

定期講座お申し込み・受講のご案内

1. 抽選講座のお申し込み方法

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9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

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い合わせください。

お申込受付

★マークは**2025.3.9(日)まで抽選受付**
抽選後、受講の可否について結果を郵送いたします。

★マークは**2025.3.1(土)9時より電話先着**
※講座ごとの情報をご確認ください
※ご不明な場合はお問い合わせください

■マーク講座は1回分の受講料で体験ができます。
※同じ講座は1回限りとさせていただきます

2. 受講料のお支払い

受講決定後、案内書類を郵送いたします。案内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
お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。



◆ 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問い合わせください。

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)

指定管理者:八尾かがやき未来プロジェクト

代表企業:(株)小学館集英社プロダクション

〒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

2025年4~9月開催情報

春のイチオシ講座!

※作品や講座風景はイメージです

笑い飯哲夫の楽しい写経教室 New

所願成就・心身安寧のため
般若心経をこよなく愛する仏教通の
笑い飯 哲夫さんと般若心経の写経に
チャレンジし、心静かに自分と
向き合う時間を楽しみませんか。

【全1回】

受講料 3,000円
時間 10:00~12:00 定員 50名
日程 6/4 水曜



5月1日(木)9時より電話先着

大人のためのサイエンス New

バクハツ実験特集【全1回】

こどもの頃大好きだった理科実験。大人もサイエ
ンスを楽しみませんか。「水素シャボン玉」「アルコ
ール燃焼」「粉塵爆発」などの謎にせまります。

(※安全面に十分に留意し
専門家の指導のもと行います)

受講料 3,000円(材料費込)
時間 10:00~11:30 定員 12名

日程 5/25 日曜
龍谷大学政策学部教授

国立大学法人京都教育大学教授 船田智史



4月1日(火)9時より電話先着

たんぱく質を効果的に摂りいれる New

はたらく栄養「調理・保存・アレンジ」【全1回】

たんぱく質は健康・美容に必要な栄養素。
上手に摂れていますか?工夫次第で
効果的に、手間なくお得に摂れちゃう
んです!調理実演で正しく学びませんか?

受講料 500円
時間 10:00~12:00 定員 24名
日程 6/11 水曜

相愛大学管理栄養学科教授 竹山育子



5月1日(木)9時より電話先着

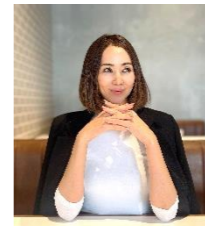
非認知能力で広げる子どもの未来 New

自己肯定感の大切さ【全1回】

八尾市在住の非認知能力アドバイザー
東口るみさんに、数値化できない
人の心や社会性を育むのに必要な力
「非認知能力」について学びます。

受講料 無料
時間 10:00~11:30 定員 50名
日程 7/13 日曜

非認知能力アドバイザー 東口るみ



6月1日(日)9時より電話先着

妖精の家がある苔テラリウム【全1回】

お家やかわいいきのこなど添えて、
妖精の世界をイメージした
オリジナル苔テラリウムを作ります。

受講料 2,300円(材料費込)
時間 13:30~15:00 定員 15名
日程 4/26 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1日(火)9時より電話先着

かがやきdeぬりえを楽しむ【全1回】 New

大人のアート

難しい技術は必要ありません!気軽に
心穏やかに…大人のアートを楽しみ
ましょう。ちょっとのコツで、たちまち
素敵なイラストができあがります♪
受講料 1,200円(材料費込)
時間 10:00~11:30 定員 15名

日程 4/24 木曜
みんなのぬりえ部ぬりえ~じゅ®
杉井江里亜



4月1日(火)9時より電話先着

裏千家 体験講座【全1回】 New

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。
どんな講座なのか知りたい人の為の気軽に参加できる
体験講座です。

受講料 1,900円(菓子代込)
時間 15:00~17:00
定員 5名

日程 4/12・26 土曜
裏千家助教授 竹内宗佳



3月1日(土)9時より電話先着

親子クッキング めで鯛!塩釜と花デコ巻き 【全1回】

お祝いの季節にぴったりな鯛を
オーソドックス 且つ大胆に!
1家族1個の塩釜にチャレンジ!
春のおとずれを楽しむ
花デコ巻きにもチャレンジ!

