

1. 自分の身体は自分で治す

武心 講師 核心
(氣功師)

いつまでも健康に保ちましょう!

自分の本来持っている可能性を高め、目的・目標を達成するための近道を教える教室です。

1/18(月)
13:00~17:00

定員:10名
持ち物:動きやすい服装、飲み物
受講料:1,000円
対象:どなたでも



2. 古典文学サロン

古典文学サロン 講師 原 貴
(大阪大学万葉顕彰会顧問)

楽しく魅せる中国古典

絵画・掛軸 ながら、わ

開催中止

1/18(月)
13:30~15:30

定員:10名
持ち物:筆記用具
受講料:600円
対象:どなたでも



9. 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 裕子
(カラーリスト 大阪市生涯学習インストラクター)

色と香りの力を体験しませんか?

新しい生活様式になり、おうちでの色や香りの取り入れ方が注目されています。体験をきっかけに実践できます。

1/24(日)・2/28(日) ※複数回参加可
10:00~11:30

定員:各10名
持ち物:はさみ、のり、色鉛筆(お持ちの方)
受講料:各2,000円 別途教材費各1,000円
対象:どなたでも



10. きさらぎ俳句会

きさらぎ俳句会 講師 森田 岬舟

楽しく俳句を作りましょう

はじめての方でも、すぐに俳句が作れるようになります。楽しい仲間と一緒に!参加の方に歳時記を差し上げます。

1/25(月)・2/8(月)・22(月)
13:00~16:00

定員:各5名
持ち物:筆記用具、ノート、国語辞典
受講料:無料
対象:どなたでも



3. 生涯学習合気道

合気道研修会道場 講師 小田 繁一
(公財)合気会五段)

だれでもできる合気道

若々しく健康で愉快地楽しい生活を!きれいな立ち姿・立ち振る舞い、礼儀作法・気配りができます。

1/18(月)・25(月)・2/1(月)・15(月)
①13:30~14:30 ②14:45~15:45

定員:各5名
持ち物:マスク、動きやすい服装、飲み物
受講料:各1,000円
対象:どなたでも



4. 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。

1/18(月)・25(月)・2/1(月)・8(月)
18:30~20:30 ※複数回参加可

定員:各8名
持ち物:マスク、手袋
受講料:無料
対象:どなたでも



11. 茶道の教室

茶道裏千家市川教室 講師 市川 宗美
(茶道裏千家教授)

楽しく茶道の体験しましょう

席入、挨拶、お菓子のいただき方、お抹茶のいただき方等を体験していただきます。

1/25(月)・2/8(月)・15(月) ※複数回参加可
18:00~21:00

定員:各10名
持ち物:なし
受講料:各1,000円 別途教材費各500円
対象:どなたでも



12. シニア世代のコミュニケーション講座

シニアの話し方クラブ 講師 喜多 芳枝
(話し方インストラクター)

楽しい会話と笑いで健康に!

和気あいあいとした雰囲気楽しいクラブです。コミュニケーションの場を広げてみてはいかがですか?

~~1/27(水)~~・2/10(水)
10:15~11:45

定員:各5名
持ち物:筆記用具
受講料:各500円
対象:どなたでも



5. プチバック型チャーム

編物同好会 講師 宮内 久代
(日本手芸普及協会・准師範)

かぎ針編でバックチャーム作り

かぎ針編みの基本であるモチーフを作り、小さなバック型のチャームを作りましょう。

1/20(水)・2/17(水)
10:00~12:00

定員:各3名
持ち物:かぎ針4~6号、とじ針、はさみ、筆記用具
受講料:各500円
対象:どなたでも 締切:実施日の3日前



6. 民謡を楽しくうたおう

あべの民謡教室 講師 萩原 三ー
(大阪市生涯学習インストラクター 萩和会会主)

今だからためしてみよう

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。

1/20(水)・2/3(水)・17(水) ※複数回参加可
13:00~15:00

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



13. 足助体操(あすけたいそう)

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)

腸から元気に、足腰を柔軟に!

年齢に関係なく、寝ながら出来る健康術です。免疫力を向上し、自律神経を調べ、病を予防する若返り法です。

1/29(金)・2/19(金) ※複数回参加可
①13:00~14:30 ②15:00~16:30

定員:各10名
持ち物:タオル、飲み物
受講料:各1,500円
対象:どなたでも 締切:実施日の前日



14. いきいき健康太極拳

健康太極拳サークル 講師 森岡 たかこ
(日本健康太極拳協会 師範)

自分の身体を自分がコントロール

少人数制でお一人おひとりをしっかり観てお稽古を進めます。笑顔の絶えない教室で、気軽に始めてみませんか?

2/3(水)・2/24(水)
10:00~11:30

定員:各5名
持ち物:動きやすい服装
受講料:無料
対象:成人の方



7. いけばな閑漣流

いけばな閑漣流 講師 信清 秀陽
(いけばな閑漣流 家元師範)

日本独特の伝統芸術「いけばな」

その時折の季節の花を使用して、植物で表現する楽しさを体験してみましょう。

1/22(金)・2/12(金)・19(金)・26(金)
19:00~21:00 ※複数回参加可

定員:各2名
持ち物:いけばな用花鉢(お持ちの方)
受講料:各1,000円 花代各1,100円
対象:どなたでも 締切:実施日の3日前



8. 備前焼陶芸教室

備前焼陶芸教室 講師 当麻 嘉英
(日本新工芸会会員)

陶芸!今が始めどき待っています

教室開講以来、ずっと笑顔の絶えない教室です。今も楽しい、ずっと楽しい……。そんな感じです。

1/23(土)
13:00~16:00

定員:5名
持ち物:エプロン、タオル、作陶用具(お持ちの方)
受講料:6,500円 対象:どなたでも



15. ねこ式太極拳

ねこ式太極拳 講師 浅野 博一
(ねこ式太極拳師範)

おとぼけ師匠と学ぶ太極拳

運動経験のない方や初心者でも肩肘張らずに学べます。自然の力を用いる武術ですので、誰でも強くなれます。

2/9(火)
19:30~21:00

定員:5名
持ち物:上履、タオル、動きやすい服装
受講料:500円
対象:どなたでも 締切:実施日の前日



16. 俳画彩美会

俳画彩美会 講師 浜道 紀依
(彩美会主宰・日本水墨美術協会元理事)

絵心に句ごろ繋ぐ仲間あり

童心に戻り略画を描き俳句と書の三位一体の余情を楽しむ俳画は心安らくひと時です。故郷や軸に収まる瀬戸の春。

2/10(水)
13:00~15:00

定員:3名
持ち物:なし
受講料:無料
対象:どなたでも

