

秋の

一緒に学ぶ仲間を大募集!

# 体験教室

10/16(水)～11/26(火)の期間中開催!

阿倍野市民学習センターを利用し、自主的に活動する市民グループの体験教室です。「何か始めようか?」「入会しようか?」と迷っているその貴方!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!!

- 電話またはセンター受付窓口でお申込みください。
- 初めて体験に参加する方が対象です。
- 受付は9月10日から先着順です。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。※複数回参加可能な教室もあります。

◎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

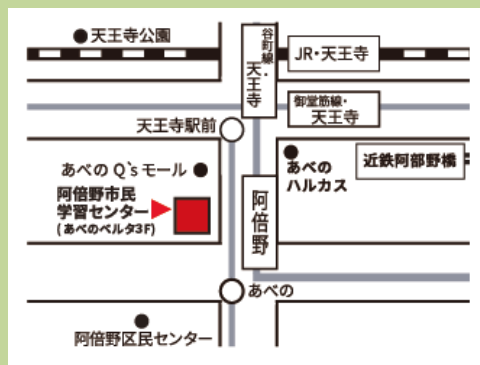
☎:06-6634-7951 FAX:06-6634-7954

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/Osaka Metro 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



### 25. フラワーガーデン阿倍野

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)  
**季節の素敵な花!アレンジメント**  
ハロウィン、クリスマス、楽しいイベントが待ち遠しくなる素敵なフラワーバスケットアレンジを作ります。  
10/24(木)・11/21(木) ※複数回参加可  
①16:00～17:30 ②18:00～19:30  
定員:各5名 対象:どなたでも  
持ち物:持ち帰り袋・花ばさみ(お持ちの方)  
受講料:無料・別途教材費各2,800円



### 26. はじめての「いけばな」

いけばな開流流 講師 信清 秀陽  
(いけばな開流流 家元準総師範)  
**気軽にチャレンジ**  
いけばなは、老若男女を問わずどなたでも楽しめる日本の芸術です。楽しんで生けてみましょう。  
10/25(金)・11/1・8・15(金)  
19:00～21:00  
定員:各2名 対象:どなたでも  
持ち物:花ばさみ(お持ちの方)  
受講料:各1,000円・別途花材費各1,000円



### 27. きさらぎ俳句会

きさらぎ俳句会 講師 森田 岬舟  
**たのしく俳句。誰でもチャレンジ**  
理論を学ぶより、俳句づくりの実践を重視しています。誰でも楽しくチャレンジしましょう。  
10/28(月)・11/11・25(月)  
13:00～16:00 ※複数回参加可  
定員:各5名  
対象:どなたでも  
持ち物:ペン・ノート・メモ用紙・国語辞典  
受講料:各1,500円



### 28. 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  
**100人の前でも話せます**  
堂々と話すための奥義を伝授。  
10/28(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



### 29. フラワーアレンジメント

フラワーアレンジメント@pont-neuf 講師 芳田 玲子  
**一度のぞいてみて下さい。**  
深くなった秋に相応しいテーブルアレンジと、ドライフラワーにもなる生花でクリスマスリースを作ります。  
11/12・26(火) 19:00～21:00  
定員:各5名 対象:どなたでも  
持ち物:ワイヤーの切れるハサミ  
持ち帰り袋  
受講料:各1,000円 ※複数回参加可  
別途教材費各2,000円



### 30. 漢詩

古典文学サロン 講師 原 實  
(大阪大学万葉顕彰会顧問)  
**我が国、古典文学の元は漢詩です!**  
各回現地中国の掛軸・人形・置物・絵本等を展示して、楽しくわかり易い授業を目指しています。  
11/12(火) 13:30～15:30  
定員:10名  
対象:どなたでも  
持ち物:筆記用具  
受講料:500円



### 31. 俳画彩美会

俳画彩美会 講師 浜道 紀依  
(全日本水墨美術協会理事・彩美会主宰)  
**余生なほ 気概求めて 夏はじめ(俳画)**  
少人数ながら明るく熱心な生徒さんに囲まれ元気を頂いている現状ですが、俳画の妙趣を一人でも多く伝えたいです。  
11/13(水) 13:00～15:30  
定員:3名  
対象:どなたでも  
持ち物:使い慣れた筆(お持ちの方)  
受講料:無料



