

令和8年度 6月開講分

## 定期講座(南高安) 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	料理 A	高田 政代	旬の野菜、身近な調味料を使った家庭料理です。主菜・副菜を2~3品・デザート1品・1テーブル3人で。(飲食無しの持ち帰り) 男性女性共にあります。	第1・3水曜日 午前9時50~12時	¥3,300	16	7	約 16,000 円 (材料費他)
	料理 B	高田 政代		第2・4水曜日 午前9時50~12時	¥3,300	16	7	約 16,000 円 (材料費他)
手工芸	創作粘土	村上美恵子	軽量樹脂粘土を使用して、花・小物等。マシュマロのような軽くて柔らかい粘土なので、自由に制作でき自分だけの作品を作り楽しんで、ワイワイ話せて手も動かすので、認知症予防にも良いです。	第1・3月曜日 午前9時30分~11時30分	¥3,300	16	10	約 2,000 円 (材料費) 【別途：初心者道具代 約 5,000 円】
花・茶道・書道	フラワー アレンジメント	富岡 瞳子	基本型から応用して楽しく花を活ける。	月1回 木曜日 午後2時~4時	¥1,700	6	25	約 10,800 円 (花材代)
	茶道立礼 (表千家)	畠中 和子	椅子に座ってお菓子をいただき抹茶を点てるなど。	第2・4月曜日 午後1時~3時	¥3,300	16	10	約 10,000 円 (菓子代と抹茶代)
	書道講座	宗和 横塘	基本から応用まで。楽しんで書いてもらいます。	第2・4木曜日 午後1時~3時	¥3,300	16	10	約 800 円 (手本コピー代)
デジタル	スマホの 寺子屋	山崎 剛	スマートホンをお持ちの方、購入予定の方を対象にした講座です。アプリの基本操作から始めて、新しいアプリの入手方法や役立て方までを少人数で学びます「寺子屋」で老若男女を問わず教え合い学び合います。	第1・3金曜日 午後2時~4時	¥1,700	8	8	約 2,000 円 (市販のテキスト自作 教材費)
健康・体操	ヨーガ	辻 しのぶ	体と息と心を調える総合ヨーガ	第1・3月曜日 午前10時~11時30分	¥3,300	16	28	
	男性ヨーガ	辻 喜久雄	体の硬い人こそ効果を実感できる男性限定のヨーガです。	第1・3木曜日 午後2時~3時30分	¥3,300	16	20	

※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。