

# 秋の体験教室

## 参加者募集!

### 10/1 (月) ~ 11/30 (金) 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市民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 30 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。
- 1 教室につき 1 回の参加です。  
 ※一部複数回参加可能な教室もあります。

#### 21. いけばな閑澗流

**いけばな閑澗流** 講師 信清 秀陽  
 (いけばな閑澗流 家元準総師範)

**現代華の基本をお稽古中**  
 普段どんな雰囲気でもどんなお稽古をしているのか、一度教室  
 を覗きにいらしてみませんか? ※見学のみ

10/19(金)・26(金)・11/9(金)・30(金)  
 19:00~21:00 ※複数回参加可  
 定員:各10名 対象:どなたでも  
 持ち物:なし  
 受講料:無料(見学のみ)



#### 22. 絵てがみ体験

**絵てがみ教室~メイユール~** 講師 三間 美由起  
 (絵てがみ講師)

**「下手でいい、下手がいい」**  
 「ハタでいい、ハタがいい」をモットーに楽しく、自由に絵てが  
 みを描いてみましょう。

10/23(火) 10:00~11:30  
 定員:4名  
 対象:どなたでも  
 持ち物:ポケットティッシュ  
 受講料:1,000円

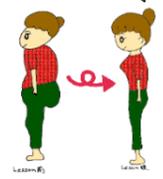


#### 23. ゆるぽかからだほぐし

**サマージュ** 講師 Junko (サマージュ主宰・身旬堂店主)

**楽しく笑ってスッキリしましょ!!**  
 身体の歪みを正し、左右のバランスを整えれば  
 姿勢スッキリ! 楽しい教室です。

11/2(金)・9(金)・16(金)・30(金)  
 13:00~14:15 ※複数回参加可  
 定員:各5名  
 対象:16歳以上の女性  
 持ち物:タオル・水  
 受講料:各1,000円



#### 24. 大阪 PHP 読書友の会 例会

**大阪 PHP 読書友の会** 講師 大阪 PHP 読書友の会 会員

**「素直な心」を学びましょう**  
 松下幸之助翁の精神に共鳴する個人が集まり、「学び」、  
 「交流」、「社会貢献」の3本柱で活動しています。

11/4(日) 13:30~16:30  
 定員:5名  
 対象:どなたでも  
 持ち物:月刊誌 PHP11月号(貸出あり)  
 受講料:無料



#### 25. スピーチの要点

**大阪話し方クラブ** 講師 大阪話し方クラブ会員

**スピーチの要点**  
 人前でのスピーチの仕方について勉強し、  
 それに基づいたスピーチの練習をする。

11/5(月) 19:00~20:30  
 定員:10名  
 対象:どなたでも  
 持ち物:なし  
 受講料:300円



#### 26. 江戸の文書を読む

**古文書グループ** 講師 山中 浩之 (大阪府立大学名誉教授)

**古文書は楽しいよ**  
 くずし字を読むことによって新しい世界が広がります。  
 先人たちの暮らし向きが分かってきます。

11/8(木)・22(木)  
 10:00~12:00  
 定員:各5名  
 対象:どなたでも  
 持ち物:筆記用具  
 受講料:無料 ※複数回参加可



#### 27. 毎日元気に!! (自彊術)

**自彊術 (あべのベルタ教室)** 講師 山田 ひで代

**毎日の体操で、笑顔がいっぱい。**  
 器具を使わず、呼吸法とストレッチでスッキリ。31の動作で  
 徐々に体をほぐし、体調を整えていきます。

11/10(土)  
 10:00~11:30  
 定員:10名  
 対象:どなたでも  
 持ち物:なし  
 受講料:無料



#### 28. 備前焼陶芸教室

**備前焼陶芸教室** 講師 当麻 嘉英  
 (新日本工芸会正会員)

**陶芸を始めてみませんか?**  
 どこにもない、たったひとつのあなたの作品を本格的な  
 登り窯で焼成。感動があなたの心を満たします。

11/10(土) 13:00~15:30  
 定員:10名  
 対象:どなたでも  
 持ち物:エプロン・タオル  
 受講料:2,000円(焼成費込み)



#### 29. ヨーガ&ヨーガ・セラピー

**和ヨーガ&ヨーガ・セラピー** 講師 西本 和子  
 ((一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士  
 マタニティ・ヨーガインストラクター)

**誰でもできるやさしいヨーガ**  
 体操と呼吸法と瞑想の中で身体と心を癒し、心身ともに  
 バランスのとれた“自分作り”を!

11/12(月) 10:00~12:00  
 定員:5名  
 対象:どなたでも  
 持ち物:タオル 受講料:500円



#### 30. ひびき俳句会

**ひびき俳句会** 講師 小玉 ヒロ子  
 (ホトギス同人・日本伝統俳句協会会員)

**あなたも俳句をはじめませんか?**  
 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。

11/19(月) 13:00~15:30  
 定員:2名  
 対象:どなたでも  
 持ち物:筆記用具  
 受講料:400円



### ◎ 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)

## 1. 楽しい茶道教室

茶道裏千家市川教室 講師 市川 宗美  
(裏千家茶道教授)

