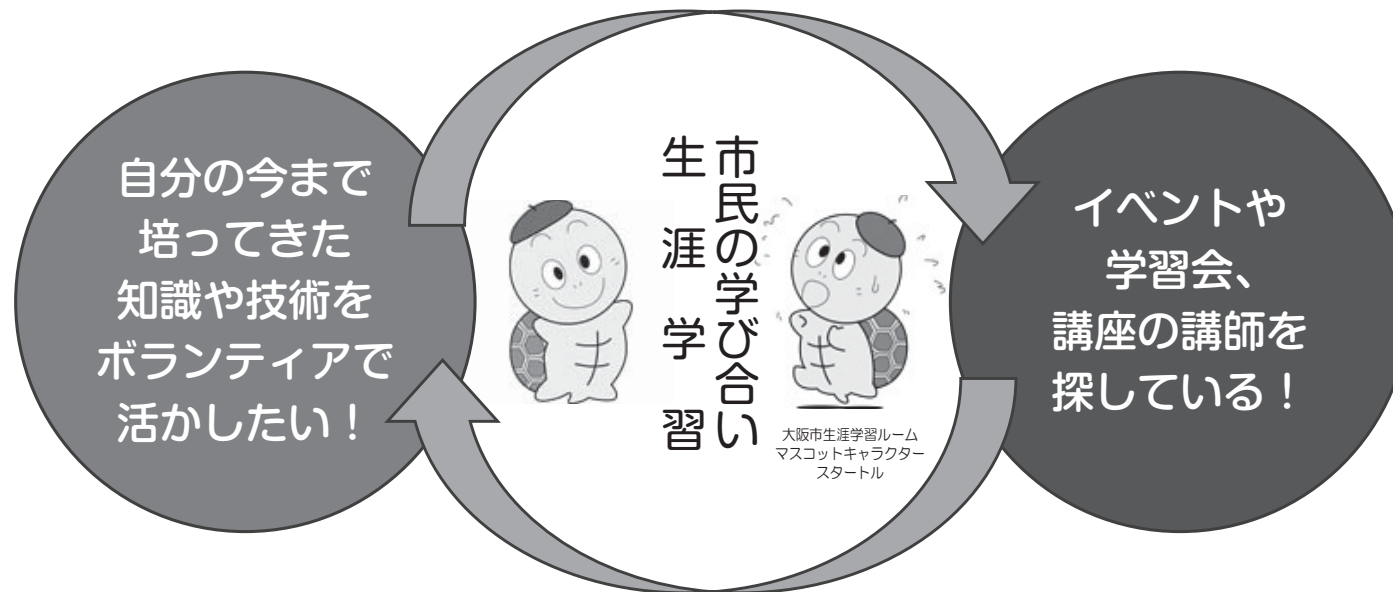


令和8年度

大阪市生涯学習インストラクターバンク  
(生涯学習インストラクター・高齢者リーダー)

# 市民ボランティア講師名簿



大阪市教育委員会  
大阪市立総合生涯学習センター

社会教育・福祉・まちづくり

文化・芸術・趣味・教養

スポーツ・レクリエーション・保健・健康

環境・災害・安全

人権平和・国際理解・協力・男女共同参画

子ども・教育

科学・情報

ビジネス経済・職業・暮らし・消費者

# 目次

## ページ

1	はじめに
2	インストラクターバンクご利用の流れ
3	私たち令和8年度の新規登録者です
4～7	指導科目別一覧
8～47	講師指導内容 詳細
48～50	50音別一覧
51～54	居住区別一覧（市外を含む）
55	講師依頼状（様式1）
56	依頼団体 実施報告書（様式2）
57	市民ボランティア講師 活動報告書（様式3）

## はじめに

『大阪市生涯学習インストラクターバンク』では、趣味・教養をはじめ、健康・福祉・まちづくりなどの分野で、趣味や仕事などで培われた豊かな経験・知識・技術を持ちボランティア活動に意欲を持つ方々に、市民ボランティア講師としてご登録いただき、グループ・サークルのご要望に応じて紹介し、各小学校の生涯学習ルームをはじめ、各区・地域等でご活躍いただいております。

この冊子には、市民ボランティア講師347名が掲載されております。その内、10名が令和8年度から新たに加わった講師です。講師情報は指導科目ごとに掲載し、別途「50音別」「居住区別一覧」も掲載しております。

また、総合生涯学習センターのホームページでもご覧いただくことができますので、みなさまの地域での生涯学習活動にご活用いただければ幸いです。なお、大阪市生涯学習インストラクターバンクの利用の流れについては、次のページをご覧ください。

### ■大阪市生涯学習インストラクターバンク事務局■

〒530-0001

大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階

大阪市立総合生涯学習センター

TEL 06-6345-5004 FAX 06-6345-5019

開館時間：9：30～21：30（日祝は17：00まで）

休館日：第1・3月曜日、年末年始

# インストラクターバンクご利用の流れ

①講師名簿から講師をさがす

②総合生涯学習センター「インストラクターバンク事務局」に講師紹介を依頼

③講師に連絡し、実施内容について依頼

④依頼結果（紹介の成立、不成立）を事務局へ報告

⑤打合せ内容明記のうえ講師あてに依頼状※1を送付  
※1 巻末 **様式1** 講師依頼状（見本）参照

⑥講座・イベントを実施

⑦実施報告書※2を事務局へ提出  
※2 巻末 **様式2** 依頼団体実施報告書参照

## 【利用条件】

- ・原則として、大阪市内に拠点を置くグループ・サークル・団体（大阪市外の団体は、講師との相談で利用可能）
- ・営利・宗教・政治活動を目的としない講座・学習を開催する場合
- ・参加者が、1回につき5名以上見込める場合

## 【講師との確認事項】

- (1) 開催日時、場所、対象者、趣旨、テーマ、内容、準備物など
  - (2) 講師謝礼
    - ・講師謝礼は、1回2時間5,000円(交通費含む)を目安として講師に直接支払ってください
  - (3) 教材費や材料費
    - ・教材・材料費等（実費）は、基本的に依頼者または参加者負担です  
講師と打ち合わせてからお決めください
- ◆紹介成立の場合は、**様式1**講師依頼状※1を講師あてに送付ください

## 【その他】

- ・学習会の実施に際して、万一事故があった場合は、代表者の責任においてご対応ください
- ・事務局では、登録講師の活動及び往復途中の事故補償について、非営利・有償活動団体保険に加入しています

## 【講師紹介・結果報告・連絡先】

大阪市立総合生涯学習センター 大阪市生涯学習インストラクターバンク事務局  
TEL 06-6345-5004 FAX 06-6345-5019

- ◆総合生涯学習センターのホームページでも講師名簿をご覧いただけます

# ～私たち 令和8年度の新規登録者です～

【歴史(日本史)】  
東瀬 博司 (P9)



【英会話】  
門田 修平 (P12)



【学びなおしの英会話】  
上平 ひろみ (P12)



【美術(コラージュ)】  
門田 由美 (P13)



【スタンドグラス】  
和田 亜由実 (P16)



【木彫】  
西村 太門 (P19)



【筆文字デザイン】  
小北 学 (P21)



【ダンスでフレイル予防】  
宮下 寿三江 (P32)



【元気もりもり健康体操】  
宇田 祥次 (P39)



【スマートフォン】  
斎藤 菜那 (P46)



# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
社会教育・福祉・まちづくり	教育 福祉 人権	まちづくりと学習活動	辻川 松子	8
			長田 幹雄	8
		生涯学習入門	堂本 雅也	8
		介護	小田 容子	8
		介護とお金	西本 裕子	8
		手話	江本 勝代	8
			小林 正子	8
	多文化共生とやさしい日本語	谷山 道代	8	
	生き方 コミュニ ケーショ ン	絵本の読み聞かせ	奥田 由佳子	8
		朗読	三輪 栄子	9
速読		嶋津 けい子	9	
生きがいづくり、余暇指導		小池 玲子	9	
演劇で楽しくコミュニケーション		西山 マキ	9	
文化・芸術・趣味・教養	家庭 住宅	ハーブ	佐々木 優子	9
			三神 多佳子	9
	歴史 地域 国際 文化	歴史（日本史）	東瀬 博司	9
		地理	實 清隆	9
		海外旅行のためのアジア史入門	中村 佳孝	9
		古代文字から漢字の成り立ちを学ぶ	岡田 恵子	10
	文学 文芸	川柳	平井 美智子	10
			夕 凧子	10
		古典文学	小坂 啓子	10
	語学	漢国語	阿部 茂	10
			禹 成姫	10
			元 淑喜	10
		中国語	金 修子	10
			禹 成姫	11
			温 玉芳(井上 芳子)	11
			馬 嬰韻	11
		中国語と文化	劉 婷	11
英語		兼田 利子	11	
		駒谷 紳子	11	
	杉本 淳子	11		

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	語学	英語	田原 眞理子	11	
			寺尾 和子	11	
			西家 慶子	12	
			丸山 敏夫	12	
			水永 智子	12	
			門田 修平	12	
		英会話	弓場 俊也	12	
		ビジネス英語	上平 ひろみ	12	
		学びなおしの英会話	山本 真基子	12	
		美術	ぬり絵から始める色鉛筆画	岸川 希世	12
	絵画		井上 美紀	12	
			服部 景子	13	
	水彩画（植物）		三宅 雅夫	13	
	おしゃれな水彩画		松本 詩帆	13	
	水墨画		西浦 光洋	13	
			前田 泰弘	13	
	美術（コラージュ）		門田 由美	13	
	絵画&クラフト		吉村 昌子	13	
	油絵		米澤 壽子	13	
	似らすとれーしょん(似顔絵)		木野 竜子	13	
	心をほぐすアートづくり		高橋 雅代	14	
	チョークアート		つねっきー	14	
	仏画アート		渡邊 雄二	14	
	工芸		押し花	石田 和代	14
				壺東 ひろみ	14
				小溝 けい子	14
		佐々木 えみこ		14	
塔本 久枝		14			
押し花コラージュ		野々山 加代子	14		
創花寒冷紗フラワー		山本 かなめ	15		
パンフラワー		楠堂 清子	15		
ペーパーフラワー		松本 真由美	15		
オープンホビークラフト		正埜 哲子	15		
染色	前田 康江	15			
ステンシル		15			

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
文化・芸術・趣味・教養	工芸	ステンシル・ペイント	森岡 紗知子	15
		楽しい図画工作	山崎 真佐子	15
		つまみ絵	雪本 翠	15
		デコラティブ・ツールペイント	前川 雅代	15
		ツールペイント	阿形 厚美	16
			高岸 好美	16
			中野 悦子	16
			宮城 ちやす	16
			和田 亜由実	16
		ステンドグラス	久保田 しの布	16
		シャドーボックス	田中 敬子	16
		ペーパークイリング	とまと けいこ	16
		ペーパークラフト	こいけ けいこ	16
		押絵	西川 節子	17
		紙パックリサイクル	前田 喬子	17
		あそび折り紙	高野 優(おりべ)	17
		折り紙	奥田 紘子	17
			生賀 奈穂美	17
		立体カード・折り紙建築	西村 敦子	17
		大阪唐木指物	伊藤 智弘	17
		レザークラフト	小原 明子	17
			半田 律子	17
			森岡 紗知子	18
		飾り結び	石井 聖美	18
		マクラメ	石樽 江津子	18
		ビーズ・アクセサリ	河井 季里	18
シルバーアート	石川 博美	18		
彫金創作アクセサリ	藤原 美和子	18		
陶芸	木戸 真登美	18		
	長岡 績	18		
	服部 景子	18		
	藤田 多恵子	19		
木工	酒井 治夫	19		
	新川 博	19		

# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	工芸	木彫	西村 太門	19	
		書道	西島 政夫	19	
	茶道	書道	穴風 多恵	19	
			岡本 充代	19	
			小山 貴美子	19	
			内藤 淳子	19	
			中田 勝美	20	
			東野 公香	20	
			堀 恵子(蘭艸)	20	
			間島 由紀	20	
			松尾 桜遙	20	
			松岡 佳子	20	
			松本 和子	20	
			向井 千明	20	
			山本 好美	20	
			吉野 華光	21	
			筆文字デザイン	小北 学	21
			篆刻・書道	岸村 爽風	21
			篆刻	西浦 光洋	21
			ペン字	岡本 充代	21
				向井 千明	21
	山本 好美	21			
	茶道	古谷 明子	21		
		渡辺 洋子	21		
	花	池辺 ひとみ	22		
		フラワーアレンジメント	大矢 晴美	22	
	フラワーデザイン	フラワーアレンジメント	轡田 洋子	22	
			田井中 眞弓	22	
			高橋 玲子	22	
			豊田 正子	22	
			佐藤 和見	22	
			新田 小糸	22	
	ブリザーブドフラワー	渡邊 有美	22		
	ブリザーブドフラワーと花のクラフト	手束 浩子	23		

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	書道	多肉植物の寄せ植え	中川 晴美	23	
		華道	相原 千恵美	23	
			宮本 登美甫	23	
			山野 一夫	23	
			山野 美恵子	23	
		音楽	イングリッシュハンドベル	中山 真澄	23
			ベル合奏	武内 英恵	23
			のこぎり演奏	いちもんぢ らく乃	23
			ピアノ	能登 ふみ	24
				橋本 聡子	24
	福田 ゆみ			24	
	堀田 久美			24	
	オカリナ			長尾 年枝	24
	リトミック		三輪 真子	24	
	音楽		小村 有紀	24	
			多田 万岐子	24	
	音楽とピアノの仕組み		東 雅彦	24	
	高齢者のための音楽		岩井 純子	25	
	コーラス		平田 頼子	25	
			石本 佳代子	25	
			加藤 八千代	25	
			北川 睦子	25	
		塚本 みち子	25		
		西野 美幸	25		
		馬場 恵	25		
		益盛 秀子	25		
		みんなで歌う楽しいジャズ	金子 七央見	26	
		詩吟	三好 恵子	26	
		三味線	土田 耕二	26	
		地唄・箏曲・三弦	矢野 江美子	26	
		民謡	萩原 三一	26	
	鳴り物	山地 勝紀	26		
	二胡	中尾 和俊	26		
	舞台・映画	演劇・朗読	山本 つづみ	26	

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	料理	テーブルコーディネート	佐藤 恵津子	26	
		栄養	料理	住友 喜美代	27
			村尾 けい子	27	
	服飾	手芸	体にやさしいクッキング	宮下 庸子	27
			色のカ(カラーコミュニケーション)	山下 裕子	27
			カラーコーディネート・セラピー	池田 美知子	27
		色彩	色彩アートセラピー	岩尾 まゆみ	27
				新藤 初子	27
				とおみね きよみ	27
				榎本 ゆかり	27
			着付け	佐野 良子	28
			辻下 佐代子	28	
			服のリフォーム	古谷 明子	28
			洋裁	酒井 幸子	28
				佐野 美恵子	28
			編み物	石樽 江津子	28
				大野 邦子	28
				岸本 好永	28
				妹尾 利恵	28
				長岡 美智子	29
	水上 敦子	29			
	パソコン手芸	加藤 えり子	29		
	バッチワーク	上田 登禧子	29		
		岡山 裕美	29		
		中川 喜代子	29		
	刺しゅう	北山 なみ子	29		
		ちりめん細工	待場 賀壽美	29	
	趣味	絵手紙	中河 昭	29	
			向井 巳喜夫	30	
		写真	植松 秀之	30	
小田 昌彦			30		
バルーンアート		谷阪 洋子	30		
		中筋 明美	30		
手品・マジック		上田 一郎	30		

# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
文化・芸術・趣味・教養	趣味 娯楽	手品・マジック	堤 幸生	30	
			保田 健志	30	
			吉田 廣三	30	
		手作りおもちゃ	大村 伍市	31	
			中田 秀	31	
			福澤 由起子	31	
	芸能 その他	紙芝居	山口 文子	31	
		長唄三味線	杵屋 柳三郎	31	
		南京玉すだれ	田中 敏子	31	
スポーツ・レクリエーション・保健・健康	スポーツ	アンチエイジングエクササイズ	西島 美砂子	31	
			パレエスタイルチェアエクササイズ	清水 千修子	31
			ズンバ&整体ストレッチ	日向 由美子	31
			ダンスでフレイル予防	宮下 寿三江	32
			エアロピクス	鍵田 忠芳	32
			けん玉	横山 郷史	32
			スポーツウェルネス吹矢	小山 良明	32
				山田 裕朗	32
			ヨガ	浅居 千里	32
				井上 香	32
				岡 泰佳幸	32
				呉林 かよ	32
				南條 伸子	33
				彦野 直子	33
		吉本 ひろみ		33	
		行村 美千代		33	
		ヨガ・ピラティス		伊藤 美恵子	33
		リラックスヨガ		MAKI	33
		椅子ヨガ(チェアヨガ)	山下 久美子	33	
			笑いヨガ	岩倉 あや子	33
		気功ヨガ	岡本 笑美子	33	
			間野 満美	34	
		気功	中尾 彩	34	
			長嶋 敬子	34	
			長谷川 志奈子	34	

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
スポーツ・レクリエーション・保健・健康	スポーツ	太極拳	狩野 道子	34	
			仁歩 和代	34	
			能登 恵子	34	
			福原 和子	34	
			横田 玲子	34	
			松本 靖夫	35	
			万谷 頼子	35	
			三輪 由利	35	
			森岡 たかこ	35	
			森田 修資	35	
			山本 世津子	35	
			健康太極拳	茶木 康晴	35
				町田 清子	35
			健康体操	朝海 伯子	35
				大谷 美恵	36
				大橋 るり子	36
		尾崎 洋子		36	
		笠作 弘子		36	
		柏木 優子		36	
		切池 知恵子		36	
		澤田 淑子		36	
		須古 一枝		36	
		園田 應子		36	
		土岐 一成		37	
		野嶋 邦子		37	
		牟禮 美榮子		37	
		脇田 千代子		37	
		リズムと歌で楽しい健康体操	乗友 美智子	37	
		合気道	小口 信一	37	
			小田 繁一	37	
		自彊術	上田 順子	37	
		心と体癒し体操	米田 順子	37	
		骨盤体操	中村 大輔	38	
		3B体操	砂川 三代	38	

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ	
スポーツ・レクリエーション・保健・健康	スポーツ	真向法	吉崎 幸孝	38	
		健康づくりウォーキング	梅原 健治	38	
		ランニング	宇佐美 慶治	38	
		レクリエーション	レクリエーション	猪野 守	38
				金城 美子	38
			健康づくりや歌とレクリエーション	松井 真理子	38
			世代間交流・親子レクリエーション	佐々木 美智子	38
			昭和歌謡で踊ろう	谷下 緑	39
			音楽で健康	田倉 みさ	39
			元気もりもり健康体操	宇田 祥次	39
	手話体操		池端 美保子	39	
	美容 健康		アロマセラピー	坂下 典子	39
				真室 紀子	39
		吉田 洋旺子		39	
		介護アロマセラピー		芳崎 欣子	39
		タブレットで脳トレ・介護予防	吉田 恵子	39	
		介護予防運動	岡 敏彦	40	
		健康ボイストレーニング	山下 みさ子	40	
		東洋医学と健康	岩井 正憲	40	
		靴と健康	大木 金次	40	
		歯の健康	上田 孝子	40	
			木林 美由紀	40	
		入れ歯と健康	宮野 たかよし	40	
		健康長寿	福本 秀子	40	
		そろばんで脳トレ	渡邊 靖子	40	
	舞踊 ダンス	オリエンタルダンス	ATIFA	41	
			ジャズダンス	池田 康子	41
			西山 由加	41	
			花岡 蘭	41	
		タップダンス	上野 真二	41	
		ナチュラルボディ ダンス	橘 サラ	41	
		フォークダンス	田中 弘美	41	
		ダンスエクササイズ	山田 直弘	41	
		タヒチアンダンス	ヒティマハナ・ハルカ	41	

# 指導科目別一覧

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
スポーツ・レクリエーション・保健・健康	舞踊 ダンス	ハワイアンフラ(フラダンス)	多田 由紀子(ブマハ)	42
		ハワイアンフラ	西川 すみこ	42
		フラダンス	日阪 百合	42
			中垣 保江	42
			横尾 美巳	42
			吉田 千恵	42
		社交ダンス	竹原 憲二	42
			花岡 博	42
			花岡 蘭	42
	料理 栄養	食と健康	松本 明子	43
			池上 淳子	43
			橋本 通子	43
	環境 書案室	安全	防災	京谷 隆司
防災		防災(ストーリーテリング)	辻井 喜代子	43
自然科学・環境		安心安全な野菜づくり	寺元 正典	43
※1	歴史・地域・国際文化	諸外国の生活・文化と日本語	川見 和子	43
子ども教育	教育 福祉 人権	絵本の読み聞かせ	のだ ゆうこ	44
		幼児教育	脇坂 めぐみ	44
			河野 京子	44
		程野 幸美	44	
		教育	照屋 潔美	44
		親まなび・親子教室	勝岡 佳子	44
		自分を大事にできるようにする「生命の教室」	喜多 淳子	44
ベビーマッサージ	馬場 宏子	44		
科学・情報	天文・宇宙	天文・宇宙	縦山 淳司	44
	パソコン メディア	パソコン	天井 亜矢子	45
		荒山 純子	45	
		加古 哲夫	45	
		加藤 えり子	45	
		桑島 璋江	45	
		上月 正	45	
		胡中 俊雄	45	

分野	ジャンル	指導科目	講師名	ページ
科学・情報	パソコン メディア	パソコン	西澤 典子	45
			安田 忍	45
			藪下 義一	46
			吉永 和子	46
		地域活動に役立つIT技術	和田 和子	46
		スマートフォン	天川 栄一	46
		斎藤 菜那	46	
		パソコン・スマートフォン	松尾 香津恵	46
The科学実験“聴覚・視覚・脳(a)波・筋電図”	金子 秀樹	46		
ビジネス 経済・職業 くらし・消費者	現代社会	NPO、企業の起業から経営まで	上小牧 秀彦	46
		保険年金問題	郷田 孝樹	46
		森岡 利行	47	
		身近な法律問題	小久保 孝雄	47
	旅行をより楽しむヒント	松野 麻里子	47	
	ブランドを考える	柳田 秀一	47	
	職業技術 資格	司会	大塚 まちこ	47
		簿記	藤本 圭子	47
マナー		柳 悦子	47	

※1 人権平和・国際理解・協力・男女共同参画



④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
生き方・コミュニケーション	朗読	みわ えいこ <b>三輪 栄子</b> 北区① 女	④ ⑤	朗読のお稽古はじめませんか。心に残る美しい日本語を楽しみましょう。	おとなのための朗読講座（古典から最新の文学作品まで多くの教材を使用）「朗読初歩講座」「音訳講座」「ボイストレーニング滑舌」「朗読による脳トレ」「読み語り」「読書サロン」などを開催します。	どなたでも 20	100円程度 (資料代)	ホワイトボード、マーカー
	速読	しまづ けいこ <b>嶋津 けい子</b> 阿倍野区① 女	④ ⑤	講師歴20年。「NHKためしてガッテン」にサークル共々収録された。	誰でも出来る楽しい速読をめざしています。心体・頭の健康のために目の強化と共に、呼吸法やコミュニケーションをとる楽しい脳トレゲームをします。そして気が付けば読書量が2～3倍に増えています。	どなたでも 30	300円 (テキスト・資料のコピー代)	会場：室内床面 設備品：ホワイトボード、筆記用具（鉛筆・ペン・ノート）
	生きがいづくり、余暇指導	こいけ れいこ <b>小池 玲子</b> 城東区① 女		自分らしく輝いて生きる為に！健康生きがいづくりを応援します。	これから迎える老後を自分らしく心豊かに、イキイキと輝いて過ごせるように、「シニアライフを楽しむ方法」などを、楽しく話し合う講座です。	どなたでも 1回：30 連続：15	なし	ホワイトボード
	演劇で楽しむコミュニケーション	にしやま <b>西山 マキ</b> 都島区① 女	④ ⑤	笑顔が一番！一緒に笑ってポジティブに楽しみましょう！	ゲームや演劇の要素を使い、楽しくコミュニケーションをしてみましょう！相手をよく見る、受け入れる、伝える、協力することで、既成概念にとらわれない柔軟な対応が身に付きます。グループの交流や研修などにも活用ください。	どなたでも 20	なし	一人半径1mくらいの広さ以上が望ましい
家庭・住宅	ハーブ	ささき ゆうこ <b>佐々木 優子</b> 天王寺区① 女	④ ⑤	身近なハーブの活用法を簡単、詳しく、わかりやすく伝授します。	ハーブを主とした自然素材を使用して、日々の生活に役立つコスメ、料理、クラフトなど、様々なグッズを作成しながら、ハーブの効能・使用方法を指導します。	どなたでも 20まで	500円～ (材料費)	ホワイトボード
	ハーブ	みかみ たかこ <b>三神 多佳子</b> 淀川区① 女	④ ⑤	私は不器用。教えるのは上手。一緒に手作りを楽しませんか？	ハーブ入り小物づくり、実習中心の講座。香りと手指で脳を刺激。オリジナルテキスト使用。講座内で仕上がるように、キットを作ります。	どなたでも 15	500円～ (材料費)	
歴史・地域・国際・文化	(日本史) 歴史	とうせ ひろし <b>東瀬 博司</b> 西淀川区① 男	④ ⑤	歴史、日本史について、先人の生き方を共に学んでいきましょう。	日本史上の歴史人物、例えば源頼朝、吉田松陰、新渡戸稲造、井伊直弼の生き方を通して、今日に生きる私たちの人生を見つめ、新しい歩み、自己のあり方を共に考えていきましょう。	どなたでも 40	なし	机・椅子
	地理	じつ きよたか <b>實 清隆</b> 住之江区① 男	④ ⑤	地理学は世界を訪ね、「人生の宝」を見つける学問です。レッツゴー。	地理学は「場所・地域」の良さを追い求める学問です。「地図」はその手掛かりとなる道具です。世界(アメリカの魅力・魔力、フランスやイギリスの不思議など)を巡って人生を豊かにしましょう。古代都市の桃源郷・ポンペイを訪ねましょう。大阪のおもしろい・ええところを発見しましょう。未来の地球を語り合しましょう。講演のテーマは相談に応じます。	どなたでも 100まで	100円 (資料コピー代)	プロジェクター
	海外旅行のためのアジア入門	なかむら よしたか <b>中村 佳孝</b> 西淀川区① 男	④	歴史とロマンを求めて、海外へ仏教遺跡を見る旅に出かけてみませんか。	仏教遺跡を中心としたアジア史入門講座です。アジアの仏教遺跡の見方、その背景にある歴史と文化など、主にアジアを中心に映像などを用いてお話ししたいと思います。	どなたでも 40まで	100円 (資料代)	ホワイトボード、スクリーン、暗幕、映写機、パソコン(要パワーポイント)

④大阪市内紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
歴史・地域・国際・文化	古代文学から漢字の成り立ちを学ぶ	おかだ けいこ <b>岡田 恵子</b> 中央区① 女	④ ⑤	漢字の成り立ちが分かれば、漢字嫌いなんか吹っ飛んでしまいます。	漢字が生まれたのは、今から3300年前です。字形は、物の実体や、人の行為を鮮やかに描いており、当時の生活や文化のあり方を知ることが可能です。成り立ちの基となる字がわかると、漢字を体系的に理解することができるようになります。	どなたでも 20～30	100円 (資料代)	設備：ホワイトボード (マグネット) など 持ち物：筆記用具
	い知れば漢字の話し	しばはら いさお <b>芝原 功</b> 此花区① 男	④ ⑤	楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見！脳トレにも役立ちますよ。	漢字に関するさまざまな知識をわかりやすく解説し、関連したクイズやパズル問題などにチャレンジしていただきます。漢字能力検定学習者には、解き方やコツなどを解説し、過去問題や練習問題に取り組んでいただきます。	どなたでも 20	100円 (資料コピー代)	プロジェクター（大型テレビモニターでも可）、ホワイトボード 筆記用具
文学・文芸	川柳	ひらい みちこ <b>平井 美智子</b> 西区① 女	④	川柳は自分発の文芸。一緒に楽しく（生き方探し）、（夢探し）を！	川柳とは何か（俳句との違い）等のミニ講義や既成作家の優れた句、楽しい句の鑑賞をします。また、上達のポイント等、作句のための知識を学び、身近な題で作句にも挑戦します。空欄を設けた（虫食い川柳）を考えたり、皆さんが読んだ川柳の感想を語り合ったりと発言も自由！楽しく元気になること請け合いの2時間です。	中学生以上 どなたでも 30	なし	
	川柳	ゆう なぎこ <b>夕 凧子</b> 豊中市① 女	④ ⑤	現代川柳は感性豊かな文芸の世界。あなたの「心のうた」の世界。	川柳はどんな文芸か。俳句との違い。川柳の魅力。川柳の歴史と現在。川柳のジャンルを知り、自分の進むべき方向を探す。実作のための注意点と心構え。作句作法と表現、表記。川柳の用語を知る。選句と披講の仕方。句会や大会に出るための心構えと注意点。川柳の鑑賞と批評。	どなたでも 30	100円程度 (コピー代、 句箋等)	設備品：ホワイトボードとマグネット 持ち物：筆記用具（鉛筆・消しゴム）、辞書
	古典文学	こさか けいこ <b>小坂 啓子</b> 羽曳野市① 女	④	「源氏物語」世界を旅して、もう一つの人生を生きてみませんか！	「源氏物語」の原文を音読していただき、粗筋を紹介して、原文の内容（口語訳）を詳しく分かりやすく解説します。関連する歴史上の出来事、絵巻物などに触れて理解を深め、関連する展示物の見学にも行きます。「源氏物語」の外、「枕草子」も楽しく読みましょう。	どなたでも 40まで	100円程度 (資料コピー代)	(あれば) ホワイトボード
	漢文入門	あべ しげる <b>阿部 茂</b> 中央区① 男	④	中国の古典である漢文をわかりやすく、おもしろく読んでいきます。	白文（漢字だけの文）に返り点・送りがなをつけ、訓読（日本語で声を出して読む）という初歩の学習をし、そのあと文学（短編小説・中国の歴史・漢詩など）の短い文章を読んでいきます。	どなたでも 20	50円 (資料プリント代)	ホワイトボード
語学	韓国語	う せい き <b>禹 成姫</b> 淀川区① 女	④ ⑤	日常会話を中心に、文字や発音、文法等も楽しく丁寧に指導します。	初めて学習される方、再度発音の基本から学びたい方。中級・上級まで、楽しく確実に学ぶことができます。初めての人向けのコース：ハングルの文字の読み書きから、自分の名前をハングル文字で書いてみる等、ハングルに親しむことを目的とします（文字・発音・簡単な会話・文化・習慣・事情・歌等）。	どなたでも 20まで	500円～ (資料代)	CDプレーヤー
	韓国語	うおん すつき <b>元 淑喜</b> 福島区① 女		易しくて、楽しい！そして、わかりやすい！	一人、一人に合わせて韓国語を教えます。そして、韓国の文化や習慣を楽しく教えています。	どなたでも 20	無料	黒板またはホワイトボード
	韓国語	きむ すじゃ <b>金 修子</b> 尼崎市① 女	④ ⑤	入門から、中級、そしてハイレベルまで会話中心の授業を行います。	ハングル（韓国語）入門～全て・会話中心・覚えにくい単語は語源を探りながら、そして文化の中からの関連性を通して学んでいきます（親しみと記憶に残るように）。CD、DVDを利用しながら、視聴でもっと会話のための単語力を促進するように勉強していきます。	どなたでも 25まで	100円 (資料代)	CDプレーヤー

