要です。  
詳しくはホームページをご覧ください



#### ◆ 有酸素運動コーナー

健康な毎日のために運動を!  
自分の身体を知るところから、  
始めてみませんか?  
ウォーキングやバイクのマシンで  
脂肪燃焼・生活改善へ!

チケットは1回500円

11枚つづりの回数券はお得な5,000円  
利用時間は10:00~17:00  
(入場16:00まで)  
屋内シューズが必要です。



まいにちの笑顔は  
日々の体力づくりから

◆ お部屋ご利用頂けます!  
目的に応じた多彩なお部屋を  
貸し出しています。  
サークル活動、会議・研修、  
音楽会など、様々な活動に  
ご利用ください。

ご予約についてはお気軽にお尋ねください。



八尾市生涯学習センターかがやき 学習プラザ

開館 9:00~21:00

月曜休館(月曜祝日の場合 翌平日休館)

(運営) 指定管理者 八尾かがやき未来プロジェクト

〒581-0833 八尾市旭ヶ丘5-85-16

TEL:072-924-3876

FAX:072-924-1267

↓ <https://kagayaki-yao.jp>



Homepage Facebook YouTube



好きなことを楽しめる自分になる!

# 八尾市生涯学習センター

## 講座案内

2024年4~9月開催情報

## 春のイチオシ講座!

※写真は全てイメージです

### 旬の野菜と米粉を使ったカフェ風おばんざい【全1回】

『八尾は米粉の聖地』米粉や地元の野菜を使い「おばんざい(常のおかず)」  
を作ります。季節を大切に手間と暇をかけ、食材を無駄なくおいしく  
いただきます。愛情込めたお惣菜で、  
身体にやさしい食卓にしませんか。  
受講料 2,800円(材料費含む)  
時間 10:00~12:30 定員 24名  
日程 5/22 水曜

#### 【今後の講座予定】

- 6/26 水曜 旬の野菜と米粉を使った「中華風おばんざい」
- 7/31 水曜 旬の野菜と米粉を使った「スパイスおばんざい」
- 8/28 水曜 旬の野菜と米粉を使った「秋風おばんざい」

食育インストラクター  
野菜ソムリエ 神崎あつ子

旬の野菜や米粉を使った簡単おかずを  
カフェ風に盛り付けます。



4月2日(火)9時より電話先着受付

### 和太鼓体験【全2回】

4月から始まる講座に向けて、基礎からたたき方を学び、  
簡単な曲にチャレンジします!体を動かしながら心地よく響く  
振動を楽しんでください。

受講料 2,600円  
時間 13:30~15:00  
定員 8名  
日程 2/27・3/12 火曜

講師 樽祥鼓



2月1日(木)9時より電話先着受付

### 2・3さいからできるゆる〜いクッキング 手作りフレッシュバターとそうざいパン【全1回】

作って食べる楽しみをお家で体験  
しませんか。食についての悩みや食材  
の話しながら交流しましょう!

受講料 1,800円(材料費含む)  
時間 10:20~11:30 定員 8組  
日程 4/25 木曜

YON kitchen  
管理栄養士 永富利子



4月2日(火)9時より電話先着受付

### 小さな陶器のお家がある苔テラリウム【全1回】

かわいらしい苔や植物を使って  
妖精が暮らしているようなテラリウムを  
作ってみませんか。  
陶器のお家で箱庭のような空間を  
楽しみましょう。

受講料 2,000円(材料費含む)  
時間 10:00~11:30 定員 18名  
日程 4/27 土曜

久宝寺緑地インフォメーションコンシェルジュ 安澤富子



4月2日(火)9時より電話先着受付

### 和菓子職人に学ぶ【全1回】

#### 2種類の練り切りとわらび餅

季節の移ろいを楽しみ心を表現する日本伝統の  
「和菓子」。職人技を教わり、和菓子の美しさと自分で作る  
楽しさを味わってみましょう。

受講料 1,800円(材料費含む)  
時間 13:30~15:00 定員 24名  
日程 5/29 水曜

八尾菓子協会



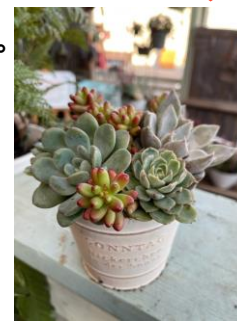
5月1日(水)9時より電話先着受付

### ぷりっと多肉植物の寄せ植え【全1回】

お世話が簡単なのが特徴の多肉植物。  
個性豊かな多肉植物を集合させて、  
愛らしい寄せ植えをつくりましょう。  
かわいく植えるコツと  
お手入れの方法を学びます。

