定期講座お申し込み・受講のご案内

1.講座のお申し込み方法

※先着受付の講座申込方法は講座詳細をご参考ください

来館・はがき・ホームページよりお申し込みください。

来 館

生涯学習センターかがやき学習プラザ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15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］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。

事情により、各講座の開催が変更・中止となる場合がございます。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歳以下でご希望の場合はお問合せください。

お申込受付

☆マークは2026/3/1(土)9時より電話先着
☆マークは2026/3/15(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。
※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

■マークは初講日以外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！

来てみて試して♪

かがやき健康増進プログラム

火	●リラックスヨガ 10:00～　●走らないエアロ 11:15～ ●KAZEプレップ 12:15～　●太極拳 13:15～ ●太極拳 推手 14:20～　●走らないエアロ 15:30～
水	●リラックスヨガ 10:00～　●初中級エアロ 11:00～ ●アンチエイジングエクササイズ 12:00～ New ●初級エアロ 13:00～　New ●フラダンス 14:00～ ●太極三十二式剣 15:30～
木	●初中級エアロ 13:00～ ●ピラティス 14:00～ ●ZUMBA GOLD 15:15～
金	●トータルボディケア 10:00～ ●かんたんエアロ 11:15～　●健美操 13:00～ ●初中級エアロ 14:15～　●ジャズダンス 15:30～
土	●とことんエアロ 10:15～　●バレトン 11:30～ ●初めてピラティス 12:30～　●しっかりエアロ 14:00～ ●アクティブヨガ 15:00～　●ボクシングファイト 16:15～
日	●しっかりエアロ 10:15～　●ゆがみ調整ヨガ 11:15～

会場：地下1階 ミーティングルーム　●初級●中級●上級

500円の利用券1枚で1プログラム参加！
各プログラム10分前から入場いただけます。

※プログラムによって、屋内シューズ、ヨガマットが必要です。
詳しくはホームページをご覧いただくか、お問合せください。

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します

◆ 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　X　instagram

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

2026年4～9月開催情報

☆は3/1先着受付　☆は抽選受付　■体験講座あり

春のイチオシ講座！

近畿大学で学べる講座 【全1回】 New
日本の森林でみかける 生薬の基原となる薬用植物

近畿大学内で大学教員から人々と生薬のあゆみについて学びます。座学後は薬学部薬用植物園を見学します。学ぶ気持ちを大切に、植物の尊さに触れてみませんか。

受講料 1,500円　定員 30名
時間 10:00～12:15
日程 6/20 (土)
近畿大学薬学総合研究所教授 森川敏生
5月1日(金)9時より電話先着

江戸の怪事件「石塔磨き」～謎と噂の江戸時代～ 【全1回】 妖怪 New

文政13年の江戸、墓石がピカピカに磨かれるという怪事件が起き、「石塔磨き」の存在が語られるようになります。江戸の人々が噂をどう受けとめたのか、また当時のメディアがどのような関わり方をし情報が拡散されていったのかを探ります。

受講料 1,000円 定員 50名
時間 14:00～15:30
日程 4/29 (水祝)
奈良大学文学部教授 村上紀夫
4月1日(水)9時より電話先着

シンプルベーグルを究める2Days（プレーンとチーズ＆ベーコン）【全2回】 New

基本となるシンプルな2種類のベーグルを楽しみながら作ります。初めての方でも安心の簡単ステップで自宅で再現可能！モチモチとした最高の食感と最高の美味しさを体験してください。

受講料 5,000円(材料費込)
時間 10:00～12:30 定員 10名
日程 5/14・6/11 (木)
講師 mogu-mogu-Bagel 谷野紀子
4月1日(水)9時より電話先着

季節の和菓子 パイナップル大福と練切（ねりきり） 【全1回】 New

毎回好評の大人のための和菓子講座。今回も八尾菓子協会を講師に招き、フルーツを使った大福と、季節の練切を2種類作ります。

受講料 1,800円(材料費込)
時間 13:30～15:00　定員 24名
日程 6/10 (水)
講師 八尾菓子協会
5月1日(金)9時より電話先着

廃油に浸したローズマリーでつくるエコ石けん 【全1回】 New

ローズマリーは雑菌の繁殖を抑え。油や生ごみの匂いを消す効果もあり、精油が清々しい香り！
油汚れをすっきり分解する、地球にも手にも優しい石けんを作ります！

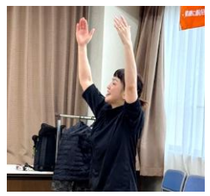
受講料 1,300円(材料費・入れ物込)
時間 10:00～11:30 定員 15名
日程 5/15 (金)
講師 さぼん日和北本町工房 谷岡浩子
4月1日(水)9時より電話先着