### 32. 備前焼陶芸教室

備前焼陶芸教室 講師 当麻 嘉英  
(日本新工芸会正会員)  
**世界でひとつ、楽しみましょう。**  
月1回、手廻しろくろや手ひねり、いろいろな器を作っています。個性ある作品を楽しみましょう。  
11/16(土) 13:00～16:00  
定員:5名  
対象:どなたでも  
持ち物:エプロン・タオル  
受講料:2,000円



### 33. 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  
日本マタニティ・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!  
11/18(月) 10:00～12:00  
定員:10名 対象:どなたでも  
持ち物:フェイスタオル・体操のできる服装  
受講料:500円



<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 苑  
Tel:06-4963-2527 (月～金 10:00～17:00)  
<「臨時休館」の取り扱いについて>  
1. 大阪府内に「特別警報(種類は問わず)」または台風の接近等により「暴風警報」が発令された場合  
・午前7時に上記警報が発令されている場合 → 午前(9:30～12:00)の利用区分は休館  
・午前11時に上記警報が発令されている場合 → 午前(9:30～12:00)の利用区分は休館  
・午後4時に上記警報が発令されている場合 → 夜間(18:00～21:30)の利用区分は休館  
2. 大阪府内に震度5弱以上の地震が発生したとき  
・その日は休館となります。  
3. 天災等によりJR大阪環状線の全線とOsaka Metroの一部(※)の双方が運行を停止した場合  
・計画運休などあらかじめ運行停止することが予定されている場合も休館とします。  
・ただし、運行が再開された場合は、施設の安全確認を行った上で開館することがあります。  
(※)一部とはOsaka Metroの地上走行区間(御堂筋線:中津～江坂、中央線:阿波座～コスモスクエア、南海ポートタウン線:コスモスクエア～住之江公園)のうち一区分以上のことを行います。  
4. その他、施設の安全が確保できないとき ※その他、ご不明の点はセンターへお問い合わせください。

### 1. 民謡を楽しくうたおう

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・萩和会会長)  
**うたおう気軽にトライしてみよう**  
心なご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。  
10/16(水)・11/6・20(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50円



### 2. 手作り教室 いろいろ

手作り教室 いろいろ 講師 松尾千佳・橋知左・澤野智子  
**色々な手作り 楽しみませんか**  
①フラワーデザイン ②カルトナージュ ③アクセサリ雑貨  
可愛い体験キットをご用意しています。  
10/16・23(水)・11/20(水)  
13:30～15:00  
定員:各5名 ※複数回参加可  
対象:どなたでも  
持ち物:はさみ・持ち帰り袋  
受講料:各2,000円(教材費込)



### 3. スマホの解らないことをとことん学ぶ教室

新しいスマートフォン教室 講師 天川 栄一  
**スマホの解りにくさを克服しよう**  
1回目スマホの基本操作、2回目アプリの入れ方、3回目お節介なスマホ、4回目個人データを安全に扱う。  
10/16・23・30(水)・11/6(水) 14:45～16:15  
定員:各15名 対象:どなたでも ※複数回参加可  
持ち物:筆記用具・iPhone、またはiPad、またはアンドロイドスマートフォン  
受講料:各回1,300円/全4回受講の方は5,000円  
受講料は初回にまとめて支払う



### 4. 楽器演奏を楽しもう!!

音楽仲間アンサンブルベルタ 講師 若山 正光  
**趣味の楽器で仲間と演奏しよう!!**  
趣味の楽器を持ち寄り、若山正光先生の編曲で色んなジャンルの曲を練習し、発表会や依頼演奏をします。  
10/16(水)・11/6・20(水) 19:00～21:00  
定員:各3名  
対象:少しは楽譜の読める方  
持ち物:普段使っている楽器  
受講料:無料 ※複数回参加可