受講料 3,000円(材料費含む)  
時間 10:00~11:30 定員 15名  
日程 6/9 日曜

Garden Shop feel 高見周一



5月1日(水)9時より電話先着受付

### 季節の簡単パステルアート【全1回】

指やコットンでこすり伸ばすことで、やさしい色使いで、  
ふんわりとしたやわらかい絵になります。  
グラデーションを楽しみながら

想いのままに表現してみませんか。  
受講料 1,500円(材料費含む)  
時間 13:30~15:00 定員 10名  
日程 6/29 土曜

お地蔵様&アート書作家 田中千梢



6月1日(土)9時より電話先着受付

★こちらの講座は3月1日(火) 9:00より  
電話先着受付となります

★わくわくおやこでえいご【全10回】

親子で一緒に英語を始めてみませんか?  
歌、ダンス、クラフト、英語絵本の読み聞かせなどを通して楽しく英語に慣れ親しんで英語を聴きとる耳を育てましょう。たくさんのお友達との出会いも!  
受講料 12,500円  
時間 10:30~11:30  
定員 12組  
日程 4/20~9/7 土曜  
対象 2018/4/2生まれ~  
2021/4/1生まれ



NPO法人小学校英語指導者認定協議会認定講師 諸木宏子

★のびのびえいご①低学年②高学年【各10回】

毎回テーマを決め、英語圏の文化・風習を学んだり、クラフトなども取り入れ、低学年は聞き取る力や会話の習得を、高学年は文章を書き取る力を楽しく学びます。  
受講料 各12,500円  
時間 ①13:00~14:00  
②14:30~15:30  
定員 各18名  
日程 4/20~9/7 土曜  
対象 ①小学1~3年生  
②小学4~6年生



NPO法人小学校英語指導者認定協議会認定講師 諸木宏子

★こども硬筆【各10回】

学年ごとに習う漢字に取り組む中で、自分のくせを知り、文字のバランスを細かく学ぶことで美しい字につながっていきます。美しい字は生涯の宝物です。  
受講料 各10,000円  
教材費 1,300円  
下敷き 250円  
時間 ①10:00~12:00  
②13:00~15:00  
③15:00~17:00  
定員 各20名  
日程 4/27~9/28 土曜  
対象 小学生  
(公財)日本習字教授 早矢仕郁春



★おやこクッキング【全1回】

「母の日に贈る!」  
花束りんごケーキと彩りピザ」  
花束みたいなケーキとカラフルピザで「いつもありがとう。大好きだよ」を伝えよう!食材の知識や調理技法を含んだ「食べる」を学ぶ食育講座です。  
受講料 2,500円  
時間 10:00~11:30  
定員 12組  
日程 4/28 日曜  
対象 4才~小学生  
YON kitchen 管理栄養士 永富利子



こちらの講座は受付後抽選となります  
申込締切 3月10日(日)

こども茶道①ももぐみ ②さくらぐみ【各5回】

伝統文化である茶道に親しみながら、お茶の頂き方・お菓子の取り方・お辞儀の仕方・お茶の点て方を男の子も女の子もみんなで楽しくお稽古をしています。作法はもちろん社会性も育ちます。

コース	①ももぐみ	②さくらぐみ
時間	15:00~17:00	15:00~17:00
対象	年中~小学3年生	小学4~6年生

受講料 各6,500円(菓子代含む)  
定員 各18名  
日程 4/20~9/21 土曜



①裏千家助教授 竹内宗佳  
②裏千家 飯塚祥美

★こちらの講座は4月2日(火) 9:00より  
先着受付となります

★おやこdeリトミック【各10回】

①さくらんぼコース ②いちごコース  
ピアノ伴奏に合わせて元気に体を動かし、リズムあそびをしましょう♪音感やリズム感を身に着けると同時に、親子の触れ合いや子ども同士の関わり合いを学びます。  
受講料 各11,000円  
名札 200円  
定員 各25組  
日程 4/23~9/10 火曜  
リトミック研究センター 平出知子



コース	①さくらんぼ	②いちご
対象	2021/4/2~ 2022/4/1生まれ	2022/4/2~ 2023/4/1生まれ
時間	9:50~10:40	11:00~11:50

