

定期講座(龍華) 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	料理講座 (女性)	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・シンジ ャークッキーなど	第1火曜日 午前10時～12時	¥1,700	8	16	約15,000円 (材料費他)
	男性の料理	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・シンジ ャークッキーなど	第2火曜日 午後6時～8時	¥1,700	8	12	約15,000円 (材料費他)
手工芸	陶芸	向井美知子	信楽の土を使い自由に作陶します	第1・3木曜日 午前10時～12時	¥3,300	16	10	約15,000円 別途初心者 【約10,000円 道具・土代】
絵画	水彩画・洋画	佐藤 明	初心者～中級者向け。水彩や油彩で人 物画・静物画・風景画の学習とクロッ キ(人物速写)も行います	第2・4金曜日 午前10時～12時	¥3,300	16	15	約1,000円 (モデル代)
華道・茶道・書道	華道 (嵯峨御流)	石井 弘甫	嵯峨御流の基本を忠実に学びます	第2・4月曜日 午後1時～3時	¥3,300	16	15	約16,500円 (花代)
	茶道 (裏千家)	村井 宗美	・割り稽古・盆略点前・薄茶点前 ・立礼・客の心得・立ち居振舞	第2・4月曜日 午後1時～3時	¥3,300	16	14	約8,000円 (抹茶・和菓子・ 干菓子代)
	書道	乾 照弘	基本(楷書)を中心とした初級及び中級 コース及び実用書	第2・4月曜日 午後7時～9時	¥3,300	16	16	約2,300円 (半紙上紙代) 別途コミセン祭 額装5,000円前後
音楽・歌	大正琴	赤山 琴扇修 秀	初心者大歓迎(貸とお琴有)大正琴の基 本からスタート	第2・4金曜日 午前10時～12時	¥3,300	16	10	約3,500円 (譜面代他) 別途: 約3,000円 (ピック調弦器代)
	カラオケ	立石 良子	新曲をプロの歌とともに一小節ごとに アカペラで説明した後、プロの歌とカ ラオケを録音機に入れます	第2・4土曜日 午後1時～3時	¥3,300	16	20	約4,000円 (コピー・DVDビデ オ・譜面代等)
語学	1からの やりなおし英語	英会話の エコリンガル	英語が苦手、久しぶりな方対象。知っ ておきたいのアイテムを一つ一つ思い 出しましょう	第1・3火曜日 午後6時30分～7時30分	¥1,700	8	20	約2,000円 (テキスト ・コピー代)
	中国語会話 (初級)	張 宏秀	入門内容(ピンイン・簡体字等)学習 済みの方を対象とした講座です	毎週火曜日 午後7時～8時30分	¥3,300	16	15	約2,600円 (テキスト代)
健康・体操	3B 体操	半田 昌子	用具を使い音楽に合わせて、筋力づく りやストレッチ等無理なく気軽にでき る体操です	第1・3月曜日 午前10時～11時	¥3,300	16	15	初心者用具一括払い レンタル: 1,600円(年間) 購入: 3,700円
	ミニトラン ポリン	y u k i e	1人用ミニトランポリンを使ったウォ ーキングエクササイズが中心の運動	第1・3水曜日 午前10時～11時	¥3,300	16	20	約2,300円
	バランスボール エクササイズ	田中 敦子	バランスボールを使って体幹強化のエ クササイズやストレッチ・楽々筋トレ	第2・4水曜日 午後2時～3時30分	¥3,300	16	15	
	ゆる 「気功・ヨガ」	長谷川鎮香	ゆったりとした動きと呼吸で気功ヨガ 音楽を聴きながら、心地よく身体をほ ぐし呼吸法・瞑想で心と体を整えます	第1・3木曜日 午後1時～2時30分	¥3,300	16	15	
	ウエルネス ダーツ (認知症予防)	西村憲一郎	ウエルネスダーツの基本を学びゲーム (試合)をします	第3金曜日 午後1時30分～3時30分	¥1,700	8	24	ダーツ お持ちでない方 2,100円(1組)
	元気体操	野元 雄貴	椅子に座ってできる体操をメインにボ ールなどを使って運動します	第2・4土曜日 午後2時～3時	¥3,300	16	15	
ダンス・踊り	フラダンス	角倉加代子 天野恵美子	基本ステップ・ハンドモーションから 始め、簡単な日本語・ハワイ語の曲を レッスンします	第1・3金曜日 午前10時～11時30分	¥3,300	16	20	500円 (振りコピー代と希 望者へのCD焼代)
	社交ダンス	大井 操子	モダンダンス・ラテンダンスの曲に合 わせてステップを進めていきます	第2・4木曜日 午前10時～11時30分	¥3,300	16	14	
	新舞踊	岡田真知子 西住和子	初心者歓迎 浴衣や着物を着て歌謡 曲・民謡・河内音頭など音楽にあわせ て踊ります	第1・3金曜日 午後1時～3時	¥3,300	16	10	約4,600円 (着物・半帯貸出料 1,600円(年間先払 い)、祭り着物貸出 経費他)

※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。