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区 居 住 区	附帯 事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
語学	中国語	う せい き 禹 成姫 淀川区① 女	④ ⑤	中国語の発音から中・上級までしっかり勉強し、検定試験対策も行います。	中国語の発音から初めて、中級・上級まで、楽しく確実に学びます。日本人向けの発音特訓講座もあります。中国語入門／初級／中級／上級／ビジネス用です。	どなたでも 20まで	500円～ (資料代)	CDプレーヤー
	中国語	うん ゆー ぶん いのう え よしこ 温 玉芳(井上 芳子) 平野区① 女	⑤	いつもわかりやすい授業をしているので高齢者でも大丈夫です。	発音、文法、文化、習慣などをわかりやすく指導します。講師は日本語を話せます。講師経験が長いので、どなたでも楽しくついていけるように授業をします。	どなたでも 20まで	なし	
	中国語	ま いん れい ん 馬 嬰韻 中央区① 女	④ ⑤	中国語、発音よければ、半ば良し。	中国語の入門～上級まで。中国語の発音練習、矯正、声調のトレーニング。簡単な日常会話、旅行用語、仕事で使える中国語。中国異文化や習慣を理解、国際交流等。中検、HSK試験対策。中国のうた、ドラマ。皆様の希望に合わせて楽しく学んで頂けます。	どなたでも 30	500円～ (資料コピー代)	設備：ホワイトボード マーカー、プロジェクター (パソコン)
	中国語と文化	りゅう てい 劉 婷 阿倍野区① 女	④ ⑤	文化を通じて、近くて遠い国『中国』について学びましょう。	中国料理、中国茶、チャイナドレス…。皆さんもご存知の中国文化に関わることがらを取り上げ、中国の今と昔、人々の生活習慣などについてお話しします。中国茶は飲み比べながら、作法などを学ぶこともできます。	どなたでも 20	500円 (お茶代)	水道、あればスクリーン、プロジェクター
	英語	かね だ としこ 兼田 利子 東成区① 女	④	ちょっと英語を話せたら世界は大分わかります。そんな方のお手伝いをしたいと思っています。	2025年大阪・関西万博では外国の方が大勢こられました。町で道案内できたらいいですね。話せる英語をgetしましょう。英検5級から2級まで指導可能。	どなたでも 15	資料代実費	CDプレーヤー、ホワイトボード
	英語	こまたに しん こ 駒谷 紳子 福島区① 女	④ ⑤	通じる英語を話すことになれていきましょう。再スタート英会話。	今度こそ地球をもっと楽に歩こう！語学学習は聴き取りから。上達のコツは「リスニングの習慣」と「新しいことを知り、楽しむ」ことです。英語の音はリズムカルです。	熱意のある方 10	100円	CDプレーヤー、ホワイトボード
	英語	すぎもと あつこ 杉本 淳子 北区① 女	④ ⑤	海外旅行に役立つフレーズを覚えます。英会話体操やゲーム、リズムを交えて、英語の楽しさを感じます。	すぐに役立つ初歩からの英会話。英語ゲーム、異文化国際理解教育。ローマ字講座、親子リトミックリズム英語、海外旅行に役立つ英会話。	どなたでも 20	なし	
	英語	たはら まりこ 田原 眞理子 福島区① 女		ご要望にそって、きめ細やかな指導内容を心がけています。	英語・英会話、シニア英会話、TOEIC体験、ビジネス英会話入門、英語で学ぶ日本文化。初級レベルの英語、英会話レッスンから通訳案内士試験受験まで。	高校生以上 10	約1,500円 (テキスト代等) (全回分)	ホワイトボード、CDプレーヤー
	英語	てらお かすこ 寺尾 和子 中央区① 女	④	英語の特徴を知り、実践重視の楽しいワークショップで学びます。	英語と日本語の大きな違いを知り、話し方、文の覚え方など英語学習のコツを学びます。参加者が実践練習する時間をできるだけ多く取り、初級から上級まで参加者グループのレベルに応じた効果的な学習方法と内容の提供が可能です。ご希望に応じて文法や英検(すべての級)も指導可能です。	どなたでも 15	資料代実費	ホワイトボード

④大阪市内紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
語学	英語	にしや けいこ <b>西家 慶子</b> 東住吉区① 女		④	楽しく役立つ英会話で、あなたの気軽に話せる場を広げよう。	旅行英会話では、買い物・食事・ホテルなど、様々な場面で役立つ内容を取り上げます。また、日本の行事や文化等、外国人に伝えるための基本的な表現を学びます。例えば、日本人の「お正月の過ごし方」など。ゲームやクイズも取り入れ、楽しい雰囲気の中で実用英語の習得をめざします。	中学生以上 どなたでも 15	100円 (資料代)	会場：机・椅子のある洋室 設備品：CDプレーヤー、ホワイトボード（マーカー・マグネット）
	英語	まるやま としお <b>丸山 敏夫</b> 旭区② 男			単語、文法、発音、四領域（読む、書く、聞く、話す）を学習します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>中学生レベルの復習的英語学習・日常英会話基礎</li> <li>その他、文法から英会話まで希望により</li> </ul>	どなたでも 20	なし (テキスト必要な場合は別途)	CDプレーヤー、ホワイトボード
	英語	みずなが ともこ <b>水永 智子</b> 旭区① 女		④ ⑤	カードを使ってゲームをしながら、楽しく英語を学びます。	脳トレにもなるビンゴゲームをしながら英語を学びます。楽しくゲームをしているうちに、いつの間にか口から英語が出るようになりますよ。	どなたでも 10	なし	机・イス・ホワイトボード
	英会話	かどた しゅうへい <b>門田 修平</b> 東淀川区① 男		④	話題のシャドーイングを活用し、各種教材をもとに自然な英会話で学びましょう。	「英語はちょっと苦手…」 「久しぶりで不安…」 という方から、ビジネス英語を学びたい方まで、ご要望に沿いつつシャドーイングを活用して、効果的に英会話が習得できます。英語を使う楽しさを一緒にみつけましょう。	中学生以上 の方 30	100円 (資料代)	机・椅子
	ビジネス英語	ゆば としや <b>弓場 俊也</b> 天王寺区① 男		④	コミュニケーションの道具としてビジネスで使われるベーシック英語講座。貿易実務、専門用語も習得できます。	ビジネスで使われるベーシック英語と合わせて、貿易実務と専門用語も習得できます。海外企業と国際取引で使われる英文Eメールはシンプルな英語が使われます。ビギナーのための実践的英語のノウハウを養成します。日商ビジネス英語検定3級合格を目標とします。	基礎英語力 のある人 30まで	100円＋ 日商ビジネス 英語検定3級 公式テキスト 1,728円	ホワイトボード・プロジェクター(パソコン)
	学びなおしの英会話	うえひら <b>上平 ひろみ</b> 高槻市① 女		④ ⑤	英会話は「中学英語」で充分！もっと気軽に楽しくあなたを伴走！	ちょっと話せたらいいなあと思っている方々に気軽に学ぶコツをお伝えします。興味をそそる話題を用いて直ぐに使えるフレーズを紹介。ロールプレイングゲームで役割を楽しく演じ、生きた英語を簡単&実践的に学びます。	どなたでも 40	なし	ホワイトボード 持ち物：筆記用具
	学びなおしの英会話	やまもと まきこ <b>山本 真基子</b> 中央区① 女		④ ⑤	英語を学ぶ機会のなかった方も、ぜひチャレンジしてみませんか？	これまで英語を学ぶチャンスがなかった方、また学びなおしをしてみたい方を対象にした英語のレッスンです。初心者向けビジネス英語、英会話、資格対策など、ご相談ください。（★子ども向けの英会話もできます）	どなたでも 12	無料	ホワイトボード
美術	ぬり絵から始める色鉛筆画	きしかわ きよ <b>岸川 希世</b> 城東区① 女		④	絵が苦手な人も色鉛筆のぬり絵なら大丈夫。楽しい時間をご一緒に。	身近な鉛筆や色鉛筆は立派な“画材”です。ぬり方の基本からゆっくりはじめ、「ぬり絵」の本を使って技法を学びます。基礎知識もやさしく丁寧に指導します。手軽で扱いやすい色鉛筆ですが、その世界は奥深く興味深いものです。	18歳以上 15	30～100円 (資料コピー代)	採光の良い部屋。ゆっくり座れる机とイス、ホワイトボード、マグネット
	絵画	いのうえ みき <b>井上 美紀</b> 宝塚市① 女		④	初心者から経験者まで、楽しく絵を描きましょう。	初心者から経験者までレベルにあわせて指導します。基本の画材、技術等の説明指導等は、全受講者の方に初回に必ずします。画材は、その都度主催者と相談して決めます。（日本画、水彩画、色鉛筆画）	成人(応相談) 30	応相談	講座によっては水道

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
美術	絵画	はっとり けいこ <b>服部 景子</b> 北区①女	④ ⑤	絵を描く喜び、楽しさを体感でき、生活が楽しくなる人が続出しています。	学びたい方の希望に応じて、デッサン、水彩画、色鉛筆、パステル、アクリル画、油絵など様々な画材の技法や表現法を初心者からわかりやすく指導しています。	どなたでも 20	150～ 1,000円 (材料費)	あれば水道、机、イス
	水彩画(植物)	みやけ まさお <b>三宅 雅夫</b> 西区①男	⑤	絵を描くことを日常化させて、あなたの自慢できる趣味にしませんか。	山野草・木の花や実を題材に、形や色をよく観察し、鉛筆で写生し水彩絵具で着色します。構図や色、絵画表現技法など個々の進度に合わせて指導します。	どなたでも 15	200円 (花材料費)	窓のある部屋、水道
	おしゃれな水彩画	まつもと しほ <b>松本 詩帆</b> 北区①女	⑤	初心者さん大歓迎。身近な画材、水彩絵の具で楽しく描きましょう。	ファッション誌に載っているようなおしゃれでかわいい人物画をめざして、ファッションイラスト風の水彩画を描きます。人物を立体的に見えるちょっとしたコツもお伝えします。初心者さんもお気軽にご参加ください。	中学生以上 20人以内	150円程度 (画用紙代、 カラー資料)	水場・机・椅子
	水墨画	にしうら こうよう <b>西浦 光洋</b> 平野区①男	④	お手本を使い実演指導しますので、初歩の方も容易に学べます。	墨を基調に季節の花や果物野菜から、情緒と風情豊かな山水、風景画などを描きます。お手本を使って、墨だけのモノトーンの世界から色彩を調和させた墨彩まで、基本から易しく、丁寧に指導します。4号色紙の大きさを中心に葉書や年賀状など、季節に応じた題材を楽しんでいただきます。体験講座も1～6回位までできます。	どなたでも 40	500円 (資料代)	水まわり(バケツに水でも可能) 駐車場
	水墨画	まえだ やすひろ <b>前田 泰弘</b> 都島区①男	④	楽しく水墨画を描いてみませんか。	墨と絵の具で美しい風景や花を描きます。初めての方には墨のすり方から始まり、墨だけの水墨画から絵の具を使った墨彩画までわかりやすく指導いたします。	どなたでも 20	200円 (紙及び水墨 画手本)	白板、水
	(コラーージュ)美術	かどた ゆみ <b>門田 由美</b> 東淀川区①女	④ ⑤	切って貼って、新しい自分に出会うコラーージュ体験をしましょう。	写真や雑誌、新聞などの切り抜きを貼って、上から絵の具で形を描きます。写真と絵が繋がると、思いがけない表現が生まれます。偶然の発見を楽しみましょう。受講者の皆さんで発見を共有しながら、楽しく作品を作ります。	どなたでも 10	500円 (キャンバス代)	切り貼りしてもよい写真・雑誌・新聞、絵の具一式
	絵画&クラフト	よしむら まさこ <b>吉村 昌子</b> 城東区①女	④ ⑤	子どもから大人まで、美術を通して楽しい時間を過ごしましょう。	(クラフト系造形) カンタンステンシルや、消しゴムハンコ、和紙を美しく折って染める紙染色などの技法を使って、日常使いの小箱やブックカバーを作ります。(絵画活動) デッサン、水彩画、色鉛筆画、パステル画などを美術講師の経験を活かして、レベルに合わせて指導いたします。	どなたでも 15	500～ 1,000円 (材料費・応 相談)	机・イス・場合により 水道
	油絵	よねざわ ひさこ <b>米澤 壽子</b> 淀川区②女	④ ⑤	線と○が書ければ絵を描く事が楽しくなります。	4号以下のキャンパスに自分の好きなモチーフをデッサンして油彩します。制作作品は、希望者は全日本サクラアート展に出品します。色えんぴつ、クレパス、水彩も有ります。	どなたでも 30	500円 (材料費)	水道
	似顔絵(似顔絵)	きの りょうこ <b>木野 竜子</b> 城東区①女	④ ⑤	描いて楽しい!描いてもらって楽しい!それが似顔絵の持つ力!	似顔絵を描くには『コツ』があります。人の顔の特徴の捉え方を基礎から学び、シンプルなラインで描く練習をします。描くだけではなく、紙を切り貼りして顔を表現したりと、いろいろな表現方法で人の顔を作る楽しさも味わってもらえます。イベントで似顔絵もお描きします。	どなたでも 5～10	100円 (教材コピー代)	会場:会議室 設備:机、椅子、ホワイトボード 持ち物:筆記用具(彩色する場合は画材道具)

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
美術	アートづくり 心をほぐす	たかはし まさよ <b>高橋 雅代</b> 住吉区①女	④ ⑤	五感をつかって、心ほぐれるアート制作をいっしょにしませんか。	意外な始まりから線や形が生まれる。このアートは特別な人の物でなく、一人ひとりが五感を活かして表現し、気が付けばちょっと嬉しくなる作品が完成～♪アートの時間でリフレッシュをどうぞ。	どなたでも 6	100～ 250円 (画材・テード マによる)	会場：屋内 設備：ホワイトボード、長机(4～7台)
	チョークアート	<b>つねっきー</b> 淀川区①女	④ ⑤	色鮮やかでポップなアートを初めての方から楽しんでいただけます。	カフェやレストランの看板などで見かけるチョークアートの技法を用い、下絵を付けた黒い板に、オイルパステルと指先を使って、色鮮やかで立体感のある作品を制作します。描いた作品は当日お持ち帰りいただけます。	どなたでも 6	1,000～ 1,500円 (材料費、額、 コピー代、画 材貸出)	会場：屋内 備品：テーブル、いす、 新聞紙
	仏画アート	わたなべ ゆうじ <b>渡邊 雄二</b> 芦屋市①男	④ ⑤	仏画と般若心経を楽しく描き、作品を作りましょう!!	仏画の描き方、般若心経の書き方を丁寧に指導します。始めは干支本尊のお守りづくりに挑戦していただき、ゆくゆくはオリジナリティに富んだ様々な作品を制作していきます。	どなたでも 20	500円 (和紙、資料代)	設備品：机、椅子 持ち物：シャープペン シル(鉛筆でも可)、消 しゴム
工芸	押し花	いしだ かずよ <b>石田 和代</b> 港区①女	④ ⑤	美しい色を長く楽しめる押し花で、生活を彩りませんか？	押花を使ってリサイクルアート(牛乳パック等使用)。押花技術(花の押し方・額絵密封技術)、押花デザインの指導から小物・押花絵額など楽しい作品作り。	どなたでも 25	300円	電源
	押し花	いっとう <b>吉東 ひろみ</b> 鶴見区①女	④ ⑤	子どもから高齢者まで押し花で小物作りを楽しみませんか。	独自の技法で押す、変色しにくい押し花の技術習得。押し花を使ったアクセサリー・小物作りから額作りまで。押し花を使った年賀ハガキ・カード作りのワークショップ。	どなたでも 20	300～ 2,000円 (材料費)	電源
	押し花	こみぞ こ <b>小溝 けい子</b> 鶴見区①女	④ ⑤	どなたでも気軽に参加でき、その場で作品完成が可能。	押し花をただデザインするだけでなく、ビーズやレースを利用して生活に必要なものを制作します。どなたでも手軽に出来ます。	どなたでも 10	1,000円 (材料費)	
	押し花	ささき <b>佐々木 えみこ</b> 北区①女	⑤	お花の好きな方にとって、押し花は生涯の趣味になります！	押し花で、はがきやしおり、箸袋やキーホルダー、ブローチなどの小物作りを楽しむことができます。1回2時間の講座で、季節、イベントに合った、初心者の方でも楽しめる押し花講座を提案します。	どなたでも 20	1,000円～ (材料費)	電源
	押し花 ジュ	とうもと ひさえ <b>塔本 久枝</b> 八尾市①女	④ ⑤	生活の中に彩りができる押し花。趣味として一緒に楽しみましょう！	自然の花と色々な型紙や素材を用いて、額装から身につける小物まで多種多様なオリジナル作品を作ります。長年の生け花師範の経験を活かした作品創作も可能です。お道具は無料貸出をいたします。	どなたでも 15	500円～ (応相談)	ホワイトボード 会場によっては電源が 必要
	創花 フラワー 冷紗	ののやま かよこ <b>野々山 加代子</b> 淀川区①女	④ ⑤	手先の器用さは必要ありません。楽しく、お花創りをしましょう。	寒冷紗(日除け等に使う農業用布)で創るお花です。布を2枚3枚と貼り合わせることで、水彩画のような色合いのお花、ブローチ、ブーケ、コサージュができます。プレゼント用に、デザインやラッピングも学べます。	どなたでも 10	2,000円 (材料費等)	長机、いす

