

令和8年度 6月開講分

定期講座(久宝寺) 講座詳細・内容

八尾市地区生涯学習推進事業 定期講座

分類	講座名	講師名	講座内容	基本開催日 ・開始時間	年間 受講料	回 数	定 員	教材費等の 実費(年額)※
料理	プロから学ぶ おかしづくり	アトリエウフ 多葉 早希	プロが作るレシピをそのまま、 わかりやすくお伝えします。	第2 水曜日 午前 10時～12時	¥3,300	10	15	約 20,000円 (材料費他)
	わくわく食育	大島 照子	旬の食材を使って身体に優しい 料理。和・洋・中、ケーキ・和菓子・ジンジャーケッキーなど。皆 さんで仲良く講座を楽しみまし ょう!!	第4 金曜日 午前 10時～12時	¥1,700	8	12	約 15,000円 (材料費他)
手芸	パッチワーク	道明 洋子	初心者を対象にキット形式の材 料の仕上げをめざして仲間とと もに楽しく作品作りをします。	第2・4 火曜日 午後 1時～3時	¥3,300	16	15	約 8,000円 (パッチワークキット 2～3セット代金) 作品により変動あり
絵手紙	絵手紙	亀井美佐子	季節の野菜・果物・花等を絵手紙 用の葉書に描き、彩色します。対 象物の描き方、色の作り方、彩色 方法を学んでいきます。	第2・4 火曜日 午後 1時～3時	¥3,300	12	18	約 2,400～3,600円 (季節の花・野菜・果物 等画材代)
語学	英会話初級	林 トモコ	簡単な質問やそれに答えられる ように。教科書よりスピーキン グ中心に。1分程度のスピーチ 継続をめざして指導。	第1・3水曜日 午後 1時 15分～2時 30分	¥3,300	16	14	約 2,400円 (テキスト代)
健康・ 体操	ウエルネス ダーツ (認知症予防)	柏本 勝美	ウェルネスダーツの基本を学び ゲーム(試合)をします。	第1 金曜日 午前 10時～12時	¥1,700	8	24	ダーツ お持ちでない方 2,100円(1組)
	3B 体操	中谷真奈美	ボール・ベル・ベルターの用具を 使って体操やダンスを音楽のリ ズムに合わせて行います。体に 無理なく気軽に楽しく健康づくりをします。	第2・4 水曜日 午前 10時～11時 15分	¥3,300	15	10	初心者用具一括払い 購入 3,552円 レンタル 1,500円
	ミニトラン ポリン体操	橋本 久代	ストレッチや筋トレで準備運動 後ミニトランポリンの上で音楽 にあわせてウォーキング運動。 いつまでも元気に動ける体を目指 しましょう！	第2・4 水曜日 午後 1時 30分～3時	¥3,300	16	15	
ダンス	ハワイアン フラ	磯部 典子	ハワイアンミュージックに合わ せてハンドモーションヒステップ で表現します。	第1・3火曜日 午後 2時～4時	¥3,300	16	20	約 1,000円 (音源・レバュ コピー代等)

※年間受講料とは別に教材費等の実費が必要となる場合があります。