

令和8年度 6月開講分

定期講座(緑ヶ丘) 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)※
絵画・絵手紙	水彩画・洋画	佐藤 明	風景・静物・人物を水彩画(油彩でも可)で学習し、クロッキー(人物速写)も行います。初心者・中級者に向いています。	第2・4月曜日 午後1時30分～3時30分	¥3,300	16	20	約1,000円 (モデル代)
	絵手紙講座	亀井美佐子	季節の野菜・果物・花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1・3月曜日 午後1時30分～3時30分	¥3,300	12	16	約2,400～3,600円 (季節の花・野菜・果物等画材代)
華道・書道	未生流いけ花	岩山 美喜甫	格花、新花、造形と多様ないけ方がある“いけ花”の未生流で楽しく植物と向き合い、人生100年時代を”いけ花”で彩りましょう。	第2・4水曜日 午前9時30分～11時30分	¥3,300	16	12	約15,200円 (花材費) ※初回時一括払い
	書道講座	井亀 香甫	漢字を楷書体、行書体、草書体で書き、小筆で仮名(俳句など)や季節の言葉を書きます。また、コミセンまつり出品への作品づくりをします。	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	¥3,300	16	15	約3,500円 (墨汁・半紙・筆等 教材費コピー代と コミセンまつりの 作品裏打ち代)
健康・体操	はじめてのヨガ	asami	呼吸と動きを合わせながら大きく体を動かします。代謝を上げる体幹トレーニングも併せて行い筋力アップをめざします。	第1・3金曜日 午前10時～11時	¥3,300	16	15	
	ゆる【気功・呼吸棒ストレッチ】講座	長谷川鎮香	ゆったりとした動きと呼吸で心と体をリラックスして整えます。呼吸棒を使って呼吸と共にストレッチをして筋肉の柔軟性・可動域を高め広めます。無理なく転倒防止筋トレ・スクワットなど、どなたでもできます。	第2・4日曜日 午前9時30分～11時	¥3,300	10	10	約1,700円 (一括払い) 用具代:呼吸棒(精麻を結んだ自然木棒)
	3B体操	磯田加良子	3B 用具を使用して体に無理なく自分の体力に合わせて動き、筋力アップをめざします。	第1・3火曜日 午後1時30分～2時30分	¥3,300	16	10	用具お持ちでない方 (一括払い) 購入:3,706円 レンタル:年間1,600円
	太極拳教室	宮本 規子	ゆっくりとリラックスし、緩め・繋げて動き、足腰を鍛えます。	第1・3水曜日 午後6時30分～8時	¥3,300	16	15	
ダンス	フラダンス	春名 千玲	身体活性・脳活をめざしてオーソドックスなハワイアン曲で簡単なフラをおどります(年間予定2～3曲)。	第2・4金曜日 午前10時～11時15分	¥3,300	16	9	

※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。