

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

2026年10月～2027年3月

講座案内

秋・冬のイチオシ講座

「非認知能力」ぐんぐん育つ【全1回】

妊娠期からの100ヶ月

乳幼児期は自分を大切に思う気持ちや、思いやり、意欲、人と関わる力など学力だけでは測れない「非認知能力」の育成期として注目されています。実践的な関わり方をワークを通して分かりやすくお伝えします。

受講料 無料

時間 10:00～12:00

定員 20名

日程 3/7(日)

対象 就学前期の子どもを持つ保護者

講師 東大阪大学こども学部 今井美樹

2月2日(火)9時より電話先着



チャリ世界旅の会社員！坂本達氏 講演会【全1回】

「自分らしく」でいい、冒険ストーリー2026

子どもの頃、学校にうまく馴染めなかった。それでも夢を持ち続け勤務先の社長を2年以上かけて説得。前代未聞の「4年3か月」の有給休暇を取得して世界1周を果たした、自分を諦めない坂本達氏の講演会。

受講料 無料

時間 13:30～15:00

定員 50名

日程 12/6(日)

対象 一般、小学生以上

協力企業 株式会社ミキハウス

後援 登校拒否を克服する会 八尾交流会

11月1日(日)9時より電話先着



大人だって、動物園で学びたい！【全1回】

飼育員の体験と見学で迫る

ひつじと人間の歩みin天王寺動物園

大好評の天王寺動物園コラボ第3弾！今回はセンターを飛び出し、動物園へ大人の遠足に出かけます。見る・聴く・感じる。感覚をフルに使って迫る知の冒険！

受講料 無料 ※各自別途入園料800円必要

時間 10:00～12:00 (受付9:45)

定員 15名

日程 12/2(水)

対象 一般

講師 地方独立行政法人天王寺動物園 市成崇

11月1日(日)9時より電話先着



現地
集合解散

大掃除の前に！【全1回】

今年こそ成功させる断捨離®

新年を迎える大掃除は、事前の「断捨離」が成功の鍵！物を見直し、空間を整える作業は、自分自身の心と向き合うことでもあります。お部屋と心をすっきり整える「心の大掃除」、始めてみませんか？

受講料 500円

時間 13:30～15:00

定員 20名

日程 11/29(日)

対象 一般

講師 やましたひでこ公認断捨離®トレーナー
いいおひでこ

11月1日(日)9時より電話先着



生命の神秘にリフレッシュ！【全1回】

暮らし彩る 羊の苔テラリウム

3種類の苔を贅沢に使い、ひつじたちが暮らす広大な草原をイメージします。相性抜群で大人気のワイヤープランツやセダム、可愛らしいフィギュアを自由に配置し、苔テラリウムを作ります。小さなスペースで芽吹く生命の神秘を感じながら、癒やしのグリーンクラフトを楽しんでみませんか？

初心者の方も大歓迎です！

受講料 2,300円 (材料費込み)

時間 13:30～15:00 定員 12名

日程 11/28(土) 対象 一般

講師 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

11月1日(日)9時より電話先着



ベーグルを究める 3 Days【全3回】

プレーン、チョコチップ & オレンジピール、抹茶生地に黒豆基本となるシンプルな3種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出来たての美味しさを体験してください。

受講料 8,400円 (材料費込み)

時間 10:00～12:30

定員 10名

日程 ①11/22 ②12/13

③1/17(日)

対象 一般

講師 mogu-mogu-Bagel 谷野紀子

10月1日(木)9時より電話先着



伝統文化/趣味

★は8/25より先着受付

★は9/1より先着受付

■は体験講座あり

★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 10/31～3/6 (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。

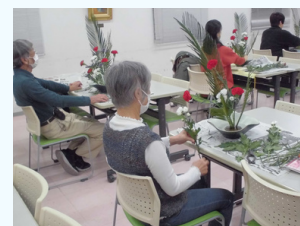
受講料 29,700円
(正月花代別途)

時間 19:00～20:30

定員 14名

日程 10/22～3/4 (木)