### 一椀から心のリフレッシュを

子どもさんからお年を重ねた方まで男女どなたでも参加出来る楽しい教室です。

10/1(月)・15(月)

18:00~21:00 ※複数回参加可

定員:各10名 対象:どなたでも

持ち物:なし

受講料:各1,000円



## 2. 日本民謡

あべの民謡教室 講師 萩原 三一  
(大阪市生涯学習インストラクター・萩和会会主)

### 気軽にためそう、今がチャンス

心と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。

10/3(水)・17(水)・11/7(水)・21(水)

13:00~15:00 ※複数回参加可

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



## 3. 中国語会話

中国語会話 講師 井上 芳子 (大阪市教育委員会派遣通訳)

### 中国語を楽しく勉強しましょう

講師は日本語ができるのでどなたでも楽しく体験ができます。

10/3(水)・10(水)・17(水)・24(水)

(初級) 19:00~20:00

(中級) 20:10~21:10

定員:各8名 対象:どなたでも

持ち物:筆記用具

受講料:各4,000円 ※全4回の連続講座です。



## 4. 万葉空間

万葉空間 講師 辻 孝子  
(藤井寺市生涯学習課・古典文学担当講師)

### 「万葉集」さん、こんにちは!

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

10/4(木)・18(木)・11/1(木)・29(木)

13:30~15:15

定員:各5名 対象:どなたでも

持ち物:筆記用具

受講料:各600円



## 5. 手作り教室 いろいろ

### 手作り教室 いろいろ

講師 松尾 千佳・橘 知左・澤野 智子

### 色々な手作り 楽しみませんか

①フラワーアレンジ、②カルトナーージュ、③アクセサリ、可愛い体験キットをご用意しています。

10/4(木)・17(水)・31(水)

13:30~16:00 ※複数回参加可

定員:各5名 対象:どなたでも

持ち物:はさみ・持ち帰り袋

受講料:各1,500円・別途教材費各2,000円



## 6. 俳画で葉書を!

楽しい俳画教室 講師 山本 青壺  
(砂丘青山会 柳史俳画指導員)

### 季節の俳画を葉書に描きましょう

俳画は省略で簡素に描く絵画です。手本を見ながら筆使いを習えば、素敵な手書き葉書の完成です。

10/5(金)・11/9(金) 10:00~11:30

定員:各5名 対象:どなたでも

持ち物:墨・顔彩・俳画用筆(毛筆)・

下敷き(フェルト)

受講料:各500円 ※複数回参加可



## 7. ゆっくり歩む太極拳

あべの健康太極拳教室 講師 中村 光男  
(NPO 法人日本健康太極拳協会 楊名時太極拳師範)

### 心と身体のエイジングケア

通常の稽古の中で、初めての方もわかりやすく、ていねいな指導を行い楽しく体験できる様に心掛けています。

10/9(火)・23(火)・11/13(火)・27(火)

10:00~11:45 ※複数回参加可

定員:各20名 対象:どなたでも

持ち物:動きやすい服装・上履き(靴下でも良い)

受講料:各1,500円



## 8. 色と香りの力で毎日リフレッシュ

マザー・オブ・パール 講師 山下 ひろこ  
(大阪市生涯学習インストラクター)

### 今、気になる色は何色ですか?

季節の色を取り入れてリフレッシュする講座です。毎回、色を選ぶ実習をしながら、色と香りの力を学びます。

10/9(火)

10:00~11:30

定員:15名 対象:どなたでも

持ち物:筆記用具・のり・はさみ・色鉛筆

受講料:1,500円・別途資料代200円



## 9. 漢詩(中国史)

古典文学サロン 講師 原 實  
(大阪大学万葉顕彰会顧問 S.30 卒)

### 我国古典文学を学ぶ第一歩です

中国の絵画・掛軸・人形置物などを用い、楽しく分かり易く学ぶ講座です。我国の古典文学を学ぶなら先ずこれから。

10/9(火)・11/13(火)

13:30~15:30 ※複数回参加可

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



## 10. 誰でも出来る! 女性のためのバルーンアート

関西バルーンアート協会 MAMA'S HOUSE  
講師 高木 奈緒子 (関西バルーンアート協会 MAMA'S HOUSE 代表)