④大阪市内紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	パンフラー	やまもと <b>山本 かなめ</b> 大東市① 女	㊦	指先から生まれるひとひらの花びら。あなたも創ってみませんか？	いろいろなネンドを使って、花や果物、小物をつくります。ラベンダーの香りのネンド、壊れないネンド、お子様でも安心のネンドなどいろいろあります。	どなたでも 10	500～ 1,000円 (応相談)	
	ペーパーフラー	くすどう きよこ <b>楠堂 清子</b> 宝塚市① 女	㊦ ㊦	出来上がった時、皆さん明るく幸せになられています。	季節の花を型紙に作り、クレープペーパーに写して、形を作ってデザインまで、2時間で仕上げます。その他レザークラフト・粘土人形等ご希望のクラフトを指導します。	どなたでも 25	500円 (クレープペーパー、ワイヤー、フローラテープ他)	持ち物 (ハサミ、ボン ド、鉛筆)
	オープンホビー クラフト	まつもと まゆみ <b>松本 真由美</b> 住之江区① 女	㊦ ㊦	カラフルな粘土作品は毎回好評！初心者様にも丁寧に指導します。	オープンで焼き固める樹脂粘土「オープン粘土」を使って、お人形、季節の小物、アクセサリーなどを作っていただきます。	5歳以上(未就学児は保護者付き添い要) 15	400～ 800円 (応相談)	あれば温度調節ができるオープン
	染色	しょうの てつこ <b>正埜 哲子</b> 八尾市① 女	㊦ ㊦	できること、精一杯します。	絵本をつくることにより、自分の思いを他の人に発信したい。	どなたでも 5	応相談	応相談
	ステンシル	まえだ やすえ <b>前田 康江</b> 尼崎市① 女	㊦	型紙を使い、貴女の手書き染め作品を作りましょう。初心者も歓迎。	四季折々の掛け軸やクッション・鞆などの生活雑貨を制作します。型にあわせて色を塗るだけなので、手軽に素敵なオリジナル作品が創れます。絵の苦手な方でも失敗なくできますので、コレクション用として、又プレゼント用として、活用いただけます。	どなたでも 15	500円～	
	ステンシル・ペインティング	もりおか さちこ <b>森岡 紗知子</b> 堺市① 女	㊦ ㊦	布、木、革等に絵付、衣類や生活雑貨、インテリア用品等に絵付を!!色や模様を自分好みに工夫して、お気に入りの作品を作りましょう。	ステンシル型は当分のオリジナル図案を使って型紙を作り、各自自分の好きな色で絵付けをし作品を作ります。リサイクル、リメイクに応用できる提案をします。	どなたでも (子ども可) 20	500～ 800円くらい (布用絵具、ステンシル型、素材)	新聞紙、バケツ、ドライヤー
	図楽 画し 作い	やまざき まさこ <b>山崎 真佐子</b> 北区① 女	㊦ ㊦	「大阪のピカソになろう」やさしい作業から始まる幸せアート。	大人でも子どもでも親しみやすい内容です。お正月用の祝い箸袋、お花のウェルカムボード、楽しい切紙 (額装します)、かんたんパステルアート、カラフルブローチ、ペーパークラフトや、ファンタジック絵画など。親子のイベントにもおすすめです。	どなたでも (7歳～) 15	200～ 400円	机・椅子(できれば水道)
	つまみ絵	ゆきもと みどり <b>雪本 翠</b> 吹田市① 女	㊦ ㊦	花かんざし等に用いられてきた伝統工芸を絵画的に表現しています。	うす絹とピンセットを使い、折り紙を折る様に折り、短冊や色紙に花・鳥・景色等を半立体にして制作していきます。	どなたでも 10	1,600円税別 (教材費)	
	トールペイント・デコレーション	まえかわ まさよ <b>前川 雅代</b> 西区① 女	㊦ ㊦	色目や絵柄・雰囲気等、ご希望に合わせて指導します。Enjoy Painting!	主に白木材料にアクリル絵の具で絵付けをします。絵柄は花・果物・人物・動物等さまざまです。ティンやキャンバス地や布などにも描くことができます。	どなたでも 10	1,500円～ (白木など材料費・絵の具代・溶材(下地材・ニス代など)	なるべく洋室を希望

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附 帯 事 項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	トールペイント	あがた あつみ <b>阿形 厚美</b> 住吉区①女	④ ⑤	好きなものに好きな絵を描きます。充実した時間が暮らしに彩りを！	木、缶製品にアクリルの絵具で絵を描き、表札や小物入れ、季節の飾り等を作ります。図案を写すので簡単に楽しくできます。必ず作品が完成するまで指導いたします。	どなたでも 20	1,000円 (画材等)	水道、ドライヤー
	トールペイント	たかぎし よしみ <b>高岸 好美</b> 西区①女	④ ⑤	初心者の方でも経験のある方でもわかりやすく丁寧に指導します。	アクリル絵の具を使って、木・布・ガラスやブリキなどさまざまな素材に絵を描いていきます。一から手順を追って教えていき、必ず作品を完成させていきます。	どなたでも 15	1,000～ 1,500円 (材料費)	電源、水が使える
	トールペイント	なかの えつこ <b>中野 悦子</b> 北区①女	④ ⑤	楽しくおしゃべりしながら、作品を描きましょう。	アクリル絵の具、図案を使用して、木製素材、金属、布などに絵を描きます。季節感あふれる物、プレゼントに適した物など、いろいろな作品を作ることができます。	どなたでも 10	500円～ (材料費)	できればフローリング
	トールペイント	みやぎ <b>宮城 ちやす</b> 住之江区①女	④ ⑤	楽しく、ご自分のペースでオンリーワンの作品をレッツペイント。	アクリル絵の具を使って、木、布、ブリキ等いろいろな物に絵を描きます。下絵を写して描くので、絵心がなくてもOKです。ペイント+クラフトの作品も作ります。	どなたでも 15	500円～ (材料費)	水道、電源
	スタンドグラス	わだ あゆみ <b>和田 亜由美</b> 城東区①女	④ ⑤	きれいな色やテクスチャのガラスで、かわいい小物を作りませんか？	普段できないようなガラスを使った小物づくり体験をしていただきます。ガラスに銅テープを巻いたり、はんだ付けをしたりして、お好きな色柄のデザインで仕上げるのが出来ます。プレゼントにもぜひどうぞ。	どなたでも 10	500～ 1,000円 (材料費)	電源
	ボックスアート	くぼた ぶ <b>久保田 しの布</b> 天王寺区①女	④ ⑤	平面な絵が立体的に浮き上がった3次元3-Dアートです。	お好みの絵図で紙や布を使って平面な絵柄を立体的に作り3次元3-Dアートにします。デコパージュやブリザーブドフラワーとのコラボも取り入れ、いっそうオリジナルを楽しんでいただいています。	小学生高学年～ 20	1,200円～ (材料の絵図、シリコン、額やそれに充当するもの)	ホワイトボード、マグネット
	ボックスアート	たなか ひろこ <b>田中 敬子</b> 鶴見区①女	④ ⑤	平面な絵が浮き出て見える3Dアートです。	平面の絵柄、カードを4～10枚使用し、パーツをカットしてシリコンボンドを使って立体的に作る3Dアートです。好きな絵柄も選択できます。出来上がった作品を深みのある額に納める指導までいたします。	小学校高学年～ 10	800円 (額なし) (額1,000円～)	机、椅子、明るい部屋
	クイリング	とまと けいこ <b>とまと けいこ</b> 平野区①女	④ ⑤	クイリング認定講師【初】の登録者。年齢に関係なく気軽に楽しめます。	・細長い紙をくるくると巻くと驚くほど様々な作品ができます・初心者の皆さまに紙の巻き方、基本パーツを作るコツ、簡単に楽しめる作品を指導させていただきます・国内、海外で習得した様々な技法を楽しく皆様に紹介をさせていただきます・お道具は当日無料貸出をいたします	どなたでも (手話対応可能 講師経験有) 15	500円～ (クイリング ペーパー、台 紙や額、レシ ピ等)	ホワイトボード、マーカー
	クラフト	こいけ けいこ <b>こいけ けいこ</b> 守口市①女	④ ⑤	他とはひと味違う「こいけワールド」です。	紙と楽しむひとときを提供します。	どなたでも 10	応相談	

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	押絵	にしかわ せつこ 西川 節子 阿倍野区① 女	④ ⑤	仕上げる時とても楽しく、指先を使うので脳活性に役立ちます。	厚紙と綿と布で何でも作れます。日本古来の伝統工芸を新しい形で次世代に伝えましょう。手作りの楽しさと完成の喜びを共有して、交流しましょう。	どなたでも 20	1,500円 (色紙)	明るい照明、電源
	紙バックル	まえだ たかこ 前田 喬子 城東区① 女	④ ⑤	子どもさんからお年寄りまでどなたでも楽しめます。	牛乳パックを主材料としての紙スキ、うちわ・色紙・短冊・あかり・帽子(壁掛け)・ブローチ等、ダンボール・折込チラシ等身近にあるものを材料に作品を作ります。	どなたでも 20	100円～ (りぼん、飾りひも、ブローチの留め金等)	水道、ぬれてもいい場所
	あそび紙	たかの まさる 高野 優(おりべ) 住吉区① 男	④ ⑤	あそび折がみを中心に内容別で(イ)・(ロ)・(ハ)の3タイプがあります。	折った作品で遊べるあそび折り紙。実用品、アクセサリ、飛行機など。(イ)どなたでも対象には実用品も含む作品。(ロ)幼児親子対象には楽しいあそび折り紙。(ハ)子ども対象に飛行機を折って飛ばします。折り紙の魅力満開！さあ、あなたも一枚の折り紙の魔法にかかってみませんか？	どなたでも 20 未就学児とその保護者 20	100円 (1辺150mm、117mm、75mmの折り紙セット)	机、イス。飛行機の場合は高さ・広さが充分な会場
	折り紙	おくだ ひろこ 奥田 紘子 住之江区① 女		折り図を見ながら折りあげる喜びを楽しみます。ミニ作品は楽しい。	四季折々の行事や花など、月にひとつの作品を作ります。ミニ作品は折り図を読みながら折ります。仲間づくりや頭の老化を防ぎます。	どなたでも 20	500～ 1,000円 (色紙、和紙等)	
	折り紙	しょうか なおみ 生賀 奈穂美 泉南市① 女	④ ⑤	日本の伝統！折り紙アート。老若男女問わず皆で楽しみましょう！	子どもたちが遊べる折り紙作品、大人が日常生活に役立つ作品、飾れる作品を折り紙、千代紙、和紙、色紙などを用いて世界に一つだけのあなたの素晴らしい作品を日本の伝統アート『折り紙』で楽しく和みながら作りましょう。	未就学児～ どなたでも 15 (応相談)	100～ 800円 (折り紙、千代紙、和紙、色紙等)	机、ホワイトボード
	立体カード・折り紙建築	にしむら あつこ 西村 敦子 西区① 女	⑤	一枚の紙から飛び出す作品は、感動ですよ！	一枚の紙にカッターで切り込みを入れて折ることにより、立体的な建物や花、文字などを作り出します。そのまま飾ることも、グリーティングカードとしても使えます。	小学校 高学年以上 30	300円 (資料代、材料費)	ホワイトボード
	大阪唐木指物	いとう ともひろ 伊藤 智弘 生野区① 男	⑤	大阪唐木指物の材料(紫檀・黒檀)を使用し、『My箸』を作りましょう。	遣唐使が日本へ持ち込んだ唐木がどのような経緯で大阪に根付いたのか、歴史解説したうえで、大阪唐木指物の木材(紫檀・黒檀)を使って作品を磨き上げていきます。	小学4年生 以上 10	1,500円 (箸づくりの木材、サンドペーパー、作品入れのポリ袋)	木粉が出るため、掃除しやすい床。作業するための机、イス、ホワイトボード
	レザークラフト	こはら あきこ 小原 明子 東住吉区① 女	⑤	牛革で、誰でも簡単にオリジナルの小物やアクセサリが作れます。	牛革を使い、刻印で模様をつけたり、染色したりして簡単な小物入れやペンダントを作ります。①革に型紙をあてて切る。②刻印で模様を打つ。③染色する。④周りを塗ったり、カシメで留めたりホックをつけたりする。⑤表面をコーティングする。⑥形を整えて完成。	どなたでも 15	500円 (ペンダントの場合)革、付属品、染料代)	水道、洗い場
	レザークラフト	はんだ りつこ 半田 律子 西成区① 女	⑤	牛革でオリジナル小物を楽しんで作りましょう。	牛革を使ったブローチ、ペンケース、小銭入れなどを作成します。型紙で型を付け、刻印で模様をつけ、色付け、裁断し、仕上げに向けての形成をしていきます。ブローチであれば、ブローチピンをつけ、裏に貼り付けて出来上がりです。	どなたでも 10 (小物であれば20人まで)	500～ 1,000円 (革、付属品、染料代)	水道、洗い場

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工芸	レザークラフト	もりおか さちこ 森岡 紗知子 堺市① 女		④ ⑤	革の手芸って難しい?いえいえ案外易しいね。まずは小物でチャレンジを。子どもさん達のユニークな発想が楽しみです。	革に模様付けや染色をし、財布、バッグ、アクセサリ、インテリア用品等を作り、楽しく使って喜ばれる作品をめざします。工具は無料でお貸しします。だれでも手軽に体験できます。革は丈夫な素材なので、思い出しの品や、ブランド品を小物やアクセサリ等にリメイクする方法も指導します。子どもの参加も大歓迎です。	どなたでも(子ども可) 25	600~1,000円(革代、染料代)	古新聞、バケツ、ドライヤー、できれば水場の近く
	飾り結び	いしい きよみ 石井 聖美 東淀川区① 女		④ ⑤	手で紐を結んで作品を作ります。結びはお守りになります。	二千種以上ある結び方の内、基本結びで蝶や花などを紐で作ります。季節の飾りや世界で一つのお守りにもなるアクセサリ等が30分から2時間で出来上がります。	どなたでも 5	150~2,000円(材料費)	
	マクラメ	いしくれ えっこ 石樽 江津子 平野区① 女		④ ⑤	小さい年齢の方から大人まで、みんなで一緒に作品作りをしましょう。	指先を動かし頭の活性化に結びつけましょう。触覚で学ぶ楽しい学習です。1本の紐で結びあげる手工芸です。	どなたでも(応相談)	応相談	あればホワイトボードとペン
	クビーズ・ア	かわい きり 河井 季里 住之江区① 女			針と糸でステッチすると細かなビーズもサクサク簡単に完成します。	針と糸で編みアクセサリをハンドメイドします。ステッチ方法も幾種類もあるので、一つ習うと応用で色々作れます。ネックレス・ブローチ・リング・プレスレット等。ビーズを使った刺繍やリフォームもできます。小さなビーズでも、穴の大きなものを使ったり、針でしっかり刺すのでビーズがひろい易く年齢を重ねても楽しめます。	どなたでも 10	作品により500円~(材料費)	手元が明るい部屋、ホワイトボード
	シルバーアート	いしかわ ひろみ 石川 博美 中央区① 女		④ ⑤	手軽・安全に純銀やキラキラ樹脂アクセサリが出来ます。	純銀素材粘土で、手軽に安全に、従来の彫金とは違う方法で純銀作品を製作。特殊樹脂でキラキラ作品や、紫外線で硬化する樹脂作品も作ります。	純銀作品 15人 樹脂 20人	純銀作品 3,000円 樹脂 1,000円	バケツ・水道
	彫金創作アクセサリー	ふじわら みわこ 藤原 美和子 寝屋川市① 女		④ ⑤	個性的なアクセサリが作れるようになると、おしゃれが楽しみになります。	金属を工具で彫ったり打ったりして、アクセサリや雑貨品に加工します。個性的でモダンアートなアクセサリでファッションが楽しめるように、素材にシリコンも使います。	どなたでも 10~15	1,000円(材料代、金具代、留具代など)	会場：ガスの設備がある場所もしくはカセットコンロを使用できる場所 設備品：ガスの設備もしくはカセットコンロ、水道、バケツ
	陶芸	きど まどみ 木戸 真登美 住吉区① 女		④ ⑤	自分の作った器で食事が楽しめるように、持ちやすいなどの指導!!	幼児からお年寄りまで、土にふれる喜び、世界に一つの器づくり。一塊の土よりお茶碗・湯呑みなど作ります。個性や手作りの良さを残し、技術面の指導をします。一回の講座で器などを一つ作れます。	どなたでも 50	2,000円(土、釉薬、焼成費等)	水道またはバケツに入った水
	陶芸	ながおか つく 長岡 續 西区① 男		⑤	自分だけの宝もの。なかなか奥が深いよ。	粘土での陶作と、絵付け及び釉掛け。電動ロクロでの陶作も指導します。	どなたでも 20	1,000円~(粘土、釉薬)その他道具、絵の具は依頼者側で用意	設備品：水道※窯がない場合は、要相談
陶芸	はっとり けいこ 服部 景子 北区① 女		④ ⑤	自ら作る楽しさを感じ、心も体も元気になる場をめざしたいです。	土や釉薬、道具の使い方をはじめ、基本的な事から初心者にもわかりやすく指導しています。食器、花器、オブジェ、インテリアなど、希望に応じてオリジナル作品を作ります。	どなたでも 15	1,000円(材料費)	水場が室内にあるのが望ましい。作品は講師が持ち帰り焼成可能。	