准華督 竹内佳穂



★俳句 【全10回】

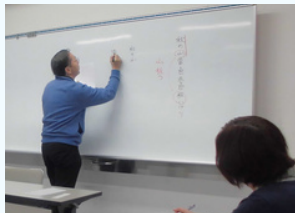
今テレビでも流行りの俳句。全く初めてでも大丈夫！基本から楽しく学ぶことで誰でも素敵な一句が詠めるようになります。少しコツを知るだけでいつもの景色が変わります。豊かな人生を送るため新しい趣味始めてみませんか？かがやきで楽しく五・七・五。

受講料 9,000円
時間 10:00～12:00

定員 20名

日程 10/16～3/5 (金)

河内野主宰 山下幸典



はじめての南京玉すだれ 【全9回】

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？元気いっぱい大きな声で歌いながら、指先にまで神経を研ぎ澄まし集中力UP！やりがいたっぷり！

受講料 9,000円
玉すだれ代 別途必要

時間 10:50～12:00

定員 10名

日程 10/28～2/24 (水)

日本南京玉すだれ協会A級指導者 青木克美

10月1日(木)9時より電話先着



★カメラの使い方を学ぶ初心者の写真 【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ぶ初心者の講座です。

※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 10/20～3/16 (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 10/20～3/28

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。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 10/14～2/24 (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、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 10/22～3/4 (木)

陶芸作家 栗田尚子



★日本のこころ 篠笛

【全10回】

～人間国宝の愛弟子にまなぶ～ (経験者向)

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。熱い講師の和楽器講座。

受講料 15,500円

教則本 4,400円

プラスチック笛2,200円

※7本調子

時間 9:30～10:15

定員 15名

日程 10/18～3/7 (日)

アカデミアミュージック Gym

「一笛会」主宰 福原一笛



★北欧・アイルランドの伝統楽器 【全10回】

フィドルをはじめよう (経験者向)

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。

受講料 15,000円

肩当 1,500円

楽器レンタル 3,000円

時間 13:00～14:00

定員 15名

日程 10/18～3/7 (日)

フィドル奏者 大森ヒデノリ



★はじめての管楽器ヴェノーヴァ™

(経験者向) 【全9回】

カジュアルかつしっかりとしたサックスのような音色の管楽器。扱い方や基礎を学び、簡単な曲を演奏します。

受講料 13,500円

消耗品・楽器・テキスト代別途

時間 13:45～14:45

定員 5名

日程 10/24～3/6 (土)

ヴェノーヴァ講師 横田十久雄



★スポーツ・音楽・伝統芸能である和太鼓

体力増進、ストレス解消、楽器をはじめて 【全10回】

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 14,000円

太鼓バチ代別途

時間 11:00～12:10

定員 12名

日程 10/27～3/2 (火)

和太鼓講師 櫓祥鼓



10月1日(木)9時より電話先着

こども講座

★は8/25より先着受付

★こども硬筆②13時 ③15時【全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。※①10:00クラスはただいま満員です

受講料 各10,000円

教材費 1,400円

下敷き 250円

時間 ②13:00～15:00

③15:00～17:00

定員 各20名

日程 10/24～3/6 (土)

対象 小学生

(公財)日本習字教授 早矢仕郁春



自信が
育つ！

★こども茶道①ももぐみ ②さくらぐみ

伝統文化である茶道に親しみながら、【全5回】

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学びます。

受講料 各6,750円

(菓子代込)

定員 各18名

日程 10/17～2/20 (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

★のびのびえいご 低学年 【全10回】

※高学年の後期募集はありません

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楽しく学びます。

受講料 13,000円

時間 13:00～14:00

定員 18名

日程 10/17～2/20 (土)

対象 小学1～3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



シニア向け

★は8/25より先着受付

★は9/1より先着受付

■は体験講座あり

★■うたごえ広場かがやき 楠田組

ピアノやウクレレの演奏で、**【全6回】**
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10/28～3/24(水)
音楽療法士 楠田明美



★■うたごえ広場かがやき 山本組

アコーディオンの調べにのせて、**【全6回】**
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 20名
日程 10/23～3/5(金)
アコーディオン 山本汎昭
リードボーカル 村田貴子



