



体験教室

参加者募集!

6/1 (金) ~ 7/31 (火) の期間中開催!

阿倍野市民学習センターを利用して活動するグループの体験教室です。
 新たなチャレンジは、今まで気がつかなかった自分に出会えるチャンス!
 あなたの学びたい気持ちを応援します! お気軽にご参加ください。

全 38 講座

- 電話またはセンター受付窓口でお申込みください。
- 受付は先着順です。定員に達し次第しめきります。

◎主催・申込・問合せ先◎ 大阪市立阿倍野市民学習センター

(指定管理者: 大阪教育文化振興財団・SPS 共同事業体)
 〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋 3-10-1-300 あべのベルタ3階

☎: 06-6634-7951 FAX: 06-6634-7954

開館時間 ●平日・土曜 9:30~21:30 日曜・祝日 9:30~17:00
 休館日 ●毎月第1・3火曜日 年末年始
 交通 ●地下鉄谷町線「阿倍野」駅⑦号出口方面より地下2階通路を通過して「あべのベルタ」へ
 アクセス ●JR/地下鉄御堂筋線「天王寺」駅 近鉄南大阪線「大阪阿部野橋」駅より阿倍野筋沿い
 500m



<個人情報の取り扱いについて>
 ■ご記入いただきました個人情報は、講座ご参加の確認や、講座に関するご連絡のためにのみ使用いたします。お申し込んだことをもって、同意されたものとみなします。
 ■事業者: 大阪市
 ■個人情報の取扱い、苦情及びご相談に関するお問合せ先 個人情報保護管理者代理人 一般財団法人大阪教育文化振興財団 総務課長 宛 Tel: 06-4963-2527 (月~金 10:00~17:00)

27. パラのヘアアクセサリ

編物同好会
手作りのヘアアクセサリを作ろう
 かぎ針でバラのモチーフを編みます。1個覚えれば、糸を変える事で色々なバラが作れます。
 6/20(水)・7/18(水) 10:00~12:00
定員: 各3名 対象: かぎ針が出来る方
受講料: 各500円 持ち物: かぎ針3/0号

28. フランス刺しゅう北山教室

フランス刺しゅう北山教室
自分だけのオリジナル作品を!
 個々が自由に作品作りをしています。ブラウス・Tシャツ・額・タペストリーなど自分だけのオリジナルを!
 6/21(木)・7/19(木) 13:00~15:00
定員: 各5名 対象: どなたでも
受講料: 各1,000円 別途教材費各500円
持ち物: 刺しゅう針・10cm 刺しゅう枠・ハサミ

29. 書道

恭華書院
書き順にそって書くと美しく書ける
 書をする人が少ないので生まれつきへたと思う人が多いのですが直線と書き順で美しく書けます。むつかしくなく楽しく書いてもらえる。
 6/22(金)・7/27(金) 10:00~12:00
定員: 各5名 対象: どなたでも 受講料: 無料
持ち物: 筆・ボールペン・筆ペン・墨(墨液)・半紙・大学ノート

30. 笑顔いきいきセミナー和み

幸運になる実践心理学セミナー
「幸運な生き方のコツ」を試してみませんか
 人間関係がづらい・先の事を考えると不安等お悩みの方。幸運な人生をめざして「簡単に今すぐできる方法」をお伝えします。
 6/23(土) 10:30~12:00
定員: 5名 対象: どなたでも
受講料: 1,000円 持ち物: 筆記用具

31. オカリナ

ノンピリーナ
いやしの音楽はじめませんか
 たのしい仲間とアンサンブルで脳活をしましょう。
 6/25(月)・7/9(月) 10:30~11:30
定員: 各15名 対象: 初めての方もOK
受講料: 各300円 持ち物: オカリナC管
 (無い方には貸し出しあり)

32. いきいき健康太極拳

健康太極拳サークル
自分の身体を自分がコントロール
 少人数制で一人おひとりの体調や動きをしっかりと見てお稽古を進めます。自分の体と楽しくお付き合いスタートです。
 6/27(水) 10:00~11:30
定員: 5名 対象: どなたでも
受講料: 無料 持ち物: 動きやすい服

