

〈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
〈856〉洋食料理 元 アカデミー喫茶経営学校 講師 上田 寿氏 日曜日 午前 後期(全8回) <div style="float: right; text-align: right;"> 定員：20人 受講料：8,000 円 2階 食工房 </div>	洋食料理に新しく、和・中・デザートもメニューに取り入れ、レパートリーを広げました。家庭の料理にプロの味を加え、自慢料理にしてみませんか。初めての方も実技を重ねながら、料理が学べます。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・実費負担金(食材費 8回) 8,000円 ・筆記用具、エプロン、タオル ※動きやすい服装でご参加ください。 </div>
〈857〉元気アップ料理 ク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) <div style="float: right; text-align: right;"> 定員：20人 受講料：8,000 円 2階 食工房 </div>	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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・実費負担金(食材費 8回) 8,000円 ・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。 </div>
〈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) <div style="float: right; text-align: right;"> 定員：20人 受講料：8,000 円 2階 食工房 </div>	「料理」などしたことがない方、皆さんと一緒に楽しみながら作って食べて、家族にも喜ばれるお父さんに。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・実費負担金(食材費 8回) 7,000円 ・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。 </div>
〈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) <div style="float: right; text-align: right;"> 定員：20人 受講料：8,000 円 2階 食工房 </div>	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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・実費負担金(食材費 8回) 8,000円 ・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。 </div>
〈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) <div style="float: right; text-align: right;"> 定員：20人 受講料：8,000 円 2階 食工房 </div>	アルコールに興味のある方ならどなた様も大歓迎です。 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、スタンダードカクテルを中心にご家庭でも簡単に作れるカクテルをご紹介致します。 ワインについては、毎回内容を変えた料理付きで、カクテルについては、簡単なおつまみ付きです。 ※飲酒後の車・單車・自転車等の運転はできません。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・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 ・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) </div>

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

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>〈906〉社交ダンス基礎</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、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>□内記載： ・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>〈907〉ホップステップ社交ダンス 2016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： ・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〉健康づくり・エクササイズ</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すすめです。 (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>□内記載： ・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>〈909〉アンチエイジング・エクササイズ(初級)</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 9:45～11:45 後期(全15回) 3階 305室</p>	<p>体力の維持・向上を目的とした運動初級講座です。加齢による体力低下を防ぎ、個人の体調や健康課題に着目してプログラムを組みます。筋力トレーニング、ストレッチ、簡単エアロビクスを中心に音楽を楽しみながら体の能力を引き出します。負担が少ない姿勢を習得された方は次のステップ「ウォーキング」に進みます。</p> <p>☆講師の都合により時間帯は“9:45～11:45”になります。</p> <p>□内記載： ・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>



社交ダンス



和太鼓

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>土曜日 午後A 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>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。簡単な音の素材を使ってギターに親しんでいただきます。初歩的な創作と合奏に取り組みます。名曲の実演紹介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>土曜日 午後B 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>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>木曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000円 2階 きらめきホール</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”後獅子</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>木曜日 夜間 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 受講料：15,000円 2階 きらめきホール</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</p> <p>京都教育大学・京都女子大学 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>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。</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・アンサンブル曲集第4集 著者名:田村義一 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> <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>

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>(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：35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。</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>□ ・筆記用具のみご持参ください。</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：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>□ ・筆記用具のみご持参ください。</p>
<p>(928)はじめてのシャンソン</p> <p>エスパス・デウ・シャンソン教室 講師 シャンソン歌手・日仏シャンソン協会歌唱会員 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！ 基本は課題曲4曲が覚えられます。楽しいですよ！</p> <p>□ ・実費負担金(カラ音源、講師の唄入り、楽譜4曲分)3,500円 ・小さいカセットデッキ ※歌いやすい服装でご参加ください。</p>
<p>(929)JAZZ講座 I (初級)</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。 ※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
<956>将棋講座(入門・初級) 日本将棋連盟 指導棋士五段 下野 貴志 氏 土曜日 午前 後期(全15回) 定員：20人 受講料：15,000 円 4階 404室	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。 □ ・筆記用具のみご持参ください。
<957>将棋講座(中級) 日本将棋連盟 指導棋士五段 下野 貴志 氏 土曜日 午後A 後期(全15回) 定員：20人 受講料：15,000 円 4階 404室	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。 □ ・筆記用具のみご持参ください。
<958>囲碁(入門・初級)講座 日本棋院 囲碁棋士 峯松 正樹 氏 金曜日 午前 後期(全15回) 定員：20人 受講料：15,000 円 4階 404室	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、対局や問題をするすることができます。 □ ・筆記用具のみご持参ください。
<959>囲碁(中級・上級)講座 日本棋院 囲碁棋士 峯松 正樹 氏 金曜日 午後A 後期(全15回) 定員：20人 受講料：15,000 円 4階 404室	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、対局や問題をするすることができます。 □ ・筆記用具のみご持参ください。



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口内に記載
(991) 茶道講座 「茶道のところに学ぶ」2016秋 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 ※初回到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。
(992) 趣味と作法 煎茶講座 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 ※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。
(994) いけばな講座 「はな悠々」2016秋 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。 免許希望者は段階をふんで取得できます。 ・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 ・いけばな用ハサミ、花包み、雑巾
(995) フラワーアレンジメント 一花のある暮らし オランダ国家認定ライセンスDFA資格取得 日本フラワーデコレーター協会認定校 主宰 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	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器やフレームなどに飾り付け、季節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いただき、お家に飾って、安らぎを持ってもらえます。また大切な人へのプレゼントに出来る作品も制作します。 ・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



茶道講座

煎茶講座



いけばな講座