相続と相続税は別！～遺産分割協議書と遺言書～ 【全1回】 かがやき市民企画 ゆめ講座 New

「相続税」の申告対象は10%程度ですが、財産が1円でもあれば「相続」が発生し、ほぼ全ての人に相続トラブルのリスクがあります。
相続を「争族」にしないための備えを楽しく学びます。
受講料 無料
時間 13:30～15:00 定員 15名
日程 6/6 (土)
講師 行政書士・1級FP技能士 永田 英稔
5月1日(金)9時より電話先着

☆バレエダンサーに学ぶ！脳とからだの体操 体験講座 【全5回】 New

バレエレッスン曲（なじみのある曲）に合わせて楽しく身体を動かすことで、脳に刺激を与え心身ともに元気になるストレッチとエクササイズ！



受講料 5,000円
時間 14:00～15:15 定員 15名
日程 4/30、5/14、5/28、6/11、6/25
juriballet主宰 濱野樹里
4月1日(水)9時より電話先着

学生ボランティアひなたと楽しみながら学ぶ「謎解き×サイエンス」【全1回】 New

こども達の探求心を魅了する、わくわくし通しのサイエンス講座。学ぶことは夢を広げる第一歩です。

受講料 無料
時間 ①10:00～11:15
②14:00～16:00
対象 ①未就学児～小学2年生
②小学3年生以上
定員 50名 日程 4/26 (日)
申込 ボランティアサークルひなた →
3月15日(金)9時から右コードより

※作品や講座風景はイメージです

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2026年度のものとなります
★は3/1先着受付　☆は抽選受付　□体験講座あり

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】

学年ごとで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。
各時間内で課題を終える講座スタイルです。

受講料 各10,000円
教材費 1,400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 4/25～9/26 (土)
(公財)日本習字教授 早矢仕郁春

☆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。日本の心の在り方をまなびませんか。

受講料 各6,750円(菓子代込)
定員 各18名
日程 4/18～9/19 (土)
①裏千家助教授 竹内宗佳
②裏千家 飯塚祥美

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

☆□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 4/18～9/5 (土)
対象 2020/4/2生まれ～
2023/4/1生まれ
特定非営利活動法人
小学校英語教育推進協議会認定講師 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 4/18～9/5 (土)
対象 ①小学1～3年生
②小学4～6年生
特定非営利活動法人
小学校英語教育推進協議会認定講師 諸木宏子

こころもからだもぐんぐん！ つくる楽しさ たべる大切さ こども食育講座

※作品や講座風景はイメージです

4さいからのおやこクッキング【全3回】

実験・季節・絵本をテーマに親子で作って食べて学んで素敵な時間を過ごしましょう！
実験メニュー：ちらし寿司と春野菜のスープ
季節メニュー：こいのぼりパイとかしわ餅
絵本メニュー：パパカレーとまるでビールなゼリー

受講料 9,000円(材料費込)
時間 10:00～11:30　定員 12組
日程 4/26 (日) 5/5(火祝)・31 (日)
対象 4歳～小学生(講座日現在)の親子
※保護者1名お子様2名まで
YON kitchen 永富利子(管理栄養士)

4月1日(水)9時より電話先着

2～3さいのはじめてクッキング【全1回】

星のコンソメスープとかたつむりパン。おやこでつくって食べる楽しみを体験しませんか。食の悩みや食材のお話をしながら交流しましょう。

受講料 1,800円(材料費込)
時間 10:20～11:30　定員 8組
日程 7/2 (木)
対象 2～3歳（講座日現在の親子）
※保護者1名お子様1名まで
YON kitchen 永富利子(管理栄養士)