受講料 3,300円(材料費込)
時間 13:30~15:30 定員 12組

日程 4/27 日曜
対象 4才~小学生

YON kitchen 管理栄養士 永富利子



3月1日(土)9時より電話先着

わくわく
どきどきがいっぱい！ **こども講座**

(学年の記載はすべて
2025年度のものとなります)



★こちらの講座は**3月1日(土)9:00**より
電話先着受付となります

★**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なっていきます。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 対象 小学生
日程 4/26~9/27 土曜
(公財)日本習字教授 早矢仕郁春



★こちらの講座は受付後抽選となります
お申し込み締切 **3月9日(日)**

★**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 4/19~9/6 土曜
対象 2019/4/2生まれ~
2022/4/1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

★**キッズダンス【全18回】**

学校や年齢を超えて、仲間と踊る楽しさ充実感を体験しませんか？アップテンポのかっこいい音楽に合わせてキラのあるダンスを踊っちゃおう！

受講料 12,600円
時間 17:00~17:45
定員 15名

日程 4/18~9/12 金曜
対象 小学生~中学生
ダンス講師 松村菜里



★**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つけると同時に、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 4/22~9/9 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 | 2022/4/2~ 2023/4/1生まれ | 2023/4/2~ 2024/4/1生まれ |
| 時間 | 9:50~10:40 | 11:00~11:50 |

**おやこdeリトミック
体験受付中！**

講座を実際に体験いただき、雰囲気を感じてみてください。
全1回のお試し講座を随時受付中です♪
さくらんぼコース・いちごコース
受講料：各1,100円

体験は
1回まで

★**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 4/19~9/6 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

開催予定 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。

トレーナー：親楽こそだて😊ハッピーナビ

詳しくは今後ホームページに掲載いたします



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してくれる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がございます。



◇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。



やお@よつばの会
withかがやき

子ども食堂

毎月第2・第4水曜日 中学生までの
18:00~20:00 小児は無料
保護者は300円

お申し込み
はコチラ



「やお」と入力
ください



当日直接ご来館ください

2024年度かがやき市民企画ゆめ講座
I期開催企画

スタンドグラス風フォトフレーム

好きな色のカラーフィルムを選び【全1回】世界に一つだけのオリジナルフォトフレームを作成します。大切な思い出の写真を飾るために、光を通したスタンドグラスの様な美しいフォトフレームを創りませんか。

受講料 1,100円(材料費込)
時間 10:00~11:30
定員 5名
日程 6/10 火曜
ガラスアート作家
もりたさちよ



※当日のデザインは変わります

「講師になりたい!」「講座企画をしたい!」

かがやき市民企画ゆめ講座 大募集

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。お申し込み方法など詳細はお問い合わせ下さい。



**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
※詳細はお問い合わせください



かがやき
なつやすみこども講座

宇宙
サイエンス

居場所

和菓子
作り



陶芸

クラフト

他にも
いっぱい!



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

2024年度講座風景

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 4/23~9/17 水曜
ヤオイングリッシュスクール エーロン・クローニー



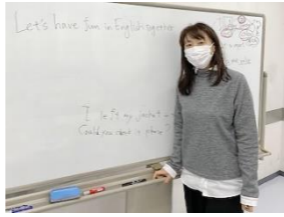
★**火曜英会話 ①初心者 ②経験者【各13回】**

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おすすめです。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 ①9:30~10:40
②10:50~12:00

定員 各20名
日程 4/22~9/2 火曜
英会話講師 山村博子



★**カネルと一緒に初心者の英会話【全10回】**

アメリカのカリフォルニア出身のカネル先生と楽しみながら学びませんか。中学生くらいのレベルでのグループレッスンです。学び直しにもおすすめ!

受講料 14,000円
時間 13:30~14:30
定員 15名
日程 4/24~9/11 木曜
英会話講師 カネル・キム・ロバート



★**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 4/17~9/4 木曜
文化書道学会高等師範
海道深雪



短期講座

※こちらの講座の申込開始日につきましては
直接センターまでお問合せください

★**心華やぐハーブを生活にとり入れる【全3回】**

自分に+αの力を引き出してくれる「ハーブ」を生活に取り入れる方法を学びます。

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 金曜
日程 春:4/25・5/23・6/27
夏:7月~9月(予定)

アロマ・ハーブセラピスト 平田圭世 ※秋冬講座も企画中



★**イライラを喜びに変える子育て【全1回】**

子どもや私たちをとりまく環境を一緒に考えてみませんか。

①「触れる」触覚に訴えるモンテッソーリ教具とタッチケア
②「聴く」こどもの直接体験の必要性と話を聴くときのポイント

③「見る」視聴覚に訴えるモンテッソーリ教具と曼茶羅塗絵

受講料 各500円
時間 10:00~11:45

定員 各5名 木曜
日程 ①5/22 ②7/24 ③9/25

にじいろのクレヨン・まちの保健室~ひびき~



★**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
開催の無い週もごさいます。

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。



★**旬の野菜と米粉のワンプレートクッキング【全1回】**

手まりおむすびと春野菜の彩りおかず

『八尾は米粉の聖地』。米粉や地元の野菜で作ります。愛情込めたお惣菜で、やさしい食卓にしませんか。

受講料 2,800円(材料費込)