33. 山縣書道教室

山縣書道教室
美しい文字を自分のものに!
 小筆を使って実用的な書道のお稽古をしてみませんか? ご興味のある方は是非ご参加ください。
 7/10(木)・24(木)
 ①14:00~16:00 ②18:00~20:30
定員: 各4名 対象: どなたでも
受講料: 各1,000円 持ち物: 書道道具・筆ペン

34. 絵てがみ体験

絵てがみ教室 ~メイユール~
「下手でいい、下手がいい」
 「下手でいい」「下手がいい」をモットーに、楽しみながら描いています。絵が苦手、でも大丈夫です!
 7/10(木) 10:00~11:30
定員: 4名 対象: どなたでも
受講料: 1,000円 持ち物: ポケットティッシュ

35. 楽しいマジック講座②

マジック教室不思議塾 土曜日コース
手品を通じて社会貢献をします
 福祉施設や介護施設、街のイベントなどにボランティアで参加出演、人に喜びと笑顔をプレゼントしたい人を歓迎します。
 7/21(土) 14:30~15:30
定員: 8名 対象: 初心者の方
受講料: 無料 持ち物: 無し

36. 太極拳「ねこ先生」クラス

太極拳「ねこ先生」クラス
ねこ先生による楽しい太極拳気功
 一人一人の個性体質を重視する伝統的な教授法による太極拳健康法をねこ先生がやさしく指導いたします。
 7/24(木) 19:30~21:00
定員: 10名 対象: どなたでも
受講料: 2,000円 持ち物: 動きやすい服

37. 書の教室

書の教室
勉強を続ける楽しみもあります。
 ゆっくりと、ていねいに書く事で、字を上手に書く喜びにつながります。作品の創作も楽しくなります。
 7/24(木) 13:30~16:30
定員: 10名 対象: 小学生~大人 受講料: 無料
持ち物: 毛筆用具(お持ちの方)・筆ペン・水性ボールペン

38. ゴスペル

GOPEC
仕事帰りに歌ってパワー充電!!
 歌の経験が無くても大丈夫。皆で歌えば自然と大きな声が出て、仕事の疲れも吹っ飛びますよ!!
 7/12(木)・19(木) 19:30~21:00
定員: 各5名 対象: どなたでも
受講料: 各500円 持ち物: 筆記用具・飲物

1. パッチワーク

サザンクロス
皆で楽しくパッチワークしましょう
 ハギレを縫い合わせ、色々なパターンやかばんを作っています。今回は口金を使ったかわいいガマ口です。
 6/1(金)・7/13(金)・20(金) 10:00~12:00
定員: 各5名 対象: どなたでも
受講料: 各500円 持ち物: 裁縫道具

2. 老化防止にリズム体操

フラワーズ
老化防止にリズム体操をしよう
 音楽にあわせてゆるやかに体を動かしています。足腰の痛い人もできる体操です。
 6/1(金)・6/15(金)・6/22(金) 10:00~11:30
定員: 各10名 対象: どなたでも
受講料: 各300円 持ち物: 上靴