身体を動かす

★■経絡ストレッチヨガ **【全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 10/20～3/16(火)
anxi'sストレッチヨガ研究会
認定講師 花榮(hanae)



★■はじめてのストレッチヨガ

はじめての方でも気軽に始められるヨガ。**【全16回】**
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 10/20～3/16(火)
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

太陽礼拝とは、サンスクリット語で **【全16回】**
「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 10/20～3/16(火)
全米ヨガアライアンス認定 狭間典子



「講師になりたい方！」
「講座企画をしたい方！」 **第2期募集！**

かがやき市民企画ゆめ講座

- 学習やボランティア活動、仕事、趣味などで培った経験や知識、技術・技能がある方。
- 生涯学習に興味があり、運営に関わりたい方

**募集期間 2026/9/1(火)
～11/29(日)**

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HPをご覧ください。



八尾市生涯学習ボランティアバンク **募集中！**

生涯学習
分野

まちなかの達人

「特技や資格を活かしたい人」と
「こんなことを教えてくれる人を探しています！」を
つなぐ事業です。

特技や資格を活かしたい方は、まずはご登録ください。
登録には申請書の提出が必要です。

- ★ 18歳以上
 - ★ 生涯学習に関する知識・技能・経験を指導できる方
- お気軽にお問い合わせください。

学びを深める

■ネイティブ講師と楽しく英会話

①経験者 ②初心者 【全14回】

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 10/28~3/3 (水)

ヤオイングリッシュスクール

エーロン・クーニー



10月1日(木)9時より電話先着

おしゃれな米粉ガレット 【全1回】

「おうちフレンチ」を楽しむ

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。今回はフランス発祥のガレットと季節の味わいを取り入れたメニューをお届けします。

【※グループ学習になります】

受講料 2,800円 (材料費込)

時間 10:00~12:30

定員 24名

日程 10/29 (木)

食育インストラクター

野菜ソムリエ かんざきあつこ

毎月
開催予定



9月1日(火)9時より電話先着

花しづらえ 【全1回】

~モダンシックな大人の寄せ植え~

季節の花々を色合いや風格を楽しみながら美しく組み合わせ、お正月まで長く楽しめる、上品で華やかな寄せ植えを作ります。

受講料 2,800円 (材料費込)

時間 13:30~14:30

定員 16名

日程 12/13(日)

Garden Shop feel 高見周一



11月1日(日)9時より電話先着

単発講座

子育て！何が整う？ 【全1回】

おとなの学び

子どもには自ら育つチカラが備わっています。子どもの育ちに合わせた環境をおとなが準備することで子どもは安心してチャレンジしていきます。テーマをもとにモンテッソーリ教育をベースに参加者同士話しながら考えてみませんか。

■10/22(木)「関係」を整える

申込 10/1(木)9:00より電話先着

■1/28(木)「整える」おやこの結びつき

申込 1/5(火)9:00より電話先着

受講料 1回500円

時間 10:00~11:45

定員 各5名

共催：NPO法人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。

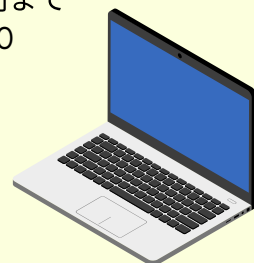
八尾SITA・e-planning

お申込みはお電話で。

受付可能な開催日をお伝えします。

※ 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



「自分だけじゃない!？」家族問題について かがやきwith HIMOTOK

自分と親、自分と子どもなど、家族の問題で行き詰っていたり、様々な悩みを持った参加者がお互いに交流する中で少しでも紐解くことを目指した大人の為の交流会です。

9/9(水)・2027/1/27(水)

10:00~11:30 (※内容により延長有り)

参加無料 申込み不要 途中参加・退席自由

女性支援グループ HIMOTOK (紐解く)

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 (申込不要)
会場 2階 プレイルーム
健康子育て支援団体 すまいる



おりがみのパーツを選んで・貼ってオリジナルグリーティングカードを作成します

mikiHOUSE

ミキハウスお子様の足の計測会

足の知識と正しい靴選び

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にピッタリあった靴の選び方を、ミキハウススタッフが正確な計測とアドバイスでサポートします。