### 割れないコツから教えます♪

ご受講頂いている生徒様は50歳以上がほとんどです。初心者の方でも必ずバルーンアートが出来るようになります。

10/9(火)・22(月)・11/13(火)・26(月)

14:00~15:30

定員:10名 対象:女性

持ち物:ゴミ袋45L

受講料:各2,160円・別途教材費各972円



## 11. 山縣書道教室

山縣書道教室 講師 山縣 梨舟

### 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? 美しく書けるコツをお教え致します!

10/9(火)・23(火)・11/13(火)・27(火)

18:00~20:30 ※講座は1時間30分

定員:各4名 対象:どなたでも

持ち物:筆ペン・書道道具(貸出可)

受講料:各1,000円



## 13. 恭華書院

恭華書院 講師 新谷 恭子

### 書も絵も書き順にそって書くと美しく書ける

難しくなく楽しく書いてもらえます。 ※複数回参加可

①絵手紙 10/12(金)・11/9(金)

13:30~15:30

②書道 10/26(金)・11/30(金)

10:00~12:00

定員:各5名 対象:どなたでも

持ち物:絵手紙なし/書道は筆ペン・ボールペン

受講料:絵手紙各500円/書道は無料



## 15. たのしいスクエアダンス

大阪スクエアダンスクラブ  
講師 大阪スクエアダンスクラブ会員

### 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。

10/15(月)・22(月)・11/5(月)・12(月)

18:30~20:30 ※複数回参加可

定員:各8名 対象:どなたでも

持ち物:なし

受講料:無料



## 17. フラワーガーデンのアレンジメント体験

フラワーガーデン 講師 佐藤 和見  
(フラワー装飾技能士1級・大阪市生涯学習インストラクター)

### 花による癒やし効果で優雅な一時

※複数回参加可  
クリスマスが待ち遠しくなる!! 生花華やかバスケット or プリザーブドフラワー(ケース付)どちらか選べます。

10/18(木)・25(木)・11/8(木)・29(木)

①16:00~17:30 ②18:00~20:00

定員:各5名 対象:どなたでも

持ち物:持ち帰りの袋・はさみ(貸出可)

受講料:無料・別途教材費各2,500円



## 19. ほっこりゆったり懐かしい歌をみんなで歌いましょう

コロソ音楽教室 講師 コロン・I  
(音楽パフォーマンス リーダー)

### 歌おう! 笑おう! 楽しもう!

大きな声で知っている歌を楽しく歌うことで、また、たくさん仲間と一緒に笑いあうことで、健康に暮らせます。

10/19(金)

10:30~12:00

定員:5名 対象:年配の方中心

持ち物:筆記用具・飲み物

受講料:無料・別途教材費100円



## 12. 手軽に出来る花のキーホルダー

サザンクロス 講師 新居 妙子 (日本手芸普及協会指導員)

### 皆で楽しくパッチワークしましょう

ハギシを縫い合わせ、色々なパターンやかばんを作っています。今回は花の形をしたキーホルダーです。

10/12(金)・26(金)・11/9(金)・30(金)

10:00~12:00 ※複数回参加可

定員:各5名 対象:どなたでも

持ち物:裁縫道具

受講料:各500円



## 14. 楽しいマジック講座①②

マジック教室・不思議塾 講師 サミー 河合  
(公社)日本奇術協会 関西支部相談役)

### 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。

①10/12(金) 19:00~20:00

②11/10(土) 14:30~15:30

定員:各8名 対象:初心者の方

持ち物:なし

受講料:各500円



## 16. フランス刺しゅう

フランス刺しゅう北山教室 講師 北山 なみ子  
(大阪市生涯学習インストラクター)

### 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!

10/18(木)・11/22(木)

13:00~15:00 ※複数回参加可

定員:各5名 対象:どなたでも

持ち物:刺しゅう針・10cm 刺しゅう枠・はさみ

受講料:各1,000円・別途教材費各500円



## 18. 誰でもできる楽しい笑いヨガ

なにわ大阪笑いヨガクラブ 講師 栢(かや) 和子  
(笑いヨガティーチャー・大阪市生涯学習インストラクター)

### 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」。

10/18(木)・11/1(木)

10:30~11:30 ※複数回参加可

定員:各10名 対象:どなたでも

持ち物:水分補給用の飲み物

受講料:各500円



## 20. 蜻蛉日記

古典文学サロン 講師 原 實  
(大阪大学万葉顕彰会顧問 S.30 卒)

### 受験勉強ではない古典文学の楽しみ

本朝三美人の一人が最高権力者の息子に嫁して、その浮気に苦しみながらの生涯を和歌に綴った。その中巻の三年間を学ぶ。

10/19(金)・11/16(金)

13:30~15:30 ※複数回参加可

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