## 5. 中国語会話

**中国語会話** 講師 井上 芳子  
(大阪市生涯学習インストラクター・大阪市教育委員会派遣講師)

**中国語を楽しく学びましょう。 ※全4回連続講座**  
講師は経験豊富で分かりやすく丁寧に授業を進めてまいります。どなたでも楽しく勉強できます。

10/16・23・30(水)・11/6(水)  
(初級コース) 19:00~20:00  
(中級コース) 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:各コース4,000円




## 7. あすけ体操

**足助式医療体操** 講師 畑田 愁次  
(足助式医療体操協会登録指導講師)

**年齢や病に関係なく寝乍(ながら)できる**  
自然老化による内臓、腸を活性化し、足腰を強化し、自律神経を整える昭和16年からある本物の健康法です。

10/17(木)・11/14(木) ※複数回参加可  
①13:00~14:30 ②15:00~16:30  
定員:各10名 対象:どなたでも  
持ち物:タオル・水分補給用の飲み物  
受講料:各1,500円 ※見学各500円




## 9. 生田流淀の会 箏三絃教室

**生田流淀の会 箏三絃教室** 講師 島橋 知珠子  
(生田流淀の会大師範)

**箏の演奏「さくら」を弾いてみませんか**  
「さくらさくら」を初めての方も弾けるようになります。楽しくお稽古を始めてみませんか!

10/18(金)・11/1(金)  
10:00~12:00  
定員:各10名 対象:どなたでも  
持ち物:(お持ちの方は)箏の爪  
受講料:無料 ※複数回参加可




## 11. 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)

**王朝女流歌人の夫婦愛情問題**  
蜻蛉日記は下巻に入ります。この後、平家物語や太平記など傑作文盛衰記や源氏物語の絵解きなどを予定。

10/18(金)・11/15(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




## 13. 楽しいマジック教室

**マジック教室 不思議塾** 講師 サミー 河合  
(「公社」日本奇術協会正会員 関西支部相談役)

**頭の体操に手品を楽しみましょう!**  
あなたも驚きと笑顔を生み出すマジックで人に喜ばれる手品を楽しみませんか!

①10/19(土) 14:30~15:15  
②11/8(金) 19:00~19:45  
定員:各7名 対象:入会希望の方  
持ち物:10円硬貨・100円硬貨・ティッシュ  
受講料:各500円




## 6. 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」

10/17(木)・11/7(木) 10:30~11:30  
定員:各10名 ※複数回参加可  
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




## 8. 「万葉集」さん、こんにちは!

**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)

**令和の時代に「万葉集」を!**  
和気あいあいとした雰囲気「万葉集」の世界に遊んで居ます。お気軽に覗きにきて下さい!

10/17(木)・11/7(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




## 10. 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(アイ)  
(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い仲間と笑い合うことで心身ともに元気に過ごせるよう目指します。

10/18(金)・11/1(金) 10:30~12:00  
定員:各5名  
対象:(体験初参加の方で)シニア世代の方  
持ち物:筆記用具・飲み物  
受講料:各100円




## 12. 立ったまま行う「体幹スロー筋トレ」

**健康科学整体研究所** 講師 岡田 幸治(健康科学整体研究所 所長)

**姿勢改善+足腰の強化+脂肪燃焼**  
覚えやすいインナーマッスルの体操で、体の軸を整えて良い姿勢を作ります。ネットでの復習も可。

10/18(金)・11/22(金) 14:00~16:00  
11/9(土) 18:00~20:00  
定員:各5名 ※複数回参加可  
対象:片足立ちできる方  
持ち物:タオル・動きやすい服装・飲み物  
受講料:各2,000円

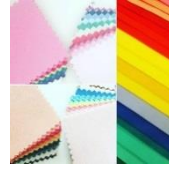


## 14. 色と香りの力で毎日リフレッシュ

**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?**  
気になる色や香りは日々変わります。四季折々の色と香りの力を毎日の生活に取り入れる方法を体験できます。

10/20(日)・11/17(日)  
10:00~11:30 ※複数回参加可  
定員:各15名 対象:どなたでも  
持ち物:筆記用具・のり・はさみ、お持ちの方は色鉛筆  
受講料:各1,500円・別途教材費500円