11/10(火)

14:00~15:00

参加無料
予約不要



対象 1歳6ヶ月から就学前児
会場 1階 エントランスロビー

※ 詳細はお問い合わせください



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

会場 2階 試食室

特定非営利活動法人MSISK

みんなで食べると
なお、おいしい



第198回 八尾交流会

不登校・ひきこもりの方に対する

医療としての関わり ~理解と対応について~

講演と無料相談・参加者交流会

講師 三家英明さん (三家クリニック院長)

日時 11/7 (土) 13:20~16:45

場所 八尾市文化会館プリズムホール

申込不要 当日会場へお越しください

登校拒否を克服する会・八尾交流会



かがやきおもちゃ病院

毎月第2日曜日

9:30~11:30

電話予約制・受診無料

予約時に受診可能な開院日をお伝えします。

おもちゃの種類・状態によっては治療をお断りする場合もございます



日本おもちゃ病院協会

4さいからのクッキング【全1回】

クリスマス！星のピザとお菓子の家

「食」への興味や感謝の心を育む食育の講座。
季節の行事や食材に触れ楽しく学びます。

受講料 3,500円 (材料費込み)

時間 10:00~12:00

定員 12組

(保護者1名お子様2名まで)

日程 12/20 (日)

対象 4歳~小学生の親子

YON kitchen 永富利子(管理栄養士)



11月1日(日)9時より電話先着

まんが Living®

まんがと笑おう まんがと泣こう まんがと生きよう

2027年

開催中 ~ 3/31(水)

10:00~19:00 2階 プレイルーム前

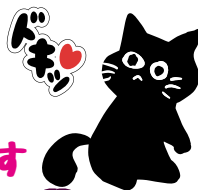
おやすみ:月曜日 (月曜日休日の場合オープン、翌平日おやすみ)

まんが

約 500冊

“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

“居場所作りプロジェクト”です



NPO法人にじいろのクレヨン・まちの保健室〜ひびき〜 共催
「子育て！何が整う？おとなの学び」講座

0さいからの音楽会

河内ウィンドオーケストラと一緒に 音の世界を楽しもう！



11/8(日)
10:30~11:30

場所：八尾市生涯学習センター 大会議室

参加費：16歳以上500円

15歳以下無料(全席自由)

定員：120名

※定員になり次第受付終了

♪ ジブリやディズニーなどの
親子で楽しめる名曲の数々
♪ お楽しみコーナー
(イントロクイズ
・指揮者体験コーナーなど)
※当日変更される場合があります
あらかじめご了承ください

10月1日(木)9時より電話先着

主催：フレンドシップかがやき

心を奏でる・心で奏でる

昼下がり憩いのひととき



高籾 弘

懐かしい童謡・唱歌や歌謡曲を…

LIVE&TALK ハーモニカ コンサート

HIROSHI TAKAYABU

2026 **11.3** 火祝

13:30-15:00 (13:00開場)

場所：八尾市生涯学習センター
大会議室

参加費：500円(全席自由)

定員：200名

※定員になり次第受付終了

演目：荒城の月
高校三年生 他

昼下がり憩いのひとときは公演当日、
国内での災害義援金や地域の文化振興
など目的とした募金活動を行います。

※ 演目は当日変更される場合もありますので
あらかじめご了承ください

10月1日(木)9時より電話先着

八尾市生涯学習センターからコミセンに伺います。 かがやき出前講座「私、プラス」

申込み方法

9月1日(火)9時から
電話先着順

★廃油に浸したハーブで つくるエコ石けん

10/2 緑ヶ丘 コミセン
13:30~15:00
(金)

ハーブを浸した廃油を使用しエ
コ石けんをつくりまます。資源と
しての再活用の体験を通じ環境
への意識を身近に感じよう！

対象 16歳以上 定員 10名 参加費 500円

講師：谷岡浩子



★スマホのアシスタント！ 話しかけるだけAI (Gemini) 体験

10/8 南高安 コミセン
14:00~16:00
(木)