6月2日(火)9時より電話先着

クラフト 木製ロボットハンド【全1回】

おもしろい!かっこいい!! 専用のキット「ROBO−HAND1」を使用して作ります。組み立てていく楽しさ、動く感動を体験ください。

日程　5月2日（土）　時間　10:00～12:00　受講料　1,800円
対象　小学生以上（小学生は保護者同伴）　定員　5名

4月1日(水)9時より電話先着

「自分だけではない」家族の問題について

はなすことで「紐解く」
かがやきwithHIMOTOK
日程 6/24、9/9、1/27（水）
10:00～11:30　無料

当日直接ご来館ください

特定非営利活動法人
MSISK

子ども食堂

やお@よつばの会withかがやき

毎月第2・第4水曜日
18:00～20:00

中学生までのこどもは無料
保護者は300円

◇ 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。

まんがLiving®開催

まんがと笑おう　まんがと泣こう　まんがと生きよう

“まんがLiving”は、まんがと出会い、まんがを通して人と出会い共感しあえる居場所づくりプロジェクトです。

6/2(火)～3/31(水)
10：00～19：00
月曜日休館(休日の場合開館、翌平日休館)
心に響く 約500冊!!

※施設開館日でもイベントにより開催されないことがございます。ご了承ください。

MiKi HOUSE スタッフがお伝えする すくすく足型測定会 開催予定

こどもの成長は背だけではありません
育ち続けるこ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

わくわくがいっぱい

2025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

どきどきしっぱなし
祝！ほっぷ リニュアルオープン イベント開催予定！
7月12日(日)

かがやき広場 with すまいる

毎月第3金曜日 10:15～12:00

絵本・触れ合い遊びやカード作りなど、こ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。
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。

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
団体　健康子育て支援団体 すまいる

当日直接ご来館ください

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日曜日 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するおもちゃドクターたちが治療いたします。
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。

日本おもちゃ病院協会®

※100%治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 開催予定

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

学びを深める

☆は3/1先着受付　☆は抽選受付　■体験講座あり

☆■ネイティブ講師と楽しく英会話【各14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18,900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 4/22～9/9 (水)
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 ①　9:30～10:40
②10:50～12:00
定員 各20名
日程 4/28～9/1 (火)
英会話講師 山村博子

☆■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 4/30～9/3 (木)
文化書道学会高等師範
海道深雪

あつこ先生の米粉クッキング 米粉チキン南蛮と作り置きおかず【全1回】

米粉の聖地八尾からお届けする、美味しく楽しいお料理講座。今回は春からのお弁当生活にもピッタリなメニューをお届けします。お豆腐を使ったヘルシーなタルタルソース!?

メニューを変えて毎月開催!

受講料 2,800円(材料費込)
時間 10:00～12:30　定員24名
日程 4/30 (木)
食育インストラクター
野菜ソムリエ　かんざきあつこ

3月1日(日)9時より電話先着

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

子育て!何が整う?おとなの学び【全1回】～環境・自分・関係～

こども自身に備わっている『育つ力』について、モンテッソーリ教育をベースに考えます。私たちが変化することによってどのような作用があるのかを視点に語らう、ほっこりトークサロン。聴いているだけでもOKです。

受講料 各500円
時間 10:00～11:45
定員 各5名　木曜
日程 ①5/28 ②7/23　③10/22　④1/28
共催 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4 土曜日
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。

国際ヨガデイ関西2026(仮) プレイベント開催!

5月30日(土)

詳しくはホームページ・チラシでお知らせいたします

スポーツの祭典 八尾キメラ

5月31日(日)

★イザ！カエルキャラバン

イベント参加予定

場所：久宝寺緑地（あいあい広場）

6月7日(日)

「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となり、企画書の書類選考後、必要に応じて面談により決定いたします。お申し込み方法など詳細はお問い合わせください。　詳しくはホームページをご覧ください

かがやき市民企画ゆめ講座開催

◆きこえないって?手話って?【全2回】
3月22日・29(日)　13:30～15:00
無料　10名　講師:岡村　陽菜

3月1日(日)9時より電話先着

伝統文化／趣味

☆は3/1先着受付　☆は抽選受付　■体験講座あり

☆茶道 裏千家【全10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 19,500円
（菓子代込）
時間 15:00～17:00
定員 20名
日程 4/25～9/12 (土)
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 4/23～9/17 (木)
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。
初めてのかたでも親切丁寧にお伝えしますので、楽しく学ぶことができます。