④大阪府外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
工 芸	陶芸	ふじた たえこ 藤田 多恵子 平野区① 女	⑤	幼児から高齢者の方まで、作品が出来ていく楽しみ、集いの場に！	年齢を問わず、自由な発想で、自分だけの作品が出来て感動があります。	どなたでも 15	1,000円 (土、物品は別料金)(出来より作品焼き代別料金)	水道、ブルーシート大2~3枚
	木工	さかい はるお 酒井 治夫 住之江区① 男	④	基本を知ってもらい、安全で楽しい木工をモットーとしています。	木作業を通して、道具の使い方等の基礎から作品作りまで指導します。教材：ミニインテリアイス、オルゴール等対象者により相談。女性が技術を身につけて活躍しています。	中学生以上 12	2,000~ 5,000円 (応相談)	作業台
	木工	しんかわ ひろし 新川 博 此花区① 男	④ ⑤	自然を意識しながら自然を楽しみ、自由な発想を育む工作です。	流木や小枝、そしてドングリなどの木の实、葉っぱなどを使って、造形を楽しむ工作です。参加者それぞれの視点で作りますので個性豊かなものが出来ます。又、廃材を利用しますので、持続可能な循環型社会を考えるキッカケ作りに役立ちます。	どなたでも 30	200~300円 応相談(ボンド、タコイト、ノコギリ刃、金具代)	屋内・屋外とも可。ブルーシート、テーブル
	木彫	にしむら たもん 西村 太門 大津市① 男	④ ⑤	仏師と楽しく木彫ろう！	刃物の持ち方、使い方を丁寧に指導します。置き物、根付け、食器等、相談に応じ2~3時間程度で彫り上がるように加工した木材を用意します。刃物、安全手袋は無料貸出します。	小学3年生 以上 15	1,000~ 5,000円	明るい部屋・電源 木くずを掃除できるもの (ほうき・掃除機など)
書道・茶道・花	くらしの習字	にしじま まさお 西島 政夫 東淀川区① 男	④ ⑤	習字・書道を肩を張らずに5分間でもできる方法を伝えたい。	日本語・識字教室も手本にしながら、大阪に暮らす外国人の皆さまにも、大阪の歴史・文化を踏まえた習字、書道の指導を行います。	どなたでも (外国人の方大歓迎) 10	500円 (墨池、紙代、筆等は要相談)	古新聞
	書道	あなせ たえ 穴風 多恵 中央区① 女	④ ⑤	毛検準一級。綺麗に書けるコツをお教えます。	毛筆は、漢字(大筆・楷書)、実用書(小筆:楷・行書)。硬筆は、楷書・行書がございませう。希望されるものを、ご指導します。個別での指導も可能です。	どなたでも 10	50~100円 (用紙・手本代)	屋内 ・机、イス、座布団
	書道	おかもと みつよ 岡本 充代 此花区① 女	⑤	日常書から作品作りまでを皆で楽しく学んでゆきましょう。	毛筆(かなを中心に)実用書、ペン字。	どなたでも 20	500円 (資料代)	机、イス
	書道	こやま きみこ 小山 貴美子 鶴見区① 女	④ ⑤	基本から応用作品まで幅広く指導させていただきます。	大中小筆を使った一般書道。ペン字。	どなたでも 20	100円 (資料代)	黒板またはホワイトボード
書道	ないとう じゅんこ 内藤 淳子 東成区① 女	⑤	「書」で生活に彩りを！	実用書から古典臨書、創作まで。	どなたでも 15	なし	フローリングの場合は机と椅子(※座敷の場合は座卓)	

④大阪府外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	書道	なかた かつみ <b>中田 勝美</b> 淀川区①女		④ ⑤	ボールペンをもつように小筆で文字を書けるよう指導します。	名前・祝儀袋・年賀状など、小筆を使った筆文字の指導。	大人 15	100円 (資料代)	
	書道	ひがしの きみこ <b>東野 公香</b> 鶴見区①女		④ ⑤	世界に一つしかない作品をつくる楽しさを体験ください。	実用書道、または芸術書道を初歩から創作まで指導します。家にかざることの出来る小作品に仕上げ、生活空間に書作品を取り入れることで日常生活に楽しみを増やします。	どなたでも 18	150円 (資料、教材費)	会場：フローリング、 洗い場 設備品：黒板、ホワイトボード
	書道	ほり けいこ らんそう <b>堀 恵子(蘭艸)</b> 生野区①女		⑤	楽しく書に親しんでおります。どうぞご参加なさってください。	毛筆書道(漢字〈楷、行、草〉・かな・実用書)、ボールペン、筆ペン、ご希望によりです。展覧会出品、プロ育成まで、ご希望に合わせます。	どなたでも 30	700～ 1,200円	
	書道	ましま ゆき <b>間島 由紀</b> 北区①女		④ ⑤	指導歴は約40年。わかり易く上手になるポイントをお教えます。	ご一緒に、書の基本からスタートします。篆書・隸書・楷書・行草・草書はもちろん、仮名にも挑戦しましょう。楽しく、そして上手になりましょう。大きな作品制作にも挑戦！希望者はシルバー展にも出品してみよう。	どなたでも 40	100円 (資料代)	黒板
	書道	まつ お おうよう <b>松尾 桜遙</b> 住吉区①女		⑤	美しい文字を書くことの喜びや楽しさを一緒に共有しませんか？	暮らしの中にある書「年賀状・一筆箋・芳名帳・慶弔」等々。世界的に稀な文字文化、廃れようとしている「トメ・ハネ」の書く文化を、手間ひまかけ、ゆっくりじっくり学んでみませんか？自分の思いを自分の手で表してみよう。	どなたでも 20	200円 (資料代)	会場：水道 設備品：黒板またはホワイトボード
	書道	まつおか よしこ <b>松岡 佳子</b> 天王寺区①女		④ ⑤	①書も礼儀の心が大切！知識・コツ・慣れで自分のものに！②書道で楽しく心や身体のリハビリしましょ！	①ご希望に応じ「日常生活に役立つ書」「楽しむ書」「学ぶ書」を豆知識講座のおまけ付きで！②アロマインストラクターの資格を活かし講座に香りを取り入れたり、また「リハビリ書道」も！！	どなたでも 15	300円 (資料代)	ホワイトボード
	書道	まつもと かずこ <b>松本 和子</b> 松原市①女		④ ⑤	筆を持って、自分の世界に浸りましょう。	大筆、小筆であらゆる形式、字体の練習をして、自分自身の文字を確立して頂きます。	どなたでも 10	20円 (資料代)	
	書道	むかい ちあき <b>向井 千明</b> 鶴見区①女		④ ⑤	誰もが楽しめる教室づくりを応援します。	生活に基づく名前や住所など基本事項の練習から臨書、創作まで。また、実用書道から創作(生涯学習展示会)まで指導いたします。楽しみながら学習できます。	どなたでも 20	なし～ 1,000円 (書道用品代)	
	書道	やまもと よしみ <b>山本 好美</b> 茨木市①女		④ ⑤	自由にのびのび楽しく書いています。	いろいろな方法を使った「楽しめる書」を考えています。「楽しい書」をテーマに活動しています。例：「遊びま書」「手書き文字アート」「大きな一文字」など。指・ハケ・スポンジ、もちろん筆も使って。	どなたでも 30	応相談	

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	書道	よしの かこう 吉野 華光 都島区①女	④ ⑤	初めての方にも基本から、楽しく学んでいただけるよう指導します。	毛筆、実用書、ペン字。鉛筆の持ち方から筆の持ち方まで。基本練習から臨書、実用書(日常的な表書きなど)、書道を始めてみたい方から、のんびり楽しみたい方まで、ご希望をうかがって、指導内容を計画します。	どなたでも小学生～10まで	100～200円(資料代)	必要な書道用具、半紙、筆記用具、ノート等
	デザイン	おぎた まなぶ 小北 学 堺市①男	④ ⑤	上手い下手は関係なく誰でも描ける筆文字デザイン画。	一人ひとりの持つ個性や自分らしさを筆文字で表現して描いて頂きます。どなたでも描けて脳トレーニングにもなります。筆文字だけでなく簡単な水彩デザイン画も一緒に楽しむことができます。	どなたでも10	なし	洋室・机・椅子・ホワイトボード
	篆刻・書道	きしむら そうふう 岸村 爽風 城東区①女	④ ⑤	好きな文字の印を作ります。日常で使えるアイデアも紹介します。	書画作品や絵手紙などに押す印や、好きな文字の印を作ります。篆書という字体を使いますが、用途に応じて相談します。印刀の使い方など初歩から指導、希望があれば篆書等の書道指導も可能。体験会で一字印を作ります。	どなたでも5(時間に余裕あれば10人まで可能)	300～500円(石代、テキスト代)	石を彫るので洋室が望ましい(カーペット敷は不向き) ホワイトボード、黒・赤マーカー
	篆刻	にしうら こうよう 西浦 光洋 平野区①男	④	楽しく自分の印が作れます。古代の漢字とその篆刻を学びましょう。	書画用の印(雅印・遊印)等を楽しく作ります。刀の持ち方から丁寧に楽しく、初歩の方から中級、上級の方まで習う人に合わせて指導します。体験講習は、名前等の篆書を入れた石を刻して頂き、1時間程度で1つの印を作ります。定期講習は運刀から文字のデザインまで全てを基本から時間をかけて易しく丁寧に指導いたします。	どなたでも20	500円(材料費)	駐車場
	ペン字	おかもと みつよ 岡本 充代 此花区①女	⑤	普段もっとも使うペン字。気軽に手軽に学んでいきましょう。	ペン字、硬筆、毛筆(かな中心)。	どなたでも20	500円(資料代)	
	ペン字	むかい ちあき 向井 千明 鶴見区①女	④ ⑤	誰もが楽しめる教室づくりを応援します。	生活に基づく名前や住所など基本事項の練習。実用ペン字から創作(生涯学習展示会)まで指導いたします。楽しみながら学習できます。	どなたでも30	無料～432円(教材費)	
	ペン字	やまもと よしみ 山本 好美 茨木市①女	④ ⑤	「型」を利用して「美しい文字」への最短コースの指導。	「型」を使って、ボールペンや筆ペン、鉛筆などの指導。「あいうえお」と「名前の書き方」からスタートしましょう。	どなたでも30	応相談	用紙
	茶道	ふるたに あきこ 古谷 明子 北区②女	④ ⑤	表千家茶道指導。免状取次。一時の楽しみでされる方も対応します。	茶道の内容をわかりやすくゆっくりと指導します。稽古に慣れればお茶会、献茶会等も皆さんで出かけて楽しいひと時を過ごしてください。	志のある方5	1,500円(菓子、抹茶等)	会場条件：和室
茶道	わたなべ ようこ 渡辺 洋子 北区②女	④ ⑤	一碗のお茶から、季節を感じ、安らぎの時間を楽しみましょう。	初めての方には、お茶・お菓子のいただき方から、お茶の点て方へと進みます。経験者の方には、濃茶点前、茶花の入れ方を指導。希望される方には、免許状取得、家元主催行事の参加へも対応いたします。	どなたでも10	500円(主菓子、干菓子、お茶代)	会場：和室もしくは机・椅子がおける部屋 設備品：電気ポット、湯沸し場 参加者持ち物：服紗、懐紙、菓子切、白いソックス、無い方は応相談	

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	花	いけべ <b>池辺 ひとみ</b> 城東区① 女	④ ⑤	アレンジ・プリザーブドフラワー・多肉・リース等色々な花を楽しめます。ご予算・人数をご相談下さい。	プリザーブドフラワーはかわいいエンゼルを使った作品が人気です。フラワーアレンジメントは旬の花や球根や水草等を使って季節を感じ楽しんでもらっています。クリスマスは生のモミの木やヒバ等を使ったリースも人気です。ブログに皆さんの作品を掲載しています。 seesaaブログ：FlowerParty	どなたでも 20	700～ 2,000円 (花、器、資材)	電源、机、椅子
	フラワーアレンジメント	おおや はるみ <b>大矢 晴美</b> 西成区① 女	④ ⑤	子育て経験を生かし、お子様の花育レッスンもさせていただきます。	小さなお子様から高齢者の方まで、季節のお花でアレンジメントを気軽に楽しんでいただけます。生花とプリザーブドフラワーのレッスンです。介護資格を保持しています。高齢者施設で活躍しています。	どなたでも 30	500～ 2,000円 (花材代・応相談)	会場条件：水道が近いこと
	フラワーアレンジメント	くわだ ようこ <b>轡田 洋子</b> 東住吉区① 女	④ ⑤	初めての方でもわかりやすくレッスンします。	生花フラワーアレンジメント、プリザーブドフラワーアレンジメントのレッスン。フラワーアレンジメントの基本からウエディングブーケ等基本の生花を使ったアレンジメント、プリザーブドフラワーアレンジをつくります。	どなたでも 20	1,500円～ (生花、プリザーブドフラワー、器等)	ホワイトボード、ボードマーカー、テーブル、イス
	フラワーアレンジメント	たいなか まゆみ <b>田井中 真弓</b> 住吉区① 女	⑤	子どもから大人まで、気軽に美を楽しむこころ豊かなライフスタイルを!!	旬の花をいかした生花が中心ですが、プリザーブドも取り入れています。プレゼント花からブーケ等、花を通して美に触れ、楽しんでいただくライフスタイルをめざしています。	どなたでも 30	1,000～ 1,500円 (花代)	水回りが近くにある部屋
	フラワーアレンジメント	たかはし れいこ <b>高橋 玲子</b> 浪速区① 女	④ ⑤	お花を手と目と心で触れて、リフレッシュしましょう。	生花のフラワーアレンジメント、プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーのアレンジメントのレッスンをします。季節を感じながら、アレンジメントを楽しんでいただけます。基本スタイルのレッスンもします。お子様から高齢者の方までどなたでも気軽にお花に親しんでいただけます。	どなたでも 20	1,000円～ (花材等、応相談)	屋内・水道 持ち物：花ばさみ、カッターナイフ、作品を持ち帰る袋
	フラワーアレンジメント	とよだ まさこ <b>豊田 正子</b> 港区① 女	④ ⑤	フラワーアレンジメントを習って花との暮らしをはじめましょう。	大人だけでなく、高齢者や小学生にも指導経験があり、その人たちに合ったカリキュラムで、季節・行事の花を様々な材料を使って、楽しくアレンジレッスンします。	どなたでも 10	1,000～ 2,000円 (花代)	汚れても可能な床
	フラワーデザイン	さとう かすみ <b>佐藤 和見</b> 住吉区① 女	④ ⑤	お花の癒し効果で、心豊かに素敵な作品作りを楽しみましょう。	フラワーアレンジメント講座です。季節行事に合わせたアレンジメント・プリザーブドフラワー・ブーケ・リース・苔玉作り等も行います。初心者の方や子どもさん、年配の方にも楽しく簡単に制作できる内容で、やさしく丁寧に指導いたします。技術や予算に合わせてグレードアップした作品もチャレンジできます。	どなたでも 15	1,000円～ (花材費)	生花の場合水道
	フラワーデザイン	にった こいと <b>新田 小糸</b> 住吉区① 女	④ ⑤	お花を通して心を豊かにし、人との輪を広げ楽しく暮らしましょう。	生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー（造花）リボン等を使ってアレンジメント、花束、ブーケ、リース等々、季節・場面に合った作品を基本から応用まで。初めての方も年齢に関係なく基礎から丁寧に指導します。「お花のある暮らし」を身近に感じていただけます。	どなたでも 15	1,000円～ (花、資材費)	ホワイトボード、水桶
	プリザーブドフラワー	わたなべ ゆみ <b>渡邊 有美</b> 東淀川区① 女	④ ⑤	不器用だと思っている方も安心してください。丁寧に指導します。	プリザーブドフラワーを用いて和風・洋風のいろいろな作品を子どもから年配の方まで楽しく作ることができます。基本型のアレンジ、ブーケ、リース、行事の花などを製作します。	どなたでも 15	1,000～ 2,500円 (プリザーブドフラワー、ワイヤー、テープ、器)	テーブル、コンセント、はさみ

