

# 〈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
<p><b>〈851〉洋食料理</b></p> <p>元 アカデミー喫茶経営学校 講師 上田 寿氏</p> <p>日曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 食工房</p>	<p>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。初めての方にも実技を重ねながら、料理が学べます。</p> <p>□内 ・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。</p>
<p><b>〈852〉元気アップ料理</b></p> <p>クッキングインストラクター 岡部 愛氏</p> <p>木曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 食工房</p>	<p>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。</p> <p>□内 ・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。</p>
<p><b>〈853〉男の手料理(基礎)</b></p> <p>元ホテル料理長 児林 信三氏</p> <p>土曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 食工房</p>	<p>包丁持ったことない、フライパンにぎった事ないぜと言う方、そこそこ料理をしている方、家族に「父さんすごい」と言われてみましょう。料理作り楽しいですよ。</p> <p>□内 ・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。</p>
<p><b>〈854〉男の手料理(応用)</b></p> <p>元ホテル料理長 児林 信三氏</p> <p>金曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 食工房</p>	<p>応用ワンランク上のクラス2回目です。前回、受講できなかった方、もう一回と思われている方、初めての方、料理作り楽しみましょう。</p> <p>□内 ・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。</p>

★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
<p data-bbox="44 212 368 246"><b>(855)ワイン&amp;カクテル講座</b></p> <p data-bbox="225 288 561 353">株式会社T&amp;Cサービス顧問 川添 有希夫 氏</p> <div data-bbox="60 477 252 600" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>月曜日 午後A 後期(全8回)</p> </div> <p data-bbox="279 477 533 542">定員：20人 受講料：8,000 円</p> <p data-bbox="336 584 488 616">2階 食工房</p>	<p data-bbox="574 230 1471 383">アルコールに興味のある方ならどなた様也大歓迎です。 ワインについては、ヨーロッパワインを中心に毎回テーマを決めて飲み比べていただきます。カクテルについては、ワイン以外のアルコールを学んでいただき、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します。</p> <p data-bbox="574 383 1471 448">ワインについては、毎回替えた料理付きで、カクテルについては、簡単なおつまみ付きです。</p> <p data-bbox="574 477 986 510">※受講後の車の運転はできません。</p> <div data-bbox="619 539 1430 633" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・実費負担金(ワイン4回 8,000円・カクテル4回 7,000円) 15,000円 ・筆記用具 ※軽装でご参加ください。(洗い物時エプロン)</p> </div>



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

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>(901) 社交ダンス入門(初級)</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>水曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 (男性10人・女性10人) 受講料：15,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>健康増進と体力の維持向上に楽しみながら手軽にできる社交ダンスを、初心者でも親しみやすいように、基礎から学ぶ入門クラスです。種目はジルバ、ブルース、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(スカートならフレヤー又はプリーツ)</p>
<p><b>(902) 社交ダンス基礎 ～初級から中級をめざして～</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>土曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：20人 (男性10人・女性10人) 受講料：15,000 円 2階 多目的スタジオ</p>	<p>入門講座を終えた人、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>□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(スカートならフレヤー又はプリーツ)</p>
<p><b>(903) シンプル・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>木曜日 午前 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>姿勢の歪みからくる腰の重み・肩こり・体のだるさ等を改善するポイントを、簡単な運動を交えながら分かりやすく教えます。正しい姿勢を身につけ、健康な身体を手に入れませんか？(ストレッチ～軽強度トレーニングまで)</p> <p>□内記載： ・筆記用具、飲み物(水分補給)、タオル ※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>(904) アクティブ・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>木曜日 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>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。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>※講師の都合により時間帯は“13:00～15:00”になります。</p> <p>□内記載： ・筆記用具、飲み物(水分補給)、タオル ※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>



社交ダンス



エクササイズ

# ギター・和太鼓

★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>&lt;911&gt;クラシックギター講座 初級編</b></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</p> <p>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。</p> <p>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>□内 ・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><b>&lt;912&gt;クラシックギター講座 中級編</b></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</p> <p>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。</p> <p>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>□内 ・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><b>&lt;913&gt;和太鼓入門 ～Let's ドンドコ！～後編</b></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</p> <p>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>□内 ・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><b>&lt;914&gt;和太鼓“基礎・展開” 土佐一武</b></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</p> <p>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>□内 ・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>