## 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1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。

10/21・28(月)・11/11・18(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. 生涯学習合気道

(公財)合気会公認 合気道研修会道場  
講師 小田 繁一((公財)合気会五段)

**合気道精神で健康で楽しい生活を**  
合気道は「愛と和と楽しさと愉快エネルギー」「自然な力の流れ」「意識の力」を使います。伝統を生活の中に活かします。

10/21(月)・11/11(月)・18(月)  
13:30~14:30  
定員:各10名 対象:どなたでも  
持ち物:動きやすい服装・飲み物  
受講料:1,000円




## 19. 観世流謡曲教室

**越賀隆声会** 講師 越賀 隆之  
(観世流シテ方・重要無形文化財保持者)

**初めてのお能 日本の美意識**  
能楽は日本の歴史、文化、教養の宝庫です。入門編として鶴亀を学び、日本の美意識に触れてみましょう。

10/22(火)・11/12・26(火)  
13:00~17:00 ※時間内に30分の個人稽古  
定員:各10名 対象:どなたでも  
持ち物:筆記用具 ※複数回参加可  
受講料:各2,000円・別途教材費1,000円




## 21. シニア世代の会話を楽しむクラブ

**シニアのための話し方クラブ** 講師 喜多 芳枝  
(話し方インストラクター)

**これからの人生を楽しく笑みを持って**  
人との会話によって感動し人生を豊かに!  
新しい出会いを大切に笑顔で語り合いませんか?

10/23(水)・11/13(水)  
10:00~11:30  
定員:各5名 対象:どなたでも  
持ち物:筆記用具  
受講料:各500円




## 23. グループいちょう

**グループいちょう(水彩画)** 講師 服部 景子  
(新創美術協会会員 京都市立芸術大学卒)

**水彩画を、楽しく描く。**  
服部先生を中心に、教室は和気あいあい水彩画を楽しく描いています。毎年10月3月は発表があります。

10/24(木)・11/14(木)  
14:00~16:00 ※複数回参加可  
定員:各10名 対象:大人  
持ち物:お持ちの方は水彩画の道具  
受講料:各500円




## 16. ひびき俳句会

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

**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。

10/21(月)・11/4(月)・18(月)  
13:00~15:30  
定員:各2名 対象:どなたでも  
持ち物:筆記用具  
受講料:各200円




## 18. あべの健康太極拳

**あべの健康太極拳** 講師 中村 光男(楊名時太極拳師範)

**心と身体のエイジングケア**  
日本健康太極拳協会の指導要項に沿った指導で、八段錦・楊名時太極拳二十四式を分かりやすく指導いたします。

10/22(火)・11/12・26(火)  
10:00~11:45  
定員:各10名  
対象:どなたでも  
持ち物:動きやすい服装・上履き  
受講料:各1,500円




## 20. いきいき健康太極拳

**いきいき健康太極拳** 講師 森岡 たかこ  
(NPO法人日本健康太極拳協会 師範)

**ゆるやかな動きと深〜い呼吸で健康に!**  
少人数制で一人お一人体調や動きをしっかりと見て、お稽古を進めます。和気あいあいの楽しい雰囲気です。

10/23(水)・11/20(水)  
10:00~11:30  
定員:各5名 対象:どなたでも  
持ち物:タオル・動きやすい服装  
受講料:無料 (Tシャツ・トレーナー等)




## 22. 山縣書道教室

**山縣書道教室** 講師 山縣 梨舟

**小筆で一筆書いてみましょう!**  
書道にご興味のある方、久しぶりに筆を持ってみたい方、一筆箋等書いてみませんか。お気軽にご参加ください!

10/23(水)・11/9(土)・11/12(火)  
18:00~21:00 ※体験講座は開催時間内の1時間  
定員:各3名  
対象:どなたでも  
持ち物:なし(道具は貸出します)  
受講料:各1,000円



## 24. 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!**  
今回の体験教室ではランチョンマットを作ります。普段は個々が自由にブラウス・額などの作品作りをしています。

10/24(木)・11/21(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