おやこdeリトミック体験講座開催

①3月 5日 火曜  
②3月 19日 火曜  
さくらんぼコース・いちごコース  
受講料:各1,100円 定員:各12組  
【申し込み方法】  
①2月1日 木曜 9:00より電話先着受付  
②3月1日 金曜 9:00より電話先着受付

おやこクッキングは、テーマを変えて  
毎月開催しています。  
詳細はお問合せください。

かがやきおもちゃ病院

~こどもの喜ぶ顔が見たい~  
毎月第2日曜 9:30~11:15(要予約)

こわれてしまったおもちゃをこどもの笑顔を大切に  
ドクターたちが修理いたします。  
乳児から小学生対象のおもちゃを1回1家族につき1つ  
までお受けします。充電式・危険なおもちゃは対象外です。  
まずはお問い合わせください。  
※100%直ることを保証するものではありません。  
また治療をお断りする場合もございます。



親学習

身近なエピソードを題材に、共感したり疑問に感じたり  
することで自分自身の子育てについて考え、学びます。  
親学習リーダー 松田直美 開催予定  
詳しくは今後ホームページに  
掲載いたします



かがやき広場  
with すまいる

毎月第3金曜 10:15~12:00  
絵本・触れ合い遊びやカード作りなど、  
子どもたちのワクワクが沢山♪  
「自宅以外で気兼ねなく過ごせる場」  
として、遊びやコミュニティにご利用ください。

対象 就学前のお子さまとその保護者  
定員 親子5組 料金 無料  
会場 2階 プレイルーム

10時より1階 あそびのひろば前で絵本の  
読み聞かせ、体操、手遊びなどをします。

当日直接ご来館ください



MIKI HOUSE スタッフがお伝えする  
すくすく足型測定会  
子どもの靴のかしこい選び方

子どもの成長は背だけではありません  
育ち続ける子どもの足のサポートに  
正確な計測と最適なサイズ選びが大切です。

参加費無料・予約不要  
※詳細はお問合せください



かがやき市民企画 ゆめ講座大募集!

①講師になりたい!  
②講座企画をしたい!

対象は20歳以上で、市内在住・在勤または市内で活躍する人が対象になります。申込方法など詳細はお問合せください。

◇貸館紹介◇  
プレイルーム

ゆったりと楽しめる遊具付きの明るいお部屋です。室内にお子さま用トイレや洗面所もあります。サークルやママ会にご利用ください。

かがやき わくわくがいっぱい  
なつやすみこども講座

宇宙サイエンス 居場所 茶道  
けん玉 クラフト 他にもいっぱい!

2023年度講座風景  
詳しくは市政だよりやホームページにてお知らせいたします

## 学びを深める

### ■ネイティブ講師と楽しく英会話【各16回】

#### ①経験者 ②初心者

楽しむことが英会話上達への近道です。実際の生活で使える“活きた”英語表現やフレーズをマスターしましょう! ロンドン出身の男性講師に学びます。

受講料 各21,600円

(テキスト代別途)

時間 ①18:30~19:30

②19:45~20:45

定員 各16名

日程 4/17~9/18 水曜

ヤオイングリッシュスクール エーロン・クーニー



### ■火曜英会話①初心者②経験者【各13回】

日常生活でよく使われる表現やフレーズなどを聞いて・読んで・話して・書いて英語力UP!! 海外へ観光・旅行に出かけたい方やとにかく英語を話してみたい方へ。長いアメリカ生活の経験がある女性講師に学びます。

受講料 各15,600円  
(テキスト代別途)

時間 ① 9:30~10:40

② 10:50~12:00

定員 各20名

日程 4/23~9/3 火曜

英会話講師 山村博子



## 体験講座受付中

■印の講座は1回分の受講料で体験ができます。  
お気軽にお問合せください。

※同じ講座は1回限りとさせていただきます

**TEL: 072-924-3876**

### ■実用書道【全10回】

年賀状や暑中見舞い、贈り物の表書きなど印刷が当たり前になった今こそ、書道で真心を伝えてみませんか?心を落ち着かせ自分を見つめる、小筆による講座です。

受講料 10,000円

時間 19:00~20:30

定員 12名

日程 4/18~9/5 木曜

文化書道学会高等師範  
海道深雪



## 短期講座(お電話での受付)

申込開始日はホームページをご覧ください

### 季節のアロマ&ハーブセラピー【全3回】

心や身体を癒したりイメージを香りで表現したりと様々な角度からアロマを学んでいきます。毎回楽しい精油やハーブのアイテムを作る「クラフト」も好評です!