3. たのしいスクエアダンス

大阪スクエアダンスクラブ

音楽とダンスでウエスタンの世界へ！

8人一組がウエスタンの音楽に合わせて踊るスクエアダンスの基本動作を初心者対象に講習します。

6/4(月)・11(月)・7/2(月)・9(月) 18:30～20:30

定員：各8名 対象：どなたでも
受講料：無料 持ち物：なし

5. 人前でのスピーチのコツ

大阪話し方クラブ

人前であがらずに話す

授業であがらずに話すコツを学び、実践でショートスピーチに挑戦していただきます。

6/4(月) 19:00～20:30

定員：10名 対象：どなたでも
受講料：300円 持ち物：無し

7. 日本民謡

あべの民謡教室

気軽にためそう、今がチャンス

心和むひとときを経験の有無を問わずに、仲間と大きな声で楽しく唄いましょう。

6/6(水)・7/18(水) 13:00～15:00

定員：各10名 対象：どなたでも 持ち物：筆記用具
受講料：各500円・別途教材費各50円

9. ハングル書芸サークル

ハングル書芸サークル

韓国の文字ハングルを筆で書いてみましょう

基本の線(縦線、横線、○)の練習をし、好きな言葉をハングルで書きます。

6/7(木)・7/5(木) 13:00～17:00

定員：各5名 対象：どなたでも
受講料：無料 持ち物：無し

11. 誰でも出来る楽しい笑いヨガ

なにわ大阪笑いヨガクラブ

笑って元気！笑って健康！幸運に！

人は笑うと元気になります。でも面白くないのに笑うのは困難。そんなあなたにお勧めしたいのがこの「笑いヨガ」

6/7(木)・7/5(木) 10:30～11:30

定員：各10名 対象：どなたでも
受講料：各500円 持ち物：水分補給用飲料

13. 楽しいマジック講座①

マジック教室不思議塾 金曜日コース

手品を通じて社会貢献をします

福祉施設や介護施設、街のイベントなどにボランティアで参加出演、人に喜びと笑顔をプレゼントしたい人を歓迎します。

6/8(金) 19:00～20:00

定員：8名 対象：初心者の方
受講料：無料 持ち物：無し

4. ヨーガ教室

チャンドラ・スクール・オブ・ヨーガ

疲れた体と心をほぐすヨーガ

初めての方にも安心です。優しいヨーガ・セラピーで呼吸に合わせて体を動かしてスッキリしましょう！

6/4(月)・11(月)・18(月)・25(月) 14:00～15:30

定員：各10名 対象：中学生以上
受講料：各1,500円 持ち物：体操のできる服装

6. 楽しく手話を学ぼう

手話サークル レオ

明るく楽しい手話サークルです

ろうの方々との交流をめざし、指文字・手話単語・身振り手振りで日常会話の表現力を学んでいます。

6/4(月)・18(月)・7/9(月)・23(月) 10:00～12:00

定員：各15名 対象：どなたでも
受講料：無料 持ち物：無し

8. 初めての方でも楽しくウクレレを弾きましょう

プアモニー

ウクレレを楽しもう！

色んなジャンルの曲を初めての方でも楽しく弾きましょう！

6/6(水)・20(水) 10:00～12:00

定員：各10名 対象：どなたでも
受講料：無料 持ち物：ウクレレ(無い方には貸出あり)

10. 万葉空間

万葉空間

「万葉集」さん、こんにちは！

我国、最古の歌集を楽しく分りやすく！古代の人々の花に・恋に・別れに寄せる思いに交感していきましょう。

6/7(木)・21(木)・7/5(木)・19(木) 13:30～15:15

定員：各5名 対象：どなたでも
受講料：各600円 持ち物：筆記用具

12. はじめてのフラダンス

ホオヘノ オ プウヴァイ フラハラウ

はじめてのフラダンス(朝)

中高年の方に人気のフラダンスで健康に美しく。ゆっくりしたペースで学ぶ初心者歓迎のクラスです。

6/7(木)・14(木)・28(木)・7/5(木) 10:00～11:30

定員：各5名 対象：どなたでも 受講料：各500円
持ち物：動きやすい服、飲物、タオル

14. 絵手紙

恭華書院

絵と書く人でも書き順があり、色がつきますので美しく見える

昔から絵とはという人も書き順により色もつきますのでイカガカボチャに見えないので脳トレに良いと思います。

6/8(金)・7/13(金) 13:00～17:00

定員：各5名 対象：どなたでも 受講料：各300円
持ち物：筆と絵具(無い方には貸出あり)

