

〈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
〈857〉元気アップ料理 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	基礎調理ができる方を対象とします。 丈夫な身体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したメニューや、手早く調理する方法、簡単なデザート作りなどを学びます。 ・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。
〈858〉男の手料理(基礎) 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。 ・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。
〈859〉男の手料理(応用) 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	時間の余裕のある方、定員オーバーで受講できなかった方、腕前をワンランク上げてみたい方、料理がもっと好きになって自分の味やおいしさを見つけて一緒に楽しみませんか。 ・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。
〈860〉ワイン&カクテル講座 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大歓迎いたします。 ワインについては、世界のワインを基本に世界が注目する日本ワインを中心に紹介いたします。カクテルについては、アルコール全般を学んでいただき、ご家族でも簡単に作れるカクテル中心にご紹介いたします。 ワインについては毎回内容を変えた料理付きで、カクテル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。 ・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・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>〈907〉ホップステップ社交ダンス 2018秋</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。内容はワルツ・タンゴです。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>□内記載事項： ・ダンスシューズ ※動きやすい服装でご参加ください。</p>
<p>〈908〉社交ダンス始めてみませんか？ —足腰を鍛えて美しい姿勢になろう— 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：15,000円</p> <p>水曜日 夜間 後期(全15回) 2階 きらめきホール</p>	<p>社交ダンス初めての方、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・タンゴ・チャチャチャ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ましょう！</p> <p>□内記載事項： ・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>〈909〉ボディリフレッシュ</p> <p>京都教育大学 非常勤講師 小田切 孝子氏</p> <p>定員：20人 受講料：9,000円</p> <p>金曜日 19:00～20:30 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ</p>	<p>忙しい日々の生活の中で、ご自身の身体への意識を向けながら、ストレッチや動きをおこないます。ストレッチは血行を良くし、日頃の傾いた身体の使い方から来る歪みを正していくことにもなります。そして呼吸を意識しながら、リラックスしつつご自身の身体に向き合っていきます。</p> <p>☆都合により時間帯は“19:00～20:30”になります。</p> <p>□内記載事項： ・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。 (ジーンズは不可、素足又は5本指の靴下)</p>
<p>〈900〉アンチエイジング・エクササイズ</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>木曜日 13:00～15:00 後期(全15回) 2階 多目的スタジオ</p>	<p>体力に自信がない方へ体力の維持・向上を狙う講座です。健康や体力づくりの知識を提供し、楽しく筋力・柔軟性・持久力をつけ、しなやかに頑張れる体を作ります。肩・足腰の不具合については予防・改善プログラムを取り入れます。足底、呼吸、バランス力、認知、筋膜などキーワードを織り交ぜ、後期は移動(ウォーキング)に挑戦します。 一緒に運動しませんか！</p> <p>□内記載事項： ・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)、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>

社交ダンス



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(太鼓がたたける)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(太鼓がたたける)でご参加ください。</p>
<p>(925)リコーダー・アンサンブル講座 (入門・初級)</p> <p>京都女子大学、京都教育大学 講師 田村 義一 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>金曜日 13:00～15:00 後期(全15回)</p>	<p>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時から楽しめる、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と思います。リコーダーの初歩からアンサンブルまで、順を追って楽しんでまいります。</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>・テキスト代 2,000円(釣り銭が無いようにおねがいします。) テキスト名:リコーダーの散歩道 アンサンブル曲集 初級編第1集 出版社:大阪古楽コンソート出版部 (講師が発注) ・バロック式ソプラノ・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> <p>持っていない方は 購入して下さい (講師推薦)</p> <p>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</p>