④大阪府外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対象員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
書道・茶道・花	プリザーブドフラワーのクラフト	てづか ひろこ <b>手束 浩子</b> 福島区① 女	④ ⑤	初めてでも大丈夫です。ステキな作品を作りませんか？	小さな子どもさんからご年配の方まで、さまざまな世代の方に楽しんでいただけるよう、レッスン内容を考えます。作品展、バザー、卒業作品もおまかせください。	どなたでも 20 (それ以上は応相談)	500円～ (花代、資材代など)	会場：屋外も可 設備品：ホワイトボード、屋外の際はマイク
	多肉植物の寄せ植え	なかがわ はるみ <b>中川 晴美</b> 生野区① 女	④ ⑤	子どもから大人まで幅広い年齢の方に楽しんでいただけます。	多肉植物の寄せ植えを作ります。育て方や増やし方、置き場所など、分かりやすく楽しくご説明いたします。	どなたでも (5歳以上) 10	1,500円～ (鉢、土、多肉植物)	会場：フローリング (土を使用するため) 設備品：机、椅子
	華道	あいはら ちえみ <b>相原 千恵美</b> 淀川区① 女		花との出会いを楽しみませんか！出来上がりの作品に喜びを感じましょう。	生花又はプリザーブドフラワーで初心者から基礎を中心に練習します。自分らしくアレンジして家庭にうるおいを！教室でコミュニケーションを取りながら楽しみましょう。	どなたでも 15	1,000円～ (花代等)	水道、机、椅子
	華道	みやもと とみほ <b>宮本 登美甫</b> 住吉区① 女	④ ⑤	四季折々の花をいける心安らぐ時間をご一緒に楽しみましょう！	嵯峨御流。基本から応用まで。日本の伝統文化である生け花では、わずかな数本の花で自己の心や大きな景色を表現できます。植物を通し生命を大切に育てる心を育みます。	どなたでも 15	1,000円 (花代)	
	華道	やまの かすお <b>山野 一夫</b> 福島区① 男	④ ⑤	お花は生涯に亘って、あなたの道連れになります。ご一緒にどうぞ。	花はどのような環境の中でも美しく咲いています。それでも長さや向き、組み合わせによって見違えるような表情を見せてくれます。これを見つめるのが生け花です。	どなたでも 20	1,000円 (花代)	会場：水道 設備品：ホワイトボード
	華道	やまの みえこ <b>山野 美恵子</b> 生野区② 女	⑤	毎日の生活にうるおいのある生活を！	生け方の基本型等の説明と季節の花の特徴を解説します。基本型の中でも初心者にも生けやすい型を生けます。	どなたでも 20	1,000円 以内	設備品：バケツと水 ※要駐車スペース (近隣であれば駐輪場)
音楽	ハンドベル	なかやま ますみ <b>中山 真澄</b> 東住吉区① 女	④ ⑤	「天使の声」に例えられるベルと一緒に演奏しましょう。	ベルの特性を知り、グループで演奏して、ベルの音楽の楽しさや素晴らしさを指導します。アンサンブルを通して協調性、音楽性を感じて頂きます。	どなたでも 18	10～100円 (資料代)	会議用机(180cmのものを2～3台)
	ベル合奏	たけうち ふさえ <b>武内 英恵</b> 堺市① 女	④ ⑤	ベル合奏を通して和やかにコミュニケーションの場を広げましょう。	ベルの基礎練習をしつつ、生涯学習フェスティバルやボランティア活動に向け、あらゆるジャンルの中から自分達も楽しめる曲を選曲し、アンサンブル技術向上をめざします。	どなたでも 20	なし	会場：演奏披露の際は 室外可 設備品：長机、演奏の際はマイク
	のびり演奏	<b>いちもんぢ らく乃</b> 東成区① 女	④ ⑤	楽譜が読めなくても平気です。今すぐ使える一発芸から楽曲演奏まで。	一日体験ならミニコンサートとレクチャー。通常レッスンなら、各個人のレベルに合わせて、演奏技術指導します。楽器レンタルは要相談。	小学校4年生以上 8 (コンサートホールに合わせた人数)	100～ 20,000円 (資料代から楽器購入代)	会場：音が出せる場所 設備品：CDプレーヤー、コンサートはマイク・マイクスタンド・譜面台・イス

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
音楽	ピアノ	のと <b>能登 ふみ</b> 豊中市④女		施設の電子オルガンを演奏し、皆さんと楽しく歌っています。	介護施設等で音楽ボランティアとして鍵盤楽器演奏をしています。わらべうた・童謡・唱歌・歌謡曲・民謡などみなさんの好みの音楽を伴奏いたします。楽しく唄ってください。	どなたでも 50	なし	鍵盤楽器
	ピアノ	はしもと さとこ <b>橋本 聡子</b> 鶴見区①女	⑤	年齢に関係なく、音楽の力で元気になれるセッションを提案します。	ピアノ伴奏で歌を歌うだけでなくリズム楽器を使ったり、身体を動かして、乳幼児から高齢者まで、音楽で元気になれるプログラムを目的に応じて作成、全員で楽しみます。	どなたでも 30	なし	音が出せる場所子どもさんの場合はフラフープが可能な広さ駐車場又は近くにパーキング
	ピアノ	ふくだ <b>福田 ゆみ</b> 住吉区①女	④ ⑤	高齢者、成人、児童、発達障がいのある方など、経験豊富です。	ピアノ他、多種類の楽器を演奏しながら、言葉ではなく、音色、メロディー、ハーモニー、リズムを楽しみながら、コミュニケーションをとって、人と人の対話をします。	どなたでも 15	100円 (資料代)	ピアノまたは電子オルガン、キーボード
	ピアノ	ほりた くみ <b>堀田 久美</b> 旭区①女	④ ⑤	コーラスの伴奏、ピアノ指導します。楽しんでいただくのが、一番のモットーです。	コーラスのピアノ伴奏(曲のジャンル不問)、ピアノのグループレッスン(初心者対象)、ピアノ個人レッスン(各個人の経験に合わせて)。	どなたでも 30	100円 (資料代)	ピアノまたは電子ピアノ、キーボード
	オカリナ	ながお としえ <b>長尾 年枝</b> 淀川区①女	④ ⑤	やさしく楽しいオカリナで出会い、奏で合い、愛溢れる癒しの音色で皆ハッピーに!	腹式呼吸や、指と舌の練習も取り入れ、健康増進を。楽譜が読めなくても大丈夫。少し得意になれば、施設やイベントでボランティアに参加してみましょう。	どなたでも 15	50円 (楽譜・資料コピー代)	電源のコンセント
	リトミック	みわ まさこ <b>三輪 真子</b> 北区①女	④ ⑤	リトミックは子どものためだけのものではありません。大人の方も体験してみませんか?	親子リトミック：親子で体を動かし、リズムにのって、遊ぶこと、触れ合うことの楽しさを感じます。	どなたでも 応相談	応相談	会場：フローリング 設備品：CD、MD、カセットデッキ、マイク
	音楽	こむら ゆき <b>小村 有紀</b> 中央区①女	④ ⑤	心を込めて、おつきあいさせて頂くつもりです。	皆様が楽しく参加できるように耳なれた曲を歌う(基本的には教科書に載っているような曲)お任せで季節に合わせ幅広いジャンルで数曲をセットすることもできます。	どなたでも 50	100円 (資料代)	ピアノ、マイク
	音楽	ただ まきこ <b>多田 万岐子</b> 平野区①女		ご希望の(ロシア民謡・抒情歌等)も要相談にてして頂ける講座です。	歌声喫茶全盛期を楽しまれた中高年の方々に当時を回想し、鍵盤楽器の生演奏の伴奏で懐かしい唄、思い出の唄(歌謡曲を中心に)を歌う事を楽しんで頂きます。	どなたでも 15	なし	ピアノ、キーボード(キーボード持参可、応相談)
	音楽とピアノの仕組み	あすま まさひこ <b>東 雅彦</b> 豊中市①男	④ ⑤	楽器の王様「ピアノ」を詳しく知るチャンス!	鍵盤を押すとハンマーが弦を打って音を出すピアノの仕組み「アクション」をピアノ調律師としての長年の経験をもとに、モデルを使ってやさしく解説します。また、ピアノの誕生と発展の歴史や、お子様には曲当てクイズなど楽しくお話させて頂きます。	どなたでも 応相談	なし	ピアノ(なければアクションモデルを持参)

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定 員 (人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
音楽	高齢者のための音楽	いわい じゅんこ <b>岩井 純子</b> 阿倍野区① 女	④	全員参加型の楽しい音楽療法で、脳を活性化し、健康を維持しましょう。	歌唱、身体ほぐし、演奏体験など、盛りだくさんの内容で楽しく老化予防と心身のリフレッシュをはかります。日常に音楽療法の取り入れ方も指導いたします。	どなたでも 30	なし	会場：音を出すのが可能な会場※要駐車スペース 設備品：ホワイトボード、ピアノまたはキーボード(なければ持参)
	高齢者のための音楽	ひらた よりこ <b>平田 頼子</b> 住吉区① 女	④	お腹から大きな声を出して心身共にリフレッシュしましょう！	季節に応じた童謡、唱歌を歌いやすい音域で歌います。ただ歌うだけでなく、頭の体操、指体操、リズムあそび等を取り入れながら行います。	どなたでも 応相談	なし	キーボード、ホワイトボード、マイク
	コーラス	いしもと かよこ <b>石本 佳代子</b> 阿倍野区① 女	⑤	声を出すことで、心から元気になるレッスンをします。	童謡・唱歌を中心にコーラス、手あそび歌、音楽に合わせた体を使ってのムービング、高齢者と共に懐メロを歌います。	どなたでも 10	なし	
	コーラス	かとう やちよ <b>加藤 八千代</b> 阪南市① 女	④ ⑤	帰路、口ずさめる楽しい時間をめざし、弾き振りで指導しています。	子ども達の合唱から熟年壮年まで老若男女を問わず女声・混声ともに指導します。身体ほぐしの体操・発声から始め、自身の小学校～一般の合唱経験と専門のピアノをフルに活かし、また様々なセミナーで得る知識も活用して指導しています。	どなたでも 100	100円 (資料代)	設備品：ピアノもしくはクラビノーヴァetc.の電子楽器
	コーラス	きたがわ ちかこ <b>北川 睦子</b> 旭区① 女	④ ⑤	歌でリフレッシュしましょう！人生の楽しみが広がりますよ。	コーラス。童謡唱歌、世界の歌、アニメ主題歌やフォークソング等幅広く指導。懐メロも楽しく歌う。手話コーラスもします。必要に応じてキーボードで楽しく歌います。また、メロディーのキーの高低を調節し、歌いやすく進めます。楽譜が読めなくても大丈夫です。歌う曲は、いつも依頼者側と相談し、より良く進めます。	どなたでも 100	200円 (資料代)	会場：ピアノのある室内(和室でも可)、会館(ホール)、体育館等も可 設備品：ピアノがなければ、キーボードを置ける机、マイク、ホワイトボード
	コーラス	つかもと こ <b>塚本 みち子</b> 旭区① 女	④ ⑤	楽譜が読めなくても大丈夫！！体操～発声～歌うことで心も体もハッピーに！！	①簡単に気持ち良い体操で、体中に空気を取り入れ、腹式呼吸が出来るように。②美しい歌声(ベルカント唱法)の為の発声練習。③童謡、唱歌、クラシックからフォーク、ポピュラー、そして本格的な合唱曲まで楽しく歌います。	どなたでも 応相談 (少人数から大人数迄可能)	楽譜コピー代のみ (随時、各依頼団体で印刷又はコピー願います)	会場：軽くその場で運動が出来る広さ(そんなに広くなくてもよい)の部屋 設備品：ピアノかキーボード、あればホワイトボード、CDプレイヤー、譜面台(講師用)
	コーラス	にしの みゆき <b>西野 美幸</b> 住之江区① 女	④ ⑤	指導歴17年。楽しいトークで笑顔の交流。皆の思いを一つにします。	基本的な発声から始め、歌う事の楽しさと詩の持つ情感を皆で感じるコーラスをめざします。歌う事でコミュニケーションをとりながら豊かな人生を応援します。	どなたでも 60	100円 (楽譜のコピー代)	ピアノ、キーボード、無ければ持参も可
	コーラス	ばんば めぐみ <b>馬場 恵</b> 此花区① 女	④ ⑤	入門、初心者の方から専門的な学びまで幅広く対応いたします。	声楽・合唱・発声・ボイストレーニング・童謡・世界の歌・オペラ・ミュージカル。リトミック。	どなたでも 100	100円 (楽譜代)	鍵盤楽器(ピアノ、キーボード等)
	コーラス	ますもり ひでこ <b>益盛 秀子</b> 東成区① 女	④	健康になるために歌うことをモットーに楽しく歌いましょう。	老若男女を問わず、懐かしい童謡や唱歌から合唱組曲に至るまでを丁寧に指導いたします。	どなたでも 40	無料 (場合によってはコピー代)	会場：声を出せる部屋 設備品：ピアノもしくはキーボード

