

# 〈実技開設講座〉

## 料理・ワイン講座

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<b>〈857〉元気アップ料理</b>  キッキングインストラクター 浮津 邦子 氏  水曜日 午前 後期(全8回)  定員：20人 受講料：8,000 円  2階 食工房	中級・基礎調理ができる人を対象とします。 丈夫なからだを保つにはバランスのとれた食生活が欠かせません。不足しがちな野菜を中心に、手早く調理する方法を学べます。  □内 ・実費負担金(食材費 8回) 8,000円 (※食材費については欠席された場合も返金できません。) ・筆記用具、エプロン、三角巾 ※動きやすい服装でご参加ください。
<b>〈858〉男の手料理(基礎)</b>  元ホテル料理長 児林 信三 氏  金曜日 午前 後期(全8回)  定員：20人 受講料：8,000 円  2階 食工房	「料理」などしたことがない方、皆さんと一緒に切るだけ・焼くだけ・ゆでるだけ…。ごくごく簡単なものから作って料理作りの楽しさを体験しませんか。  □内 ・実費負担金(食材費 8回) 7,000円 (※食材費については欠席された場合も返金できません。) ・筆記用具、前かけ、タオル ※動きやすい服装でご参加ください。
<b>〈859〉男の手料理(応用)</b>  元ホテル料理長 児林 信三 氏  土曜日 午前 後期(全8回)  定員：20人 受講料：8,000 円  2階 食工房	仕事を退職して余裕のある方、時間が余っている若い方、定員オーバーで前回に受講できなかった方、どうぞ一緒に料理の面白さや奥行、広がりを楽しみませんか。腕前をワンランク上げてみたい方、受講してみてください。  □内 ・実費負担金(食材費 8回) 8,000円 (※食材費については欠席された場合も返金できません。) ・筆記用具、前かけ、タオル ※動きやすい服装でご参加ください。
<b>〈860〉ワイン&amp;カクテル講座</b>  株式会社T&Cサービス 顧問 川添 有希夫 氏  月曜日 午後A 後期(全8回)  定員：20人 受講料：8,000 円  2階 食工房	アルコールに興味のある方ならどなた様でもご自由に参加して下さい。 ワインについては、ヨーロッパを中心に毎回テーマを決めて飲み比べて頂きます。カクテルについては、アルコール全般を学んで頂き、ご家庭でも気軽に作れるカクテルを中心にご紹介致します。 ワインについては、毎回内容を変えたご家庭でも作れる料理付きで、カクテルについては、簡単なおつまみ付きです。  ※飲酒後の車・単車・自転車等の運転はできません。 □内 ・実費負担金(ワイン4回 9,000円・カクテル4回 7,000円) 16,000円 (※材料費については欠席された場合も返金できません。) ・筆記用具、ノート(メモ用紙) ※軽装でご参加ください。(洗い物時エプロン)