15. いけばな閑澗流

いけばな閑澗流

現代華の基本花型を生けてみよう

いけばな閑澗流は「新しい環境や時代にマッチしたいいけばな」をモットーに現代華を得意とする流派です。

6/8(金)・22(金)・29(金)・7/27(金) 19:30～21:00

定員：各3名 対象：どなたでも 持ち物：花鉢
受講料：各1,000円 別途花材代1,000円

17. ヘそヨガ

アンシー'S ストレッチヨガ

代謝UP、体温UPヘそヨガ

おへそと、その下にある丹田に意識を集中し、呼吸法やポーズを行うヨガです。初心者歓迎です。

6/10(日) 10:30～11:50

定員：3名 対象：どなたでも
受講料：2,160円 持ち物：運動着

19. 簡単ブーケとブートニア

フラワーアレンジメント @pont-neuf

作ろう！ブーケとブートニアも！

ガーデンウェディングをする6月の花嫁にぴったりのカジュアルなブーケと、ブートニアも作っちゃいます。

6/12(水) 19:00～21:00

定員：5名 対象：どなたでも
受講料：1,500円・別途教材費2,000円
持ち物：ワイヤーの切れるハサミ

21. ゆっくり歩む太極拳

あべの健康太極拳教室

心と身体のエイジングケア

通常の稽古の中で、初心者の方もわかりやすく、ていねいな指導を行い楽しく体験出来る様に心掛けています。

6/12(水)・26(水)・7/10(水)・24(水) 10:00～11:45

定員：各20名 対象：どなたでも 受講料：1,500円
持ち物：動きやすい服装・上履き(または厚めの靴下)

23. 水彩画教室

グループいちょう

みんなでたのしく描きましょう

風景、モデル、静物などやさしく教えてもらっています。

6/14(木)・28(木)・7/12(木)・26(木) 14:00～16:00

定員：各5名 対象：どなたでも
受講料：無料 持ち物：(お持ちの方は) 絵具・画用紙

25. ほっこりゆったり懐かしの歌みんなで歌おう

コロソ音楽教室

歌って笑って脳も体もイキイキ！

誰でもが知っている歌を大きな声で歌ったり、朗読したり、身体能力を高め認知症を防止する笑いのあふれる教室

6/15(金) 10:30～12:00

定員：10名 対象：年配の方中心
受講料：100円(プリント代) 持ち物：飲物・筆記用具

16. ゆるぽか身体ほぐし

サマージュ

5年後の自分のために

ゆるめてほぐすストレッチや運動で長く続けられ、笑いっぱいのレッスンです。

6/8(金)・22(金)・7/13(金)・27(金) 13:00～14:30

定員：各10名 対象：15歳以上の女性
受講料：各1,000円 持ち物：タオル・水

18. ヨーガ&ヨーガセラピー

和ヨーガ&ヨーガ・セラピー

誰でもできるやさしいヨーガ

体操と呼吸法・瞑想。心身ともにバランスのとれた自分づくりを！！

6/11(月) 10:00～12:00

定員：5名 対象：どなたでも
受講料：500円 持ち物：フェイスタオル

20. お仕事帰りのフラダンス①

ホオヘノ オ プウヴァイ フラハラウ

お仕事帰りのフラダンス(火曜)

初心者歓迎クラスです。ハワイ本場の優雅なフラを基本からしっかりと学びます。

6/12(水)・26(水)・7/10(水)・24(水) 19:30～21:00

定員：各3名 対象：どなたでも
受講料：各500円 持ち物：動きやすい服・飲物

22. お仕事帰りのフラダンス②

ホオヘノ オ プウヴァイ フラハラウ

お仕事帰りのフラダンス(水曜)

初心者歓迎！ハワイ本場の優雅なフラを基本から学びます。少人数でわきあいあいとした楽しいクラスです。

6/13(水)・27(水)・7/11(水)・25(水) 19:30～21:00

定員：各3名 対象：どなたでも
受講料：各500円 持ち物：動きやすい服・飲物

24. フラワーガーデンのアレンジメント

フラワーガーデン

花による癒やし効果で優雅な一時

初心者向けひまわりのアレンジ or 枯れない花のプリザーブドフラワー(ケース付き)どちらか選べます。

6/14(木)・28(木)・7/12(木)・26(木)

①16:00～17:30 ②18:30～20:00
定員：各5名 対象：どなたでも
受講料：各2,500円(教材費) 持ち物：ハサミ・持ち帰る袋

26. ひびき俳句会

ひびき俳句会

あなたも俳句ははじめませんか！

日本の美しい自然四季に心を寄せ、日々の喜び・哀しみを五七五音の俳句にし句会の楽しさを実感しましょう。

6/18(月)・7/16(月) 13:00～15:30

定員：各3名 対象：どなたでも
受講料：各400円 持ち物：筆記用具