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品	
音楽	楽しいジャズで歌う	かねこ なおみ <b>金子 七央見</b>	都島区①	女	④	誰でも歌える楽しいジャズトウキウキリズムと一緒に歌いましょう！	カタカナ併記した歌詞を見ながら、お腹の使い方・声の響かせ方を主にしたボイストレーニングを行い、ジャズリズムの取り方を手拍子を交えながら学んでいただきます。敷居が高いジャズの世界ですが、身近に感じていただき、誰でも簡単に！楽しく！歌えるように進めていきます。希望者には発表する場を設け、プロとの共演も体験できます。	どなたでも 20	10～50円 (資料コピー代)	会場：音や声を出せる場所 設備品：ホワイトボード、CDプレーヤー、キーボード(なければ持参)
	詩吟	みよし けいこ <b>三好 恵子</b>	鶴見区①	女	⑤	日本の伝統芸能である詩吟、母音の芸術を大声で吟じてみましょう。	腹式呼吸により吟じ、賢人の優れた漢詩に親しみその歴史を紐解くとともに、漢詩ばかりではなく和歌・俳句・吟詠歌謡も取り入れます。日本の伝統芸能である詩吟で心と体のヘルスケアをし、健康で楽しい毎日を送れるよう心掛けましょう。	どなたでも 20	なし	会場：声が出せる場所 設備品：マイク、CDラジカセ
	三味線	つちだ こうじ <b>土田 耕二</b>	都島区②	男	④ ⑤	三味線って思ったよりやさしいね！	分かりやすく、ていねいに基本から教えます。民謡、童謡、演歌、ポップスなど楽しみながらお稽古できます。	どなたでも 10	500円 (資料代、楽器搬送代)	8畳ほどの広間(和洋問わず)
	曲地・三弦	やの えみこ <b>矢野 江美子</b>	阿倍野区①	女	④ ⑤	伝統の文化に触れてみませんか？初心者歓迎！	生田流箏曲、野川流三弦。琴、三味線により童謡などで基本の演奏法を学び、ひとりで弾く、合奏ができる等へ目標をもち指導します。	どなたでも 10	1,000円 (楽器使用料含む)	座奏、立奏による。和室・会議室可
	民謡	はぎはら みつひと <b>萩原 三一</b>	住吉区①	男	④	誰にでも唄えますよ！民謡のイ・ロ・ハをていねいに指導いたします。	日本民謡の代表的な聞き覚えのある曲で、一般的になじみのある唄いやすい曲から始め、唄い方について具体的に分かりやすく、発声法、呼吸法、小節強弱の使い方等。模範歌唱後、小節に分けくり返し節まわしの説明及び反復練習を行います。南から北までの代表的な尺八唄、三味線曲を唄えるように丁寧に伴奏を付けて指導いたします。	どなたでも 20	60円 (資料コピー代)	可能ならラジカセ、マイク
	鳴り物	やまじ まさとし <b>山地 勝紀</b>	堺市①	男	④ ⑤	日本のリズムを楽しく体験！かけ声も大切な鳴り物です。	望月流(望月太八紀)。小鼓、シメ太鼓、大太鼓等を使って、民謡・長唄・端唄を演奏します。楽器は講師で用意する。無くても指導は可能です。	どなたでも 応相談	資料代	会場条件：要駐車場 設備品：黒板かホワイトボード
	二胡	なか お かずとし <b>中尾 和俊</b>	奈良市①	男	④ ⑤	二胡を体験して二胡ニコライフを。	①音楽を楽しむ心の準備(ストロークゲーム) ②二胡の紹介・説明 ③二胡の譜面の見方 ④二胡の体験 ⑤二胡の演奏	小学生以上 10	なし	・屋内・肘なしイス(人数+2)・机(人数×2/1+1)・ホワイトボード・延長コード
舞台・映画	演劇・朗読	やまもと <b>山本 つづみ</b>	淀川区①	女	④ ⑤	声を出して元気になりましょう！	呼吸・発声・身体ほぐし・コミュニケーションをとるゲーム等をして、豊かな声作りをします。群読や朗読劇に取り組み、声の表現を楽しみます。	どなたでも 20	資料代	会場：大きな声が出せるところ 設備品：CDプレーヤー
料理・栄養	テーブルコーディネート	さとう えつこ <b>佐藤 恵津子</b>	北区①	女	④ ⑤	料理以外の“食”にまつわることを知ると、楽しみもまた広がります。	テーブルを飾るコーディネートだけでなく、心地よく住まうツールとして何が必要で、どう処分するかを“食器のいろは”のお話から、ご自身で考えていただきます。	どなたでも 20	500円 (材料費)	テーブルコーディネート のデモレッスンの場合は、ダイニングテーブル(900×1200等)が必要。

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
料理・栄養	料理	すみとよ きみよ <b>住友 喜美代</b> 淀川区①女	⑤	「すぐ作ってみた〜い」と思う、楽しいわくわくした講座です！一緒に体験してみませんか？	簡単でおいしくヘルシーな和・洋・中の家庭料理からお・も・て・な・し料理まで親切、ていねいに指導いたします。仲間づくりのお手伝いをめざします。	どなたでも 20	500～ 2,000円 (材料費・メニューによって異なる)	会場：調理実習できる場所 設備品：水道、ガス、電気、オープン（必要な場合）
	料理	むらお こ <b>村尾 けい子</b> 城東区①女		簡単な季節の料理を楽しく！	家庭料理（和食・洋食・中華）講習とグループ実習。お料理が仲間づくりや食卓の広がりになればと考えています。材料の購入や準備はお願いします。	どなたでも 15	1,500円	調理室
	体にやさしいクッキング	みやした ようこ <b>宮下 庸子</b> 都島区①女	④ ⑤	皆さまで楽しく調理して、美味しい料理をいただき、元気な身体を。	新鮮な食材を使い、手軽に調理ができる和、洋、中華メニューまで。日々の家庭料理から簡単にできるパーティーメニューやデザートまで致します。	どなたでも 20	700円 (材料費)	会場：屋内（水場があること） 設備品：ホワイトボード、折り畳み椅子、ピンマイク
服飾・手芸・色彩	色の力(カラーコミュニケーション)	やました ひろこ <b>山下 裕子</b> 西区①女	④ ⑤	今、気になる色は何色ですか？色と香りの力でコミュニケーション！	父の看病をしていた時、色や香りの力に助けられました。日頃なにげなくみている色は、心や身体に影響をあたえます。色と香りの日々のとり入れ方を体験しながら楽しく学んでいただけます。お子様から高齢者の方、子育て、看病、介護でお忙しい方にも、様々な体験ワークで対応いたします。	どなたでも 20	100～ 700円 (材料費・資料代等)	ホワイトボード、あれば姿見 持ち物：(あれば) 色鉛筆、ボールペン
	カラーコーディネート ネット・セラピー	いけだ みちこ <b>池田 美知子</b> 住吉区①女	④ ⑤	色彩のセラピー効果について、ワークを通して一緒に楽しく学びませんか？	色彩によるストレス解消。メンタルケア。自己啓発。個性や潜在能力開発。自己実現。夢の実現。脳を刺激し、認知症の予防と軽減。病気の予防(免疫力の向上)インナーチャイルドの癒し等。色に重点を置くアートセラピー(ぬり絵やコラージュ等)のワークを通してストレスを発散したり、無意識の本音や望み、課題に気づきます。ファッションやインテリア、食物の色等。	どなたでも 5～50	なし～ 300円 (色画用紙、コラージュ材料等)	ホワイトボードまたは黒板、マグネット(あればCDプレーヤー)
	カラーコーディネート ネット・セラピー	いわお <b>岩尾 まゆみ</b> 中央区①女	④ ⑤	こころとカラダに色のパワーを注入してみませんか？	ファッションに限らず色はみなさんのまわりに必ずあり、その効果は絶大です。オシャレに役立つ色、自分に似合う色、心を元気にする色、生活に役立つ色などを知って活用してみませんか？わかりやすいお話で楽しくみなさんと色を学びます。	どなたでも 30	100～ 500円 (資料・材料費)	会場：ある程度明るい部屋 設備品：ホワイトボード、(あれば) 姿見
	カラーコーディネート ネット・セラピー	しんどう はつこ <b>新藤 初子</b> 港区①女	④ ⑤	体験参加型講座で一緒に色の面白さと新しい発見を楽しみましょう！	心と体の健康とコミュニケーションのための色彩。色彩心理を活用して、暮らしを豊かに心の声を発信、受信、ストレス解消しましょう。似合う色で輝きます。色彩心理を通して他者への理解を深め、親子等身近な人とのコミュニケーションに役立ちます。危険防止、心身の健康にも。	どなたでも 100	100～ 500円 (資料・材料費)	会場：色がわかる明るい場所 設備品：ホワイトボード、マグネット
	カラーコーディネート ネット・セラピー	<b>とおみね きよみ</b> 阿倍野区①女	④ ⑤	暮らしに楽しく色彩を！色の不思議をワークで学びましょう。	私たちのまわりには、たくさんの色があふれています。それは私たちの心とからだに、あらゆる効果と影響を与えています。チャミングに見せる色、ゆったりくつろげる色、料理をおいしく見せる色などを知って、楽しい毎日を手に入れましょう。	どなたでも 20	無料～ 500円 (資料・材料費)	会場：日光の入る明るい部屋 設備品：机、椅子、ホワイトボード 持ち物：12色以上の色鉛筆、のり、はさみ、筆記用具
	色彩アート セラピー	えのもと <b>榎本 ゆかり</b> 都島区①女	④ ⑤	「自分って？」色で知る今の私。色と心の関係を楽しく自己発見！	『色は心のことば』ぬり絵やコラージュなどの自由なアート表現を通して、言葉にならない思いを発見し、「自分」に気づき、心を安定させるプロセスを楽しみます。ストレスケア、自己理解、免疫力アップ、心の成長にも。	小学生以上 どなたでも 20 (テーマによる)	300～ 500円 (材料費・資料代)	机・いす、ホワイトボード、マグネット、CDプレーヤー

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
服飾・手芸・色彩	着付け	さの よしこ 佐野 良子 西淀川区①女	④ ⑤	着物を美しく着るコツ！ 着物を美しく着せるコツ！	美しく着こなす方法、美しく着せる方法をわかりやすくご指導いたします。お友達と気軽に始めてみませんか。	女性 10	なし	会場：できれば和室または敷物。 設備品：姿見
	着付け	つじした さよこ 辻下 佐代子 都島区①女	④	気軽に楽しく着物についてはじめの第一歩。	気軽にきものを日常生活に取り入れられるよう、初歩の着付から、着物についてのきまりごとなどを指導します。着物に関するマナーも学んでいただきます。	どなたでも 5	なし	会場：たたみ（和室） 設備品：姿見
	服のリフォーム	ふるたに あきこ 古谷 明子 北区②女	④ ⑤	本人の希望により、出来ることは、対応します。やる気のある人はぜひご参加ください。	着物リフォームなど、簡単なリフォームを指導。	どなたでも 5	800円	用紙
	洋裁	さかい ゆきこ 酒井 幸子 住之江区①女	④	着やすい服の工夫について、常に勉強中です。	高齢者や障がい者に優しい服作り。ユニバーサルデザインファッション。簡単な洋裁の基礎入門編です。男のプチ洋裁等ボタン付け、時間があればワイシャツのリフォーム、小物バッグ製作可。	どなたでも 10	2,000円	ミシン、アイロン
	洋裁	さの みえこ 佐野 美恵子 東淀川区①女		和物の素材を生かし、洋服や小物類などの創作を楽しみましょう。	洋裁の基礎から応用までを初心者中心に、寸法直しやリフォームなどの仕立て方や、考え方も。特に手持ちの着物類を洋服や小物・インテリアなどにリサイクルする手順を教科書にそって説明します。素材によるデザイン選び、パターンから裁断、仮縫い、縫製ポイントなどを指導することに重点を置いています。和物でバッグやアクセサリなども。	どなたでも 20	1,000円 (初回のみ教科書代)	できるだけ大きな机 (会議机でもOK)、黒板など
	編み物	いしくれ えつこ 石樽 江津子 平野区①女	④ ⑤	世界で一つだけの作品、一緒に作りましょう。	指先を使うことで、頭を活発に！小さい時から、体で覚えることも大切。編みかけのものを復活させましょう。年を重ねた分、編みかけの作品を仕上げてみませんか。	どなたでも 初心者:10 熟練者:20	応相談	自宅でも可
	編み物	おおの くにこ 大野 邦子 大東市①女	④ ⑤	楽しみながら編んで欲しいです。人と人の輪になってやりたい。	編み物は2本の手でひと目ひと目で編み上げます。棒針、かぎ針、アフガンなどができますよ。好きな場所で。	どなたでも 10	2,000円～ (材料費)	
	編み物	きしもと よしえ 岸本 好永 中央区①女	④ ⑤	おしゃれな手編みレースはアートに、簡単指編みの編み方は好評。	小中高生から大人の人に簡単に編める指編みは、毎年フランスパリ日本人会の親子にも好評。かぎ針の新しい編み物・よろい（鎧）編みの帽子や小物の講座は、本だけの説明、又は実技となります。	どなたでも 30	500円～	
	編み物	せのお りえ 妹尾 利恵 城東区①女	④ ⑤	各自、好きなものを編めます。デザインの相談にも応じます。	現代感覚の素材、デザインでオリジナル作品を作ります。じっくり編むのを楽しみたい方も、すぐ作って着たい方も、どちらにも対応します。仲間との会話も楽しいです。	どなたでも 20	1,000円 (毛糸代)	

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
服飾・手芸・色彩	編み物	ながおか みちこ <b>長岡 美智子</b> 東淀川区① 女	④ ⑤	楽しいお話をしながら編み物をする素敵な時間をご一緒に。	初心者の方も上級の方も、自分の為に、大切な方の為に可愛くて優しい編み物作品を楽しんでいただけますようにと願っています。編み物の様々な技法を楽しみながら基本からご指導させていただきます。編み物のニットという言葉は、「つなぐ」という意味もあります。編み物を通してみなさまの笑顔をつなぐことができるよう願っています。	どなたでも 10	なし (見本作品は実費)	設備品：机・イス 持ち物：編みたい作品の毛糸、編み物道具 (ない場合は、用意します)
	編み物	みずかみ あつこ <b>水上 敦子</b> 城東区① 女	④	作品を編みながら、基礎を指導します。ご自分の寸法でどうぞ。	それぞれの人が自分に必要な作品を制作していただけるよう指導しております。楽しんでいただければ良いと思っています。初めての方も楽しんでいただけるよう指導します。	どなたでも 12	無料 (お手持ちの糸で)	机、イス
	パソコン手芸	かとう こ <b>加藤 えり子</b> 住吉区① 女	④ ⑤	パソコン利用でオリジナルな作品作りをしましょう。	パソコンとプリンタ、デジカメ等を使って、身近な物に。パソコンで製図したり、プリンタ用のコットンクロスやアイロンプリント等、色々な素材を使用(パッチワーク・3Dアート・マスコット・フォト刺繍等)。パソコンがない場合は、材料のご用意も致します。	どなたでも 20	500～ 1,000円 (材料費・応相談)	パソコンとプリンタがあればよいが、なければ材料の用意を致します。
	パッチワーク	うえだ ときこ <b>上田 登禧子</b> 都島区① 女	④ ⑤	布と布とを縫い合わせて作品を作るように、人と人との和もつなぎます。	布で作品を作ります。材料は古布でも、新しい布でもOK！出来上がりは袋物、季節のタペストリー等、裁断、製図、縫製と段階を踏んでお教えいたします。	どなたでも 20	応相談	電源、アイロン
	パッチワーク	おかやま ひろみ <b>岡山 裕美</b> 平野区① 女	④	ものづくりに興味のある方、男女年齢を問わず、気楽に、楽しく。	パッチワークキルトですが、手づくり全般です。小物からバッグ、タペストリー、ぬいぐるみ、パッチワークキルトを生かした作品づくりです。興味ある方はぜひ！	どなたでも 15	500～ 2,000円 (材料費)	作業台となる机、アイロン、アイロン台、あればホワイトボード又は黒板
	パッチワーク	なかかわ きよこ <b>中川 喜代子</b> 東淀川区① 女	④ ⑤	子どもから年配の方まで、仲良く作品作りしています。	すぐにかかれるように布に印を入れております。簡単な作品であれば2時間程度で仕上げることができるものもあります。小さな物から大きな物まで作ってみませんか。	どなたでも 20	500円～ (材料費)	電源、アイロン
	刺しゅう	きたやま こ <b>北山 なみ子</b> 東住吉区① 女	④	布に糸を刺して、自分だけの作品を作ります。	布に一針一針糸を刺して、自分だけの作品を作ります。デザイン、色合わせ、ステッチを楽しみながらテーブルセンター、壁掛け、バッグ、傘など、自分だけの作品を作ります。	どなたでも 10	350円 (材料費)	
	ちりめん細工	まちば かすみ <b>待場 賀壽美</b> 淀川区① 女	④	面倒なことは全ておまかせください！縫うだけです。	ちりめんを使って、伝承の作品、オリジナルの作品、干支や季節の飾り物、実用品を作りあげていただきます。季節に合わせた作品を提案、裁断済みの教材で、手順は個々に説明し、マイペースで縫い進めていただきます。	中学生以上 10	500～ 1,500円 (裁断済みの布、綿)	アイロン用電源・アイロン台
趣味・娯楽	なかかわ あきら <b>中河 昭</b> 東成区① 男	④ ⑤	「男の絵手紙」で楽しく交流しませんか？	絵手紙はハガキに絵と「相手への想い」の言葉を描いた手紙。「ヘタがいい。ヘタがいい」が絵手紙のモットー。「男の絵手紙」教室では、基本からやさしく指導します。もちろん男女の教室もOK。①筆の持ち方、線の練習。②彩色を学ぶ。③言葉を見つける。	男性 (もちろん男女でもOK) 20	300円 (ハガキ・モチーフ)	スクール形式で人数分(2人掛け)・ホワイトボード・水が使えること	