男の手料理



ワイン&カクテル講座

社交ダンス



# 社交ダンス・エクササイズ

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<p><b>〈906〉社交ダンス基礎</b></p> <p>プロダンスインストラクター 宮本 次郎 氏 北本 眞智子 氏</p> <p>定員：20人 (男性10人・女性10人) 受講料：15,000 円</p> <p>土曜日 午前 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ</p>	<p>入門講座(前期)を終えた人、または少し経験はあるがもっと基礎から習ってきれいに踊りたい人を対象にした初級クラスです。 種目はワルツ、ルンバ、タンゴ、チャチャチャです。</p> <p>□ ・ダンスシューズ(なければ下足と区別できるシューズ) ※足の広がる服装(スカートならフレア又はプリーツ)</p>
<p><b>〈907〉ホップステップ社交ダンス 2017秋</b></p> <p>JBDFプロダンスインストラクター 藤原 充寅 氏 藤原 華 氏</p> <p>定員：20人 (男性10人・女性10人) 受講料：15,000 円</p> <p>水曜日 13:00～15:00 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ</p>	<p>経験者向けのやさしい中級クラスです。内容はタンゴ・ワルツです。レッスンは、基礎練習をいれながらゆっくり進めていきますので、もう一度基本を確認したい方、さらにステップアップしたい方にお勧めです。 リズムに合わせて楽しく華麗に踊りましょう！</p> <p>☆都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。</p> <p>□ ・ダンスシューズ ※動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p><b>〈908〉社交ダンスで足腰を鍛え 生き生きと過ごそう</b></p> <p>タナカヒデカズダンスワールド 所属 JBDF 商業4級 谷 千恵美 氏</p> <p>定員：20人 (男性10人・女性10人) 受講料：8,000 円</p> <p>水曜日 19:00～21:00 後期(全8回) 2階 きらめきホール</p>	<p>社交ダンス未経験者の方、レッスンについていけるか不安な方にお勧めします。 リズムに合わせてのウォークの練習で正しい姿勢、フットワークを作り、ブルース・ワルツ・ルンバ等のステップを使ってリズムカルに身体を動かします。皆で楽しくステップを覚えてみませんか？</p> <p>☆都合により時間帯は“19:00～21:00”になります。</p> <p>□ ・ダンスシューズ(なければ下足と区別できるシューズ) ※動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p><b>〈909〉健康づくり・エクササイズ</b></p> <p>パーソナルトレーナー 佐野 真二 氏</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>木曜日 13:00～15:00 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ</p>	<p>正しい姿勢を作り、より効果的なエクササイズで全身にバランスよく筋肉をつけ元気な体を作りましょう。 肩こり・腰痛改善、運動不足解消、ダイエット、健康な体を作りたい方には特にお勧めです。(ストレッチ～中強度トレーニングまで)</p> <p>☆都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。</p> <p>□ ・飲み物(水分補給) ※動きやすい服装(ジャージ等スポーツウェア)でご参加ください。</p>
<p><b>〈910〉アンチエイジング・エクササイズ</b></p> <p>保健師、健康運動指導士 辻下 恭子 氏</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>金曜日 9:50～11:50 後期(全15回) 3階 305室</p>	<p>腕が上がりにくい、膝が定まりにくい、背中が丸くなる、まっすぐ歩いているつもりが…、すぐ疲れるなど何となく気になる方ご参加ください。 筋力トレーニングやストレッチ等で動きやすい体へ身体改革していきます。“強い”“しなやか”“頑張れる”からだの使い方と鍛え方を伝えます。健康管理に役立ちます。 ☆講師の都合により時間帯は“9:50～11:50”になります。</p> <p>□ ・実費負担金(資料・ファイル代等) 1,000円 ・筆記用具、飲み水(水分補給)、500mlペットボトル2本、 長めのタオル、ひもの運動靴(上靴) ※運動しやすい服装(ジャージ等スポーツウェア)でご参加ください。</p>