時間 10:00~12:30 定員 24名

日程 4/24 木曜
食育インストラクター 野菜ソムリエ
神崎あつ子



伝統文化/趣味

★**茶道 裏千家【全11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 20,900円
(菓子代込)

時間 15:00~17:00
定員 20名
日程 4/12~9/13 土曜
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(花代込)
時間 19:00~20:30
定員 14名
日程 4/24~9/18 木曜
准華督 竹内佳穂



★**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
(菓子代込)

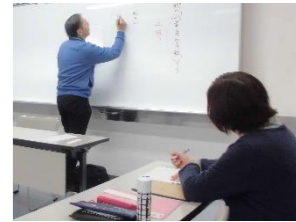
時間 10:00~12:00
定員 20名
日程 4/22~9/9 火曜
表千家教授 松原宗夜



★**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?かがやきで楽しく常に五・七・五。

受講料 9,000円
時間 10:00~12:00
定員 20名
日程 4/18~9/19 金曜
河内野主宰 山下幸典



★**カメラの使い方を学ぶ初心者の写真【全6回】**

ほとんどカメラを使ったことがない方を対象に、【全6回】どうすれば自分が思った写真を撮ることができるかなどカメラの操作方法を学びます
※カメラは一眼レフやミラーレスカメラをご用意ください。(スマホ・携帯カメラ機能不可)

受講料 7,200円
時間 15:00~17:00
定員 15名
日程 4/15~9/9 火曜
八尾市写真協会 伊藤健二



★**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 25名
日程 4/15~9/21
座学 火曜 / 撮影会 日祝
八尾市写真協会 伊藤健二



★**陶芸 水曜午前【全14回】**

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 4/16~9/17 水曜
陶芸作家 奥田美紀



★**陶芸 木曜午後【全14回】**

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。仲間と語り合い自分と向き合いながら、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 4/17~9/18 木曜
陶芸作家 栗田尚子



【お部屋を定期的に使って活動する「フレンドシップかがやき」へ登録しませんか?】 ※営利目的での使用は固くお断りいたします

音楽・絵画・手芸・語学・陶芸・コーラスなど、定期的なサークルやクラブとして、八尾市生涯学習センターの部屋を使って活動しませんか? ★6カ月前から予約可能 ★ロッカーの無料貸し出し ★センター全館での発表会「フェスタかがやき」に参加できるなどの特典あり。活動場所をお探しの皆様、是非にお問合せください。活動中のサークルへの問合せも承ります。

★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 4/27~9/14 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 入門・初級:4,400円 基礎、専修・経験者:各5,500円
篠笛(プラスチック) 2,200円 ※7本調子
定員 各15名
日程 4/13~9/28 日曜
アカデミアミュージックGym・一笛会代表 福原一笛



★はじめての管楽器ヴェノーヴァ™

①経験者 ②初心者【各9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)です。楽器の扱い方や基礎を学び、簡単な曲を演奏します。

受講料 各13,500円
(楽器・テキスト・消耗品別途)
時間 ①13:30~14:30
②15:00~16:00
定員 各5名
日程 4/26~9/13 土曜
ヴェノーヴァ講師 横田十久雄



★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
初心者のみ
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 4/23~9/10 水曜
日本南京玉すだれ協会A級指導者 青木克美



★スポーツ・音楽・伝統芸能である和太鼓

①初心者 ②経験者【各10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を育む和太鼓は幅広い世代に人気があります。

受講料 ①13,000円 ②15,000円
(太鼓パチ2,000円)
時間 ①11:00~12:10
②13:30~15:00
定員 各12名
日程 4/22~9/2 火曜
和太鼓講師 樽祥鼓



★血流ドバッと流し体操【全10回】

“セルフで簡単!”

足先から頭までさすったり動かししたりしながら、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 8,000円
時間 10:00~11:30
定員 25名
日程 4/23~9/10 水曜
健康管理一級指導員 中西由美



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。口の体操や手遊びなどで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 4/23~9/24 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 4/25~9/5 金曜
アコーディオン 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 4/22~9/9 火曜
女性麻雀講師 阪本弘子



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します

身体を動かす

★はじめてのストレッチヨガ【全17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 19,550円
ヨガマット要持参
時間 9:30~10:30
定員 30名
日程 4/15~9/9 火曜
全米ヨガアライアンス認定 狭間典子



★ハワイアンフラダンス【全10回】

優雅で美しいHULA(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 4/27~9/14 日曜
株式会社サチコ・ナ・プアラニ・フラ・ネットワーク



★はじめての太陽礼拝パワーヨガ【全17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 19,550円
ヨガマット要持参
時間 10:45~11:45
定員 30名
日程 4/15~9/9 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17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19,550円
ヨガマット要持参
時間 ①13:00~14:10
②14:20~15:30
定員 各20名
日程 4/15~9/9 火曜
anxi'sストレッチヨガ研究会認定講師 花栄(hanae)