受講料 6,600円(材料費込)

時間 10:00~11:30

定員 15名

日程 4/26・5/24・6/28

金曜

アロマ・ハーブセラピスト 平田圭世



### 五感を刺激するおもちゃをツールに【全1回】

#### こどもの発達を学ぶ

モンテッソーリ教育をベースにしたワークショップ型子育て講座です。五感の発達を促すことを目的に、子育てについて話すことで子どもや私たちをとりまく環境と一緒に考えてみませんか。聴いてるだけでも大歓迎です。

受講料 500円

時間 10:00~12:00

定員 5名

日程 5/23

6/27

5/23は  
モンテッソーリ  
教具体験あり



にじいろのクレヨン/まちの保健室~ひびき~

子育てに関わる方  
関心のある方  
是非ご参加ください

## 生涯学習の相談、応じます!

「自分に合った講座を探してほしい!」

「活動の場所を探している」

などのお悩み、

センタースタッフがサポートいたします

火曜~金曜 9:00~17:00

予約優先 072-924-3876



### オフィスパソコン&スマホ相談【全1回】

便利なスマホもパソコンも「わからない」からスタート! スマホの基本、パソコンのワード・エクセルのふとした疑問に講師が全力でお答えします。

受講料 1時間800円 ※1人2時間まで

時間 ①13:00 ②14:00 ③15:00

定員 各時間2名まで

日程 毎月第1、第2土曜

開催の無い週もございます。

八尾SITA・e-planning

※お申込み時に相談内容をお伺いいたします。  
※内容により相談をお断りする場合がございます。



## 伝統文化/趣味

### 茶道 表千家【全12回】

「茶道」って難しい? 特別なことではなく、おいしい抹茶をいただき「茶の湯」に親しみます。初めてのカタでも親切丁寧に楽しく学ぶことができます。

受講料 22,800円

(菓子代含む)

時間 10:00~12:00

定員 20名

日程 4/23~9/3 火曜

表千家教授 松原宗夜



### 茶道 裏千家【全12回】

一服のお茶を点てながら心にゆとりを持ち、茶道のできる環境のすばらしさを感じてみませんか? 全く初めてでも楽しく学ぶことができます。

受講料 22,800円

(菓子代含む)

時間 19:00~20:30

定員 20名

日程 4/23~9/3 火曜

裏千家助教授 竹内宗佳



### いけばな池坊【全11回】

同じ花を使っても、生け方は人それぞれ。より美しく見せるコツ、より長持ちさせるコツ、時々おしゃべりしながら美しさを追い求めます。毎日の暮らしの中に花や草木を取り入れるステップになります。

受講料 29,700円

(花代含む)

時間 19:00~20:30

定員 14名

日程 4/25~9/19 木曜

准華督 竹内佳穂



### 俳句【全10回】

今テレビでも流行りの俳句。全く初めてでも大丈夫! 学ぶことで俳句が作れるようになります。ちょっとしたことを学ぶと全然違う。豊かな人生を送る一つのツールを追加してみませんか? 楽しく常に五・七・五。

受講料 9,000円

時間 10:00~12:00

定員 20名

日程 4/19~9/20 金曜

河内野主宰 山下幸典



### 仲間づくりと気づきを学ぶ写真【全12回】

プロの講師のもと、座学と撮影会で、豊かな発想や感性を表現につなげる撮影技術が身に付きます。参加者同士楽しみながらカメラの魅力を味わいましょう! デジタルカメラ、フィルムカメラどちらでもOK。

受講料 15,600円

時間 18:30~20:30

定員 20名

日程 4/16~9/22

座学 火曜 / 撮影会 日祝

八尾市写真協会事務局長

伊藤健二



### ■南京玉すだれ ①経験者 ②初心者【各9回】

日本伝統芸能で大道芸である玉すだれ。座学と実技で学びませんか? 元気いっぱい大きな声で歌いながら、指先から神経を研ぎ澄まし集中力UP! やりがいたっぷり!