# ギター・和太鼓・笛

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30 夜間→18:30～20:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは口内に記載		
<p>〈921〉クラシックギター講座 初級編</p> <p>クラシックギター奏者 北口 功 氏</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>2階 多目的スタジオ</p> <p>土曜日 午後A 後期(全15回)</p>	<p>ご自宅で復習(15分以上の練習を週3回以上)できる方が対象です。 シンプルな合奏に取り組みながらギター演奏の基本(扱い方・構え方・両手の動作・調弦・譜面)を体験します。名曲の実演紹介のコーナーもあります。</p> <p>※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>・クラシックギター(ナイロン弦を張るタイプ) ・ギター演奏用足台</p>		
<p>〈922〉クラシックギター講座 中級編</p> <p>クラシックギター奏者 北口 功 氏</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>2階 多目的スタジオ</p> <p>土曜日 午後B 後期(全15回)</p>	<p>ご自宅で復習(30分以上の練習を週3回以上)できる方が対象です。 大作曲家の作品を特別にアレンジした合奏や、初歩的な創作などにより、ギターを使って音楽を楽しむ講座です。名曲の実演紹介のコーナーもあります。</p> <p>※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>・クラシックギター(ナイロン弦を張るタイプ) ・ギター演奏用足台</p>		
<p>〈923〉和太鼓入門 ～Let's ドンドコ!～後編</p> <p>特定非営利活動法人 るんびに太鼓 代表理事 藤 慶哉 氏</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>2階 きらめきホール</p> <p>木曜日 午後A 後期(全15回)</p>	<p>和太鼓は世界に誇る伝統楽器の1つです。誰でも簡単に始められる手軽さと、奥深さを合わせ持っています。形にとらわれず、楽しく和太鼓を叩いてみませんか?</p> <p>※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>・実費負担金(バチ代) 2,000円 ・タオル、飲み物(水分補給) ※身軽な服装(太鼓が叩ける)でご参加ください。</p>		
<p>〈924〉和太鼓“基礎・展開”</p> <p>特定非営利活動法人 るんびに太鼓 代表理事 藤 慶哉 氏</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>2階 きらめきホール</p> <p>木曜日 夜間 後期(全15回)</p>	<p>和太鼓。はじめての人、少しかじったことのある人、マンネリ気味の人。叩くということ、体の使い方、表現について、基礎をじっくりやっていきます。基礎が分かれば様々な展開のヒントが見つかるでしょう。</p> <p>※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>・実費負担金(バチ代) 2,000円 ・タオル、飲み物(水分補給) ※身軽な服装(太鼓が叩ける)でご参加ください。</p>		
<p>〈925〉リコーダー・アンサンブル講座</p> <p>京都教育大学・京都女子大学 講師 田村 義一 氏</p> <p>定員：30人 受講料：15,000 円</p> <p>2階 多目的スタジオ</p> <p>月曜日 13:00～15:00 後期(全15回)</p>	<p>初級から中級の方が対象です。 リコーダーは、誰にでも演奏できる素敵な楽器です。しかも初めて演奏した日から楽しめる、不思議な楽器です。この講座では、集う人々とすぐに音楽の仲間になれることと思います。初心の方からすでに経験のある方も同時に楽しめる様に工夫してまいります。</p> <p>☆都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。 ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>・テキスト代 2,000円(釣り銭が無いようにおねがいます。) テキスト名:リコーダーの散歩道・アンサンブル曲集第8集 出版社:アルカディア・アンサンブル神戸 (講師が発注) ・ソプラノ・アルトリコーダー、(お持ちの方は)テナー・バスリコーダー</p> <table border="1" data-bbox="746 2024 1426 2123"> <tr> <td>持っていない方は 購入して下さい (講師推薦)</td> <td>ヤマハ YRSA-302BIII(セット) 5,292円 ヤマハ YRS-302BIII(ソプラノ) 2,052円 ヤマハ YRA-302BIII(アルト) 3,240円</td> </tr> </table>	持っていない方は 購入して下さい (講師推薦)	ヤマハ YRSA-302BIII(セット) 5,292円 ヤマハ YRS-302BIII(ソプラノ) 2,052円 ヤマハ YRA-302BIII(アルト) 3,240円
持っていない方は 購入して下さい (講師推薦)	ヤマハ YRSA-302BIII(セット) 5,292円 ヤマハ YRS-302BIII(ソプラノ) 2,052円 ヤマハ YRA-302BIII(アルト) 3,240円		