生活に活かすスマホの使い方を
簡単・楽しく学びます。
AI(Gemini) を体験します。

対象 60歳以上 定員 10名 参加費 無料

かがやき
スマホ講師



イメージ画像です

★将来のお金を考える！ iDeCo・NISAする？しない？

10/11 龍華 コミセン
14:00~15:30
(日)

興味あるけど…どうしてよいの
かわからない。お悩みについて
お金の基礎知識を学びます。

対象 16歳以上 定員 20名 参加費 無料

講師：望月睦



イメージ画像です

★元バレエダンサーに学ぶ！ 脳とからだの体操

10/15 竹淵 コミセン
14:00~15:15
(木)

親しみのあるバレエ曲に合わ
せ手足、頭、関節などを刺激
し、脳とからだの体操を楽し
く体験します。

対象 60歳以上 定員 20名 参加費 無料

講師：濱野樹里



展示作品随時募集！！開催 2027年3月31日(水)まで／募集受付 2027年2月28日(日)まで

対象：八尾市在住・在勤・在学・活動中の方

募集作品：絵画、写真、書道など未発表で贋作でない平面のもの(※AI生成、公序良俗に反する作品は不可)

詳しくはこちら→



♡ アートスペースかがやきへの申込

展示場所：八尾市生涯学習センター1階

応募方法：申込票、作品紹介カードを記入
作品持ち込み(絵画は50号まで)

掲示期間 1ヵ月程度

♡ オンライン展示への申込

展示場所：オンライン展覧会HUAHUA

応募方法：申込票、作品紹介カードを記入
yao-kagayaki@shopro.co.jpへ、
jpgまたはpng画像をお送りください

講座のお申込み・受講のご案内

1.お申込み方法

お電話にて「講座の申込み」とお伝えください。
スタッフが必要事項をお伺いいたします。

- ※ 定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。
- ※ 対象の記載がない講座は16歳以上対象です。
- 15歳以下で受講をご希望の場合はお問合せ下さい。

受付開始日

★マークは2026/8/25 (火)

★マークは2026/9/1 (火)

そのほかの受付開始は各講座に記載しています
※講座ごとの情報をご確認ください※

9時より電話受付開始!

☎ 072-924-3876

2.受講料のお支払い

生涯学習センター1階受付にて、
現金にてお支払い下さい。

お部屋の貸し出しを
しています♡
サークル活動、会議、
研修、音楽など
様々な活動にご利用ください。
いつでもお気軽に
お問合せ下さい。

【大会議室】



【研修室】



【和室】



都合により、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。

マークは1回分の受講料で
体験可能です🔥
※同じ講座は1回限りです※

かがやき健康増進プログラム 1回500円

場所：地下1階
ミーティングルーム

火曜日

10:00～ 中級
リラックスヨガ

11:15～ 中級
走らないエアロ

12:15～ 初級
KAZEプレップ

13:15～ 初級
太極拳

14:20～ 中級
太極拳 推手

15:30～ 中級
走らないエアロ

水曜日

10:00～ 初級
リラックスヨガ

11:00～初級
初中級エアロ

12:00～初級
アンチエイジング
エクササイズ

13:00～ 初級
初級エアロ

14:00～ 初級
フラダンス

15:30～初級
太極三十二式剣

木曜日

10:00～初級
トータルボディケア

11:15～初級
かんたんエアロ

12:30～初級
初めてピラティス

13:00～初級
健美操®

14:15～ 中級
初中級エアロ

15:30～中級
ジャズダンス

金曜日

10:00～初級
トータルボディケア

11:15～初級
かんたんエアロ

12:30～初級
初めてピラティス

13:00～初級
健美操®

14:15～ 中級
初中級エアロ

15:30～中級
ジャズダンス

土曜日

10:15～上級
とことんエアロ

11:30～初級
バレトン®

12:30～初級
初めてピラティス

14:00～中級
しっかりエアロ

15:00～中級
アクティブヨガ

16:15～初級
ボクシングファイト

日曜日

10:15～中級
しっかりエアロ

11:15～初級
ゆがみ調整ヨガ



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
いただき、
お問い合わせ下さい。



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 (月曜日祝日の場合 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



Homepage



Facebook



X



Instagram