和太鼓

クラシックギター講座



# 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>&lt;915&gt;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：35人 受講料：8,000 円</p> <p>2階 多目的スタジオ</p>	<p>音楽に於いて、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>□ ・筆記用具のみをご持参ください。</p>
<p><b>&lt;916&gt;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：35人 受講料：8,000 円</p> <p>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>□ ・筆記用具のみをご持参ください。</p>
<p><b>&lt;917&gt;はじめてのシャンソン</b></p> <p>エスパス・デュ・シャンソン教室 講師 シャンソンシンガー・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15回)</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>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(楽譜代、カラ音源、講師の歌唱どり等)4,500円 ・カセット (※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>&lt;918&gt;JAZZ講座 I</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</p> <p>2階 多目的スタジオ</p>	<p>初心者、そして主にボ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(教材費)3,000円 ・筆記用具</p>
<p><b>&lt;919&gt;JAZZ講座 II</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>金曜日 9:30～11:30 後期(全15回)</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>楽器経験者を中心に、JAZZ・POPSのソロ、アンサンブルの楽しみを、心と体で体験していただきます。(ボーカルの方も可) 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(教材費)3,000円 ・筆記用具、あれば楽器(何でも可) ※詳細は初回時に説明します。</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>(951)将棋講座(入門・初級)</p> <p>日本将棋連盟 指導棋士五段 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</p> <p>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。 入門者の方には将棋のルールから戦い方を知っていただく為のプログラムを、初級者の方には手筋(上手く攻めたり守る為の技)等の練習プリントと対局をしていただき、上達を目指します。</p> <p>□ ・筆記用具のみをご持参ください。</p>
<p>(952)将棋講座(中級)</p> <p>日本将棋連盟 指導棋士五段 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</p> <p>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を目指します。</p> <p>□ ・筆記用具のみをご持参ください。</p>
<p>(953)囲碁(入門・初級)講座</p> <p>囲碁棋士六段 峯松 正樹 氏</p> <p>金曜日 午前 後期(全15回)</p> <p>定員：30人 受講料：15,000 円</p> <p>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。 囲碁を一生の趣味にできるように、大会や碁会所に自信をもっていけるレベルを目指します。</p> <p>□ ・筆記用具のみをご持参ください。</p>
<p>(954)囲碁(中級・上級)講座</p> <p>囲碁棋士六段 峯松 正樹 氏</p> <p>金曜日 午後A 後期(全15回)</p> <p>定員：30人 受講料：15,000 円</p> <p>4階 404室</p>	<p>入門基礎講座を終えられた方や、5・6級以上の方が対象です。 初段に必要な考え方や力を身に付ける講座です。</p> <p>□ ・筆記用具のみをご持参ください。</p>



将棋講座



煎茶講座

# お茶・お花

★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>(981) 茶道講座 「茶道のこころに学ぶ」2013 秋</p> <p>茶道裏千家 教授 川原 宗吹 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 300円×12回) 3,600円 ※第1回目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>(982) 趣味と作法 煎茶講座</p> <p>煎茶道二條流 正師範 摩嶋 雅晶 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。 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。</p> <p>・実費負担金(茶葉(煎茶・玉露)・菓子代金) 4,500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、その他) ※膝の曲がりやすい服装でご参加ください。</p>
<p>(984) いけばな講座 「はな悠々」2013 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。</p> <p>・テキスト代 1,260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840円×15回) 12,600円 ・いけばな用ハサミ、花包み、雑巾</p>
<p>(985) フラワーアレンジメント 一花のある暮らし</p> <p>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</p> <p>金曜日 午前 後期(全8回)</p> <p>定員：20人 受講料：8,000 円</p> <p>3階 305室</p>	<p>花好きの方がより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デザインしてアレンジします。 製作過程で花に触れて楽しんで頂き、お家に飾って安らぎを持ってもらえます。大切な人へのプレゼントに出来る作品も製作します。</p> <p>・実費負担金(花材費) 毎回 2,000円程度 ・木工用ボンド、ワイヤーの切れるハサミ、新聞紙</p>



茶道講座

いけばな講座