受講料 23,400円
（菓子代込）
時間 10:00～12:00
定員 20名
日程 4/28～9/8 (火)
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 4/17～9/18 (金)
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、
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 4/21～9/22 (火)
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 4/21～9/27
座学 (火) / 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。やってみたいけどやっぱり少し不安。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 4/22～9/16 (水)
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 4/23～9/17 (木)
陶芸作家 粟田尚子

【 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（通常は3ヶ月前）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　などの特典があります。
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お問合せも承ります。

伝統文化／趣味

☆は3/1先着受付　☆は抽選受付　■体験講座あり

☆北欧・アイルランドの伝統楽器 フィドルをはじめよう【各10回】
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。

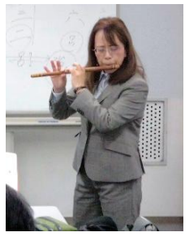
コース	①入門	②初級	③中級	④上級
受講料	15,000円	15,500円	16,500円	17,500円
時間	13:00～14:00	14:10～15:10	15:20～16:20	16:30～17:30

肩当1,500円
楽器レンタル(期間中)3,000円
定員 各15名
日程 4/19～9/20 (日)
フィドル奏者 大森ヒデノリ

☆日本のこころ 篠笛 ～人間国宝の愛弟子にまなぶ～【各10回】
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 楽譜集 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 4/19～9/27 (日)
アカデミアミュージックGym・「一笛会」主宰 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(サッ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・消耗品代別途)
時間 ①13:45～14:45
②15:00～16:00
定員 各5名
日程 4/25～9/12 (土)
ヴェノーヴァ講師 横田十久雄

3月1日(日)9時より電話先着

☆■南京玉すだれ【各9回】①経験者 ②初心者

日本の伝統芸能で大道芸である南京玉すだれ。座学と実技で学びませんか?元気いっぱいに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 4/22～9/9 (水)
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 ①14,000円 ②16,000円
(太鼓バチ代別途)
時間 ①11:00～12:10
②13:30～15:00
定員 各12名
日程 4/28～9/15 (火)
和太鼓講師 櫓祥鼓

3月1日(日)9時より電話先着

かがやきから各地へお届け 現代的課題 講座

懐かしの妖怪!【各1回】癒しのぬりえアート「耳なし芳一」

気軽に心穏やかに大人のアートを楽しみませんか

受講料 300円
時間 13:30～15:00
定員 10名
日程 4/28(火)
会場 高安コミュニティセンター
みんなのぬりえ部
杉井江里亜

スマホのアシスタント話しかけるだけ【各2回】

LINEとAI(Gemini)入門
シニア対象!
最新ツールで広がる新しいスマホライフを楽しみましょう。

受講料 無料
時間 14:00～16:00
定員 10名
日程 4/23・5/21(木)
会場 志紀コミュニティセンター
かがやきスマホ相談講師

4月1日(水)9時より電話先着

シニア向け

☆は3/1先着受付　☆は抽選受付　■体験講座あり

☆■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 4/22～9/16 (水)
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 4/17～9/4 (金)
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
②13:00～15:00
定員 各20名
日程 4/14～9/15 (火)
女性麻雀講師 阪本弘子

☆■血流ドバっと流し体操 “セルフで簡単!”【全10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 8,000円
時間 10:00～11:30
定員 15名
日程 4/15～9/9 (水)
健康管理士一般指導員 中西由美

身体を動かす

☆■はじめてのストレッチヨガ【全16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 18,400円
ヨガマット要持参
時間 9:30～10:30
定員 15名
日程 4/21～9/8 (火)
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 13:30～14:45
定員 15名
日程 4/26～9/13 (日)
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16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 18,400円
ヨガマット要持参
時間 10:45～11:45
定員 15名
日程 4/21～9/8 (火)
全米ヨガアライアンス認定 狭間典子

☆■アンシー's経絡ストレッチヨガ【各17回】
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15名
日程 4/21～9/8 (火)
anxi's ストレッチヨガ研究会認定講師 花栄(hanae)