受講料 各9,000円

②すだれレンタル 1回500円

時間 ① 9:30~10:40

② 10:50~12:00

定員 各10名

日程 4/24~9/11 水曜

日本南京玉すだれ協会A級指導者 青木克美



### 陶芸 水曜午前【全14回】【※初心者向き】

回るろくろ、魔法のように生まれる器。やってみたくてやっぱり少し不安。そんな未経験の方にもおすすめの陶芸講座です。しっとりした土に触れる楽しさ、焼きあがった完成の喜び。陶芸のいろはからお教えします。

受講料 18,200円

(土代・道具代別途)

時間 10:00~12:00

定員 24名

日程 4/17~9/18 水曜

陶芸作家 奥田美紀



### 陶芸 木曜午後【全14回】【※経験者向き】

手で土に触れ“もの”を生み出す。最初は思い通りにいかない土も、いつかは毎日使うお皿やかわいい小物になります。仲間と語らい自分と向き合いながら、ご一緒にどうですか?

受講料 18,200円

(土代・道具代別途)

時間 14:00~16:00

定員 24名

日程 4/18~9/19 木曜

陶芸作家 粟田尚子



## 陶芸体験 2月28日(水)

■受講料: 1,800円(材料費込み) ■時間: 13:30~15:00

■定員: 10名 ■講師: 陶芸作家 奥田美紀

陶芸に挑戦してみたい方がお試しできる体験講座です。土に親しみながら創作の楽しさを学びます。

2月1日(木)9時より電話先着受付



## 伝統文化／趣味

### 北欧・アイルランドの伝統楽器【各10回】

#### フィドルをはじめよう ①入門 ②初級 ③中級 ④上級

2018年に八尾市文化新人賞を受賞した大森ヒデノリ講師指導による楽器を持つところから始める講座です。経験ある方の再チャレンジも歓迎！軽快な音楽を仲間と楽しくフィドルで奏でませんか。

コース	①入門	②初級	③中級	④上級
受講料	15,000円	15,500円	16,500円	17,500円
時間	13:00~14:00	14:10~15:10	15:20~16:20	16:30~17:30

肩当1,500円  
楽器レンタル(期間中)3,000円  
定員 各15名  
日程 4/21~9/15 日曜  
フィドル奏者 大森ヒデノリ



### 日本のこころ 篠笛【各10回】

#### ～人間国宝の愛弟子にまなぶ～ ①入門・初級 ②基礎 ③専修・経験者

「お祭りの笛」といえばこの篠笛。素朴な横笛から生まれる豊かな音色は、祭囃子や民謡、お座敷などで奏でられてきました。音の出し方からしっかり学べる熱い講師の和楽器講座。

コース	①入門・初級	②基礎	③専修・経験者
受講料	15,500円	16,000円	16,500円
時間	9:30~10:15	10:25~11:10	11:20~12:05

教則本 4,400円  
篠笛(プラスチック) 2,200円 ※7本調子  
定員 各15名  
日程 4/28~9/8 日曜  
アカデミアミュージックGym・一笛会代表 福原一笛



### スポーツ・音楽・伝統芸能である 和太鼓【全5回】

体力増進、ストレス解消、楽器演奏を始めてみたい方はチャンス!!心身の健康に効果的で表現力も育む和太鼓。幅広い世代に人気があり、身体を思いっきり動かし楽しく演奏します。

受講料 6,500円 (太鼓バチ別途)  
時間 13:30~15:00  
定員 8名  
日程 4/2~6/18 火曜  
講師 樽祥鼓



3月1日(金)9時より電話先着受付

### ハワイアンフラダンス【全10回】

優雅で美しいHURA(フラ)で心も体もリフレッシュ!!本場のハワイアンフラダンスで健康美あふれる、素敵な自分をめざしてみんなで楽しく踊りましょう。

受講料 11,500円  
練習曲CD 500円  
時間 13:00~14:15  
定員 30名  
日程 4/28~9/8 日曜



(株)サチコ・ナ・プアラニ・フラ・ネットワーク

### はじめての管楽器(ヴェノーヴァ)【全5回】

カジュアルでありながらしっかりとした管楽器(サクスのような音色のヴェノーヴァ)楽器の扱い方や基礎を学び、簡単な曲を演奏。次へのステップにチャレンジするための体験講座。

受講料 7,500円  
(消耗品・楽器レンタル代別途)  
時間 13:30~15:00  
定員 5名  
日程 4/27~6/22 土曜  
講師 横田十久雄



ヴェノーヴァはヤマハ株式会社の登録商標です

3月1日(金)9時より電話先着受付

### かがやき市民企画ゆめ講座2023第2期 開催決定

「講師になっていただける方」「企画・運営いただける方」を八尾市内で公募し、たくさんの応募の中から採用された講座です

#### 血流ドバッと流し体操【全2回】

足先から頭までさすったり動かしたりしながら、筋肉を柔らかく、血流を巡らせる方法を取り入れた体操です。最近疲れがたまっている方、なんとなくだるさや重さを感じている方、是非ご参加ください!

