

定期講座(大正) 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	食育料理講座	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・ジンジャークッキーなど。	第1 木曜日 午前10時～12時	¥1,700	8	12	約 15,000 円 (材料費他)
	男性料理講座	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・ジンジャークッキーなど。	第1 木曜日 午後6時～8時	¥1,700	8	12	約 15,000 円 (材料費他)
手工芸	創作ねんど人形講座	松尾 清美	上質な紙ねん土を使い、かべ掛人形、立体人形、1年2個ほど作ります。	第1・3金曜日 午前10時～12時	¥3,300	16	10	約 1,100 円 【約作品2個 ねん土代】
	パッチワークキルト講座	藤田 康子	クッション・袋物・クリスマス・テーブルセンター・小物類	第1・3火曜日 午前10時～12時	¥3,300	16	16	約 8,000 円 (材料費作品 2～3回で1作品)
絵画	絵画講座	水川 和美	水彩・油彩画の基本を学ぶ。初心者大歓迎です。	第2・4金曜日 午後1時30分～3時30分	¥3,300	15	10	約 3,000 円 (コピー代 ・教材費など)
華道・茶道・書道	華道講座(嵯峨御流)	村井美知甫	盛花正式花態(基本に基づいたいけ方)と応用のいけ方・自然の花材をいかして彩りよくいけます。	第2・4火曜日 午後1時30分～3時30分	¥3,300	16	20	約 16,000 円 (内正月花 約 3,000 円)
	茶道講座(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1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	¥3,300	16	14	約 8,000 円 (抹茶・和菓子・干菓子代)
	書道講座	伊藤三佳子	毛筆による仮名、漢字の初歩から中級までの作品づくり。	第2・4水曜日 午後2時～4時	¥3,300	15	15	約 2,000 円 (手本コピー ・台紙代)
音楽・歌	大正琴講座	松村 司	脳で考え、目で数字譜を見て、耳で聴いて五感を刺激!指を使って認知予防。良いことだらけです。	第2・4金曜日 午前10時～11時45分	¥3,300	16	18	約 150 円 楽譜コピー代 (一括払い)
	民謡講座	松井 寿子	昔からの日本の民謡を練習(黒田節・ソーラン節・花笠音頭他)	第1・2水曜日 午後7時～9時	¥3,300	16	18	約 5,000 円 (約 1,800 円民謡歌詞本代・おさらい会 年2～3回経費)
生活	着付講座	篝 真由美	浴衣から訪問着まで自装、半幅帯で数種類の帯結び、名古屋帯、袋帯でお太鼓結び	第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分	¥3,300	16	12	約 1,000 円 初心者のみ (テキスト代)
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、筋力アップもめざします。	第2・4水曜日 午前10時～11時	¥3,300	16	15	
	太極拳講座	丸目 智子 荒木百合子	太極拳の基本動作(入門太極拳～応用編)	第2・4木曜日 午前10時～12時	¥3,300	16	30	
	3B体操	岡嶋 憲子	3B体操の用具を使って筋トレ・ストレッチなどを中心に音楽に合わせて動きます。	第1・3月曜日 午後1時30分～3時	¥3,300	16	18	初心者用具一括払い 購入:3,500円
	ミニトランポリン体操	川崎 真弓	ストレッチとウォーキングをミニトランポリンを使って行います。足腰への負担少なく、気軽に参加できます。	第2・4火曜日 午前10時～11時30分	¥3,300	16	10	
ダンス	楽しく健康ダンス	湯本 早稀	音楽に合わせて楽しく体に無理なくダンスを踊り、ストレスを発散しましょう。初心者大歓迎です!	第1・3水曜日 午前10時～11時30分	¥3,300	16	20	
	ハワイアン・フラ	長井 京子	初心者の方向け。健康のため、心と体の癒しのひとときを過ごしましょう。	第1・3木曜日 午後1時30分～3時	¥3,300	16	10	

※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。