# 歌・ジャズ

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<p><b>〈926〉リズムから入る歌謡講座</b></p> <p>パーカッショニスト・リズムトレーナー 山元 洋介 氏</p> <p>月曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：25人 受講料：8,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>音楽においてリズム感を良くするには、の疑問を初心者にも分かりやすく、論理的に指導していきます。 月一回のペースで、課題曲を決めて基本的な音符の読み方、リズムの取り方を指導します。 通信カラオケで、歌唱指導も行っています。また、プロのギター生演奏で唄うコーナーもあります。</p> <p>※最終の8回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>□ ・筆記用具のみお持ちください。</p>
<p><b>〈927〉基礎から入るリズム講座</b></p> <p>パーカッショニスト・リズムトレーナー 山元 洋介 氏</p> <p>日曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：30人 受講料：8,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>音楽の中で一番大切なリズムを分かりやすく、論理的に分解して楽しくやっていきます。 ピアノ・パーカッション(マラカス等)・メトロノーム等を使ってリズムの基本を学びます。</p> <p>※最終の8回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>□ ・筆記用具のみお持ちください。</p>
<p><b>〈928〉はじめてのシャンソン</b></p> <p>シャンソンシンガー・日仏シャンソン協会歌唱会員 フランス・シャンソン芸術協会 ディプロム取得 吉田 八千代 氏</p> <p>日曜日 13:00～15:00 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>人生の哀愁を可憐に歌い上げるシャンソン！ 難しく考えないでアットホームな雰囲気でご体験しませんか？ 基礎から丁寧に御指導致します。楽譜が読めない方も大歓迎です！ 基本は課題曲4曲が覚えられます。楽しいですよ！</p> <p>☆都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。 ※最終の8回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>□ ・実費負担金(楽譜3～4曲分、講師の唄入りカラ音源)3,500円 ・小さいカセットデッキ ※詳細は初回時に説明します。 ※歌いやすい服装でご参加ください。</p>
<p><b>〈929〉JAZZ講座(初級) 2017秋</b></p> <p>大阪芸術大学 講師・ジャズミュージシャン 嶋本 高之 氏</p> <p>木曜日 9:30～11:30 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>初心者、そして主にヴォーカリストを対象に、JAZZ・POPSを中心に、アンサンブル、コーラス、ソロの楽しみを、心と体を使って体験していただきます。 Let's Swing!</p> <p>☆講師の都合により時間帯は“9:30～11:30”になります。 ※中級との同時受講はご遠慮ください。 ※最終の15回目はきらめきホールでの発表会の予定です。</p> <p>□ ・実費負担金(教材、CD音源、サポートミュージシャン代)3,000円 ・筆記用具、五線紙</p>

# 将棋・囲碁

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<b>&lt;956&gt;将棋講座(入門・初級)</b> 日本将棋連盟 指導棋士六段 下野 貴志 氏 土曜日 午前 後期(全15回) <div style="float: right;">                         定員：20人                          受講料：15,000 円                          4階 404室                     </div>	将棋を初めて習ってみようと思われる方から、7・8級程度の方までを対象にした講座です。 対局でうまく攻めたり守ったりするための基本の考え方を身に付けていきます。 頭の体操にもなります。女性の方も歓迎です。まずは気楽に受けてみてください。 □内：筆記用具のみお持ちください。
<b>&lt;957&gt;将棋講座(中級)</b> 日本将棋連盟 指導棋士六段 下野 貴志 氏 土曜日 午後A 後期(全15回) <div style="float: right;">                         定員：20人                          受講料：15,000 円                          4階 404室                     </div>	初級の講座を終えられた方、または基本的な戦法や手筋を知っている5・6級以上の方が対象です。 より実戦的な手筋や次の一手、玉の囲いの崩し方や戦法を学ぶことによって実力UPをめざします。 □内：筆記用具のみお持ちください。
<b>&lt;958&gt;囲碁(入門・初級)講座</b> 日本棋院 囲碁棋士 峯松 正樹 氏 金曜日 午前 後期(全15回) <div style="float: right;">                         定員：20人                          受講料：15,000 円                          4階 404室                     </div>	入門者から、7・8級程度の人までを対象にした講座です。 入門は、ルールや勝敗の決め方から始めて13路盤で終局にまでできるようになることをめざします。 初級は、いろいろなテクニックと簡単な考え方を身につけて19路盤にステップアップすることをめざします。 両方、対局や問題をすることができます。 □内：筆記用具のみお持ちください。
<b>&lt;959&gt;囲碁(中級・上級)講座</b> 日本棋院 囲碁棋士 峯松 正樹 氏 金曜日 午後A 後期(全15回) <div style="float: right;">                         定員：20人                          受講料：15,000 円                          4階 404室                     </div>	入門・初級講座を終えられた方や、5・6級以上の方が対象です。 手筋や詰碁のテクニックに加えて、アマチュアが陥りがちな間違った考え方を説明して、正しい考え方を身につけてランクアップをめざします。 指導碁、対局や問題をすることができます。 □内：筆記用具のみお持ちください。