受講料 600円  
時間 10:00~11:30  
定員 15名  
日程 2/29・3/14 木曜  
講師 中西由美



2月1日(木)9時より電話先着受付

#### 簡単!点描曼荼羅～想いのままに～【全1回】

下絵の幾何学模様ペンで点を打って色付けしていくことで、美しい曼荼羅に仕上げていきます。自由に、想いのままに点を描きオリジナル作品を創りましょう。

受講料 1,000円(材料費込み)  
時間 10:00~11:30  
定員 10名  
日程 3/5 火曜  
講師 谷岡浩子



2月1日(木)9時より電話先着受付

## シニア向け

### うたごえ広場かがやき 楠田組【全6回】

ピアノやウクレレの演奏で、昭和歌謡の名曲や童謡をみんなで歌ってみませんか。口の体操、手遊びも楽しみながら健康づくりを取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう。

受講料 6,300円  
時間 13:30~15:00  
定員 20名  
日程 4/24~9/25 水曜  
音楽療法士 楠田明美



### うたごえ広場かがやき 山本組【全6回】

アコーディオンの調べにのせて、懐かしの名曲や童謡をみんなで歌ってみませんか。曲のリクエストも受け付けています。あの頃の歌をぜひ新しい仲間と一緒に楽しみましょう。

受講料 6,300円  
時間 13:30~15:00  
定員 35名  
日程 4/26~9/6 金曜  
伴奏 山本汎昭  
リードボーカル 村田貴子



### かがやき女性エンジョイ麻雀①②【各12回】

「勝つ」ではなく「楽しむ」ための女性限定の麻雀講座。はじめての方も大歓迎。みんなでゆっくり楽しく対局しながら基本ルールを学びます。指先も脳も刺激して、楽しく脳活!

受講料 各12,000円  
資料代100円  
時間 ① 9:30~11:30  
② 13:00~15:00  
定員 各20名  
日程 4/23~9/10 火曜  
女性麻雀講師 阪本弘子



### シニアのための アンチエイジング体操①②【各9回】

生涯現役!「寝たきり・認知症にならない」ために、一人では続けにくい健康な身体づくりを脳活しながら一緒に楽しく続けましょう!実年齢より若さを保つことが目標です!

受講料 各6,300円  
時間 ① 13:15~14:15  
② 14:30~15:30  
定員 各20名  
日程 4/25~9/12 木曜  
八尾市ダンス協会 岩切邦子



## ヨガ

### はじめてのストレッチヨガ【全15回】

はじめての方でも気軽に始められるヨガ。自分の身体と心に向き合い、深い呼吸を通して体を動かし、内側からキレイになりましょう!!体力UP!と血流UP!で柔軟な身体と心を目指しませんか?

受講料 17,250円  
ヨガマット要持参  
時間 9:30~10:30  
定員 30名  
日程 4/16~9/3 火曜  
全米ヨガアライアンス認定 狭間典子



### はじめての太陽礼拝パワーヨガ【全15回】

太陽礼拝とは、サンスクリット語で「スーリヤナマスカーラ」と呼ばれるヨガの動きのひとつ。自分と向き合い深い呼吸を通して内側からキレイになりましょう。しなやかな身体と心を目指しませんか?

受講料 17,250円  
ヨガマット要持参  
時間 10:45~11:45  
定員 30名  
日程 4/16~9/3 火曜  
全米ヨガアライアンス認定 狭間典子



### アンシー's経絡【各15回】 ストレッチヨガ ①経験者 ②初心者

日本人の体質に合わせ考案されたリラクゼーション養生法。呼吸法、ツボ押し、ストレッチで中医学の知恵を体感でき、生活習慣病の予防、体質改善に役立ちます。初心者歓迎!

受講料 各17,250円  
ヨガマット要持参  
時間 ① 13:00~14:10  
② 14:20~15:30  
定員 各20名  
日程 4/16~9/3 火曜  
anxi'sストレッチヨガ研究会認定講師 花栄(hanae)



2月1日(木)9時より電話先着受付