笛・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><935>リコーダー・アンサンブル講座(中級)</p> <p>京都女子大学、京都教育大学 講師 田村 義一 氏</p> <p>月曜日 13:00～15:00 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>リコーダーは、誰にでも演奏できる素敵な楽器です。この講座では、集う人々とすぐにリコーダーを通じて音楽の仲間になれると思います。リコーダーの様々な可能性や楽しみをソプラノ・アルト・テナー・バスリコーダーの構成などで楽しんでまいります。少しリコーダーの経験がある方でしたら、参加できる中級講座です。</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します。) テキスト名:リコーダーの散歩道 アンサンブル曲集 第10集 出版社:大阪古楽コンサート出版部 (講師が発注) ・バロック式ソプラノ・アルトリコーダー、(お持ちの方は)テナー・バスリコーダー 持っていない方はヤマハ・リコーダーセット YRSA-302BIII (5,292円)</p>
<p><926>リズムから入る歌謡講座</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。</p> <p>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。</p> <p>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><927>基礎から入るリズム講座</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：25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。</p> <p>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><928>はじめてのシャンソン</p> <p>日仏シャンソン協会歌唱会員 フランス芸術協会 ディプロム取得歌手 吉田 八千代 氏</p> <p>日曜日 午後B 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！</p> <p>基本は課題曲4曲が覚えられます。楽しいですよ！</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>□ ・実費負担金(楽譜3～4曲分、講師の唄入りカラオケ音源)2,500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><929>JAZZ講座(初級) 2018秋</p> <p>大阪芸術大学 客員准教授・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
<p><956>将棋講座(入門・初級)</p> <p>日本将棋連盟 指導棋士六段 下野 貴志 氏</p> <p>土曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円 4階 404室</p>	<p>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。</p> <p>□ ・筆記用具のみお持ちください。</p>
<p><957>将棋講座(中級)</p> <p>日本将棋連盟 指導棋士六段 下野 貴志 氏</p> <p>土曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円 4階 404室</p>	<p>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。</p> <p>□ ・筆記用具のみお持ちください。</p>
<p><958>囲碁(入門・初級)講座</p> <p>日本棋院 囲碁棋士 峯松 正樹 氏</p> <p>金曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円 4階 404室</p>	<p>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。</p> <p>□ ・筆記用具のみお持ちください。</p>
<p><959>囲碁(中級・上級)講座</p> <p>日本棋院 囲碁棋士 峯松 正樹 氏</p> <p>金曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円 4階 404室</p>	<p>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。</p> <p>□ ・筆記用具のみお持ちください。</p>



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
<p>〈991〉茶道講座 「茶道のこころに学ぶ」2018秋</p> <p>茶道裏千家 教授 川原 宗陽 氏</p> <p>水曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>1階 和室</p>	<p>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。</p> <p>・実費負担金(抹茶、菓子代 320円×12回) 3,840円 ※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。</p>
<p>〈992〉趣味と作法 煎茶講座</p> <p>煎茶道二條流 正師範 黄瀬 雅邦 氏</p> <p>木曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>1階 和室</p>	<p>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。 煎茶道を通じて玉露と煎茶をより美味しく淹れるとともに美しい所作や日本茶についての知識を実技(初級)により習得します。 ※椅子席で受講することもできます。</p> <p>・実費負担金(茶葉(玉露・煎茶)・生菓子代) 5,000円 ※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) ※膝の曲げやすい服装でご参加ください。</p>
<p>〈994〉いけばな講座 「はな悠々」2018秋</p> <p>華道嵯峨御流 教授 川原 弘甫 氏</p> <p>水曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000 円</p> <p>3階 305室</p>	<p>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。</p> <p>・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)</p> <p>・実費負担金(花材費860円×15回) 12,900円 ・いけばな用ハサミ、花包み、雑巾</p>
<p>〈995〉フラワーアレンジメント —花のある暮らし— 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</p> <p>金曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：25人 受講料：8,000 円</p> <p>3階 302室</p>	<p>初心者の方から経験のある方まで、花好きの方が花を手取る楽しさをもっと知ってもらえる講座です。 生花やプリザーブドフラワーをフレームなどに飾り付け、四季を感じるデザインにアレンジします。制作過程で花に触れて慣れ親しんで頂き、暮らしに彩りを添えてもらいます。また大切な人へのプレゼントにも出来る作品も制作します。</p> <p>・実費負担金(花材費) 毎回 2,000円程度 ・木工用ボンド、ハサミ、カッターナイフ、持ち帰り用袋</p>



茶道講座

煎茶講座



いけばな講座