リズムから入る歌謡講座

## JAZZ講座



将棋講座

# お茶・お花・書

★時間帯 午前→10:00～12:00 午後A→13:30～15:30 午後B→15:30～17:30

講座番号・講座名・講師・ 時間帯・回数・定員・受講料・室名	概要・初回時に必要なものは□内に記載
<b>〈991〉茶道講座</b> <b>「茶道のこころに学ぶ」2017秋</b> 茶道裏千家 教授 川原 宗陽 氏 水曜日 午前 後期(全15回) 定員：20人 受講料：15,000 円 1階 和室	日本の総合伝統文化「茶道」を学ぶ入門・初級講座です。 「お茶をいただく」「お点前ができる」を目標に、もてなしのこころを習得します。日常の暮らしの中で役立ち、また、お茶会にも参加できるようになります。 ・実費負担金(抹茶、菓子代 320円×12回) 3,840円 (※材料費については欠席された場合も返金できません。) ※初回に稽古に必要な物の詳細を説明します。 (ハンカチ、白ソックス、その他) ※正座しやすい服装でご参加ください。
<b>〈992〉趣味と作法 煎茶講座</b> 煎茶道二條流 正師範 摩嶋 雅晶 氏 木曜日 午後A 後期(全15回) 定員：20人 受講料：15,000 円 1階 和室	日常生活に欠く事の出来ないお茶は「心と体の妙薬」でしょう。 おいしいお茶をよりおいしく、日々役立つ煎茶や玉露のお点前、作法を初歩から実習します。 美味しく淹れて、健康増進とゆとりの一時が楽しめます。 ※椅子席で受講することもできます。 ・実費負担金(茶葉(煎茶・玉露)・生菓子代 15回) 5,000円 (※材料費については欠席された場合も返金できません。) ※第1回目に稽古に必要な物の詳細を説明します。 (扇子、懐紙、菓子切、その他) ※膝の曲がりやすい服装でご参加ください。
<b>〈994〉いけばな講座</b> <b>「はな悠々」2017秋</b> 華道嵯峨御流 教授 川原 弘甫 氏 水曜日 午後A 後期(全15回) 定員：20人 受講料：15,000 円 3階 305室	四季の花材を生かして、華道を学ぶ講座です。 「いけばな」の魅力を日常に取り入れて、生活に潤いと安らぎを演出します。 初級から指導者資格までニーズに添って指導します。 ※全回、実技をします。 ※花器、花留、ハサミ等希望者は第一回目に申し込んでください。 ※免許希望者は段階順に取得できます。 ・テキスト代 1,296円(釣り銭が無いようにおねがいします。) テキスト名:いけばなフリーレッスン 著者名:いけばな文化総合研究所 出版社:嵯峨御流華道総司所 (希望者のみ講師が発注) ・実費負担金(花材費860円×15回) 12,900円 (※材料費については欠席された場合も返金できません。) ・いけばな用ハサミ、花包み、雑巾
<b>〈995〉フラワーアレンジメント</b> <b>—花のある暮らし—</b> 日本フラワーデコレーター協会認定校 主宰 オランダ政府認定DFA取得、花育アドバイザー 野村 伊都古 氏 金曜日 午前 後期(全8回) 定員：25人 受講料：8,000 円 3階 302室	お花好きの方が花を手取る楽しさを身近に味わってもらえる講座です。 幅広いデザインスキルを身につけていただけます。生花やプリザーブドフラワーを器やフレームなどに飾り、季節を感じてアレンジします。お家に飾ったり、大切な方へのプレゼントにさせていただきます。明るく元気に花のある暮らしを過ごしましょう。 ・実費負担金(花材費) 毎回 2,000円程度 (※材料費については欠席された場合も返金できません。) ・木工用ボンド、ハサミ、カッターナイフ、持ち帰り用袋



茶道講座



煎茶講座



いけばな講座

