

定期講座(山本) 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	水彩画入門	堀川 雅仁	絵画入門編として、透明水彩を基本に徐々に画材や表現を上げていってまいります。	第1・3水曜日 午前9時30分~11時30分	¥3,300	15	13	約3,000円 (教本・備品 ・コピー費)
華道・茶道・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1・3水曜日 午前9時30分~12時	¥3,300	16	12	約15,200円 (花材費) ※初回時一括払い
	楽しい茶道 (裏千家)	沖林萬里子 沖林 清美	月ごとの室札を大切に、盆点前・茶箱のお稽古をします。	第4木曜日 午前10時~12時	¥3,300	10	12	約8,000円 (抹茶・和菓子・ 干菓子代)
	硬筆	田岡 直雲	平仮名・カタカナ・連綿・漢字と文字を基礎から学習します。	第1・3水曜日 午後1時10分~3時	¥3,300	16	20	約2,700円 (テキスト・コミセ ン祭り手本代等)
	書道	平山 文蘭	書道の基本から始めます。初心者でも大丈夫です。	第1・3金曜日 午後1時~2時30分	¥3,300	16	20	約4,000円 (半紙・色紙・色紙用 額・カレンダー等)
音楽・歌	はじめての コーラス	上農 裕子 西本 若菜	二部合唱で美しいハーモニーを楽しむ。	第2・4木曜日 午前10時~12時	¥3,300	16	30	約150円 (楽譜のコピー代)
	カラオケ (初心者コース)	山下 安司	カラオケ基礎と発声練習。楽譜による曲にのって、わいわいがやがや素晴らしい笑顔で歌って、健康にもグーです。	第1・3土曜日 午後2時~4時	¥3,300	16	40	約3,000円 (楽譜・テープコピ ー代等)
生活	着付	西原 久子	初心者対象の着付の基礎、浴衣の着装、半幅帯の帯結びが主の講座。着装と帯結びを基本からしっかり丁寧に指導します。	第2・4月曜日 午前9時30分~12時	¥3,300	16	15	約8,000円 (初心者のみ小物代)
	暮らしの マナー	水谷 幸代	”さりげなく美しく”恥ずかしくない立居振舞で素敵な女性をめざしてまた現代にあった歳時記を楽しみませんか？	第2水曜日 午後1時~2時30分	¥1,700	8	8	
健康・体操	3B体操	畑中ひな子	有酸素性・バランス機能改善運動と筋力づくり運動・ストレッチ・遊びの運動等を行い3B用具を使用し音楽に合わせて行う誰にでもできる楽しい体操です。	第1・3火曜日 午前9時20分~10時20分	¥3,300	16	20	用具お持ちでない方 3,706円(購入)
	ミニトラン ポリン体操	黒田 陽子	ミニトランポリンを使ってウォーキング。足腰の負担が少なく筋力アップ。	第2・4金曜日 午前10時30分~11時45分	¥3,300	16	15	
	太極拳 (入門八式 太極拳・ 練功十八法)	今井 玲子	太極拳は腰を軸とした円の動きで、絶えず重心が移動する運動、骨格・筋肉・関節を鍛錬しバランス感覚も養えます。	第2・4水曜日 午後1時30分~2時45分	¥3,300	16	20	約200円 (テキスト代初回のみ)
	元気アップ 椅子ヨガ	皆己 雅美	正座が厳しい方、膝が痛い方も椅子を利用したヨガで安心。上半身や立った動きで脚力強化。胸を広げて呼吸量UP、運動不足解消やリラックス効果もあり。	第1・3木曜日 午後1時20分~2時20分	¥3,300	16	30	
	ヨガ入門	皆己 雅美	ヨガ初めての方も一人一人に合わせたヨガでゆっくり動きます。呼吸を深め免疫力を高め、疲れにくい心身を作りましょう。	第1・3金曜日 午後1時20分~2時30分	¥3,300	16	35	
おどろ	おどりで筋 力アップ	西川美矢乃 (美悠)	靴を脱いで上履きで歌謡曲に合わせて頭と体を使い踊ります。楽しく和気あいあいと楽しい講座です。	第2・4火曜日 午後1時30分~3時	¥3,300	16	35	約300円 (テープ代希望者のみ)

※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。