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品	
趣味・娯楽	絵手紙	むかい みきお 向井 巳喜夫	東成区①	男	⊕	初歩から丁寧に絵手紙の楽しさをお伝えします。	どなたでも 15	200円 (はがき・モチーフ・青墨)	ホワイトボード・水が使えること	
	写真	うえまつ ひでゆき 植松 秀之	港区①	男	⊕ ⊗	楽しく写真を学びませんか？	どなたでも 20	応相談	マイク、プロジェクター、スクリーン	
	写真	おだ まさひこ 小田 昌彦	尼崎市①	男	⊕	人と違った作品を！部屋に飾れる作品と一緒に撮影しましょう。	どなたでも 15	無料 (撮影会費は実費)	ホワイトボード	
	バルーン	たにさか ようこ 谷阪 洋子	此花区①	女	⊗ ⊕	子どもから大人まで、バルーンで明るく楽しいひと時を！初めてバルーンに触れる方にも丁寧に指導します。	どなたでも 10	100～ 500円 (風船、シール、テープ代等)	会場：屋内 設備品：机4～5台、 いす10～15脚 持参物：ハサミ、マジック、持ち帰り袋	
	バルーン	なかすじ あけみ 中筋 明美	北区①	女	⊗ ⊕	子どもから大人まで、バルーンを通して楽しい時間を過ごしましょう。	どなたでも 20	平均500円 (300～ 2,000円、 風船、バルーン専用ポン ド、両面テープ代)	会場：屋内・床面 設備品：マジック、は さみ 持参物：筆記用具、持 ち帰り袋	
	手品・マジック	うえだ いちろう 上田 一郎	淀川区①	男	⊗ ⊕		身近にある物を使っての手品から、手品道具を用いての本格的なものまでチャレンジしてみよう。ライブでステージマジックショーを鑑賞。	どなたでも 20	無料	CDプレーヤー・カセットデッキ
	手品・マジック	つみ ゆきお 堤 幸生	八尾市①	男	⊗ ⊕	現在、大阪を中心に13教室、約100名の生徒さんにレクチャー。	どなたでも 25	無料 (トランプとマットは講師が用意)		
	手品・マジック	やすだ けんじ 保田 健志	香芝市①	男	⊗ ⊕	手品はコミュニケーションの道具です。一緒に楽しみましょう。	どなたでも 20	500円 (材料費)	CDプレーヤー	
	手品・マジック	よしだ ひろそう 吉田 廣三	寝屋川市①	男	⊗ ⊕	マジックを覚えれば、周りの人も自分も楽しむことができます。	どなたでも 15	200～ 500円 (材料費)	CDプレーヤー	

④大阪府外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
趣味・娯楽	手作りおもちゃ	おおむら こいち <b>大村 伍市</b> 天王寺区 男	④ ⑤	キラキラ、くるくる、不思議なおもちゃ。飛び出すものもあるよ。	親子で一緒におもちゃを作って、出来上がりの喜びを感じていただきます。小学生から5才くらいまでの年齢層に合わせたおもちゃを用意しています。	どなたでも 15	100円 (材料費)	子どものみの場合は、5名につき1名のアシスタント(手伝い)が必要。
	手作りおもちゃ	なかた ひで <b>中田 秀</b> 西淀川区 女	④ ⑤	リサイクル手芸でいろいろな物を作っています。指導もします。	牛乳パック、ペットボトル等不用な材料を使って、色々なおもちゃを作りし、作る楽しさ、遊ぶ楽しさを体験してほしいです。	どなたでも 20	なし～ 200円	
	動くおもちゃ	ふくざわ ゆきこ <b>福澤 由起子</b> 淀川区 女	④ ⑤	他にも教室を持って活動しているので、指導には自信があります。	身近な素材を使っての動くおもちゃ作り。ちょっとした細工で動かして楽しみましょう。	3～12歳 (小学生) 10	200円 (材料費)	
芸能・その他	紙芝居	やまぐち ふみこ <b>山口 文子</b> 東住吉区 女	④ ⑤	“青空みかんの紙芝居”は、お子さんから大人の方まで喜ばれています。	紙芝居の演じ方や歴史などを明るく楽しく元気に学べます。また、手作り紙芝居の講座や実演会も、ご相談をお受けいたします。紙芝居をボランティア活動やデイサービスでと、お考えの方、是非お問い合わせください。	どなたでも 応相談	なし	あればホワイトボード
	長唄三味線	きねや りゅうざぶろう <b>杵屋 柳三郎</b> 大阪狭山市 男	④ ⑤	言論の自由、表現の自由の世界です(憲法第廿一条より)。	日本で只一人の車椅子(1種2級両下肢機能障害)の長唄三味線方です。体験学習型-少人数対象で三味線の演奏を指導します。使用曲は年齢に合わせ「かえるのうた」「さくら」鑑賞型-ビデオ鑑賞 幻の名作歌舞伎「三人片輪」の解説。※「三人片輪」は歌舞伎の演目名です。体験講座型-中学生以上での、謡や義太夫節、長唄などを用いた「爆笑ことばあそび」	どなたでも 応相談	なし (資料については応相談・実費)	会場：和室、畳 設備品：2トラ38かDAT EdβベーカムラージD2
	南京玉すだれ	たなか としこ <b>田中 敏子</b> 旭区 女	⑤	楽しく！疲れもなく！観てくださることが一番です。	知っている人は懐かしい！知らない人は新しい！昔ながらの大道芸。自分の声で自分の芸で商(あきない)をするのが芸商人(げいあきんど)と申します。南京玉すだれ！唄芸けん玉売り！等々。	どなたでも 30	なし	カセットデッキ
スポーツ	アンチエイジングエクササイズ	にしじま みさこ <b>西島 美砂子</b> 八尾市 女	④ ⑤	「笑えてたのしかったア！」全身で笑って若返る楽しいエクササイズです。	免疫を高める為の最適なエクササイズを教えます。老化予防の脳トレ・筋トレを笑って歌って踊って楽しくエクササイズいたします。レッスンには簡単な英会話も取り入れています。	どなたでも 50	なし	
	バレエスタイルチアエクササイズ	しみず ちすこ <b>清水 千修子</b> 寝屋川市 女	④ ⑤	椅子に座ってできる、健康・体力作りを目的とした、バレリーナ気分のエイジングケアフィットネス。	バレエの要素を取り入れた、椅子に座ってできる体操です。座って行うので足・膝への負担が少なく、高齢の方でもお気軽に。子育て中の方や運動の苦手な方も、美しい調べに乗せてバレリーナ気分で楽しく身体を動かし、いつまでも若々しく笑顔で過ごしましょう！！	女性 20	なし	会場：両手を広げて参加者がぶつからない広さ 設備：安定した椅子、CDプレーヤー 持ち物：運動しやすい服、靴、タオル、飲み物
	整体ストレッチ	ひゅうが ゆみこ <b>日向 由美子</b> 都島区 女	④ ⑤	健康に若返る！！楽しく体を鍛えたい今の貴方にピッタリ！！体験OK♪	ラテンの音楽にフラメンコ、ベリーダンス、ヒップホップ、インド舞踊他のステップで初心者でも楽しめるダンスエクササイズ。筋肉量UPや骨盤矯正、美尻、バストやくびれのある理想の体幹ボディ作りをめざす！ダンスで筋トレ&脂肪燃焼後、けが予防の整体ストレッチで丁寧なセルフケアとクールダウン。心と体が元気になる！	どなたでも 50 (舞台があれば50人以上可能)	なし	会場：平坦な床面 設備：CDプレーヤー、(あれば)鏡 持ち物：動きやすい服装・シューズ、タオル、飲み物

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	ダンスで防	みやした とみえ <b>宮下 寿三</b> 都島区① 女	④ ⑤	簡単！楽しい！心と身体に優しいダンスプログラム♪	世界中の音楽に合わせてマネして踊るだけ！身体・心、認知・精神機能の低下予防や維持向上、地域のコミュニティづくりの効果が期待できます。自分のペースでOK！椅子に座ったままでもOK！一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪	どなたでも会場の広さの定員内	なし	音楽を流せるスピーカー、人数によりマイクが必要
	エアロビクス	かぎた ただよし <b>鍵田 忠芳</b> 橿原市① 男	④	今でしょ！ エアロビクスと貯筋運動、シナプソロジー。	楽しく元気のわくエアロビクス。高齢者の方も多数参加。素敵に若返り！エアロってすごいですよ！ さらに貯筋運動、シナプソロジーで体力アップ。脳の活性化！	どなたでも30	なし	CDプレーヤー
	けん玉	よこやま さとし <b>横山 郷史</b> 平野区① 男	④ ⑤	できた時の喜びは最高です！一緒に楽しみましょう！	けん玉は、体幹を鍛え、脳を活性化し、集中力のアップにも効果があります。短時間でできる入門編から、けん玉を使ったゲーム、「おーっ！！」と感嘆される技など、楽しくそれでいて達成感のある時間にしていきたいと思います！①けん玉の話（歴史・けん玉について）②入門編に挑戦 ③けん玉を使ったゲーム ④級・段の技を紹介 ⑤技の練習 ⑥級の認定会	どなたでも30	なし	会場：椅子、ポスターを掲示できる物(場所) 持ち物：動きやすい服装、(あれば)けん玉
	スポーツウエ	こやま よしあき <b>小山 良明</b> 西淀川区① 男	④	誰でも気軽に楽しみながら、仲間と健康増進をめざすスポーツです。	スポーツウエルネス吹矢は、腹式呼吸法を基本とした健康目的のスポーツで、自然により呼吸を覚え、自律神経を整える効果が期待できます。また、ゲーム感覚で得点を競うことで、楽しみながら集中力の向上が図れます。	中学生以上10	300円 (マウスピース・的・的紙・筒・矢一式)	床面フローリングの屋内で、8×11m以上の広さが必要(換気設備要)
	スポーツウエ	やま だ ひろあき <b>山田 裕朗</b> 旭区② 男	⑤	誰でも、手軽にゲーム感覚を楽しみながらできるスポーツです。	スポーツウエルネス吹矢の最大の特徴は呼吸法にあり、この呼吸で基本動作を行うことで自然に深い良い呼吸が身につく、継続的に行うことにより集中力、精神力を養っていきます。	どなたでも20	300円 (的、的紙、マウスピース)	会場：横5m以上、縦7m以上
	ヨガ	あさい ちさと <b>浅居 千里</b> 東住吉区① 女	④ ⑤	体の硬い人でもできる簡単ヨガで、気持ち良い時間をすごしましょう。	ストレッチで体をほぐしてから、やさしいヨガのポーズをとり、筋トレをおりませます。最後はリラックスタイム。小さな子ども連れでも参加できます。産後の運動で骨盤メンテナンスも行います。	どなたでも会場の広さの定員内	なし	会場：1人につき、寝転ぶことができるスペース 設備品：ヨガマットかバスタオル 参加者持参物：水、フェイスタオル
	ヨガ	いのうえ かおり <b>井上 香</b> 西区① 女		無理なく楽しい時間を過ごし、心も体も元気に。	ヨガのポーズを基本とした健康教室です。完成ポーズにこだわらず過程を大切にします。リラックスして自分自身の楽な動きを見つけます。	どなたでも20	なし	CDプレーヤー、空調
	ヨガ	おか たかこ <b>岡 泰佳幸</b> 淀川区① 女	④ ⑤	健康でいきいきと長寿を全うできる日々をおくるために、ヨガをします！	ヨガを通じて広く社会奉仕すると共に、同じく社会に役立つ多くの健康指導者を輩出することと、広く社会貢献します。「幸せになるためのヨガ」「呼吸法で花粉症対策ヨガ」もします。ベビーヨガ、キッズヨガ「ママといっしょに！」も。	どなたでも100	400円 (テキスト代1冊)	寝転ぶことのできる床、ヨガマットかバスタオル
	ヨガ	くればやし <b>呉林 かよ</b> 阿倍野区① 女	④ ⑤	誰も出来る健康法！美ヨガで心身を結んで若さと美貌をキープ！	インドの伝統ヨガを呼吸と色々なポーズを組み合わせ、日頃のストレス解消をめざします。心身を統一させることにより、便秘解消・腰痛改善・疲労回復・肩こり解消など身体の変化も実感。最後はリラクゼーションで終了します。	どなたでも会場の広さの定員内	なし	会場：どこでも応相談 参加者持参物：動きやすい服装、水分補給用飲料、ヨガマットかバスタオル

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	ヨガ	なんじょう のぶこ <b>南條 伸子</b> 大正区① 女		あなたの体と心を一つに結んで美しくなりましょう！	簡単ストレッチヨガでヨガ美人に。日頃のストレスを解消し、身体の各部分、各内臓を動かして心の中まで柔軟にして若さと美貌を維持します。	どなたでも 50	なし	土足不可、冷暖房要
	ヨガ	ひこの なおこ <b>彦野 直子</b> 阿倍野区① 女	⑤	ヨガで呼吸を整え、リラックス&リフレッシュ！	肩こり、ストレス解消にも効果のあるヨガ。誰でも無理なく、楽しくできるよう指導します。親子ヨガ、チェアヨガなども対応可。	どなたでも 30 (応相談)	無料	人数分のヨガマットが敷けるスペース。チェアヨガの場合、人数分のいす。持ち物：ヨガマットかバスタオル
	ヨガ	よしもと <b>吉本 ひろみ</b> 天王寺区① 女	④ ⑤	初心者・体のかたい方も大歓迎！心身ともにリラックスします。	まずは呼吸瞑想法で心をリラックス。深い呼吸で、自律神経の働きを整えていきます。次に簡単なストレッチで全身ムリなくほぐした後は、「筋力強化」「歪み改善」「血流アップ」「老廃物排出」などテーマに沿ったヨガポーズを3~5種類。アロマ香る中で、心身ともにリフレッシュしていただけます。	どなたでも 50	なし	会場：土足不可 持ち物：動きやすい服装、飲料水、ヨガマットかバスタオル
	ヨガ	ゆきむら みちよ <b>行村 美千代</b> 北区① 女	④ ⑤	ヨーガでカラダ健やか、ココロ和やかに！	呼吸と共に簡単な動きを、休みを入れつつ行います。カラダの機能の維持・回復・ココロの落ち着きを得ましょう。また、カラダとココロを感じる「ホッと一息」な時間を持ちましょう！	どなたでも 20	なし	ヨガマットもしくはバスタオル・椅子ヨガの場合は椅子・あれば黒板
	ピラティス・ヨガ	いとう みえこ <b>伊藤 美恵子</b> 城東区① 女	④ ⑤	健康的に呼吸を行うためにタオルでほぐし、心地よい健康体操を！	フェイスタオルを使用し、硬くなった関節や筋肉をほぐし、呼吸に必要な呼吸筋エクササイズを行います。主に体の深部インナーマッスルは動かしにくいいため、意識的にやさしい運動で日頃の癖を見直し、快活な身体活動へと導きます。	どなたでも 20	なし	カーペット敷が理想 イス席の対応も可能
	リラクセス ヨガ	まき <b>MAKI</b> 東住吉区① 女	④ ⑤	心と体のリラックスにつながるヨガをしてみませんか？	ヨガの呼吸法から学び、肩こりや腰痛の改善につながる、ヨガのポーズを体感しましょう。自律神経を整えて、究極のリラクゼーションのひとときを！	どなたでも 会場の定員内	なし	どこでも応相談 1人につき寝転ぶことができるスペース
	(チェアヨガ) 椅子ヨガ	やました くみこ <b>山下 久美子</b> 吹田市① 女	④ ⑤	老若男女どなたでも椅子ヨガでリラックス&リフレッシュ！	椅子に座ったまま出来るので、体が安定して呼吸も深まります。ヨガのポーズをとることで肩こりや腰痛の改善、運動不足を解消していきます。老若男女どなたでも、心も体もリラックスそしてリフレッシュさせていきましょう。	どなたでも 20	なし	会場：椅子が置ける場所 設備品：背もたれのある椅子
	笑いヨガ	いわくら こ <b>岩倉 あや子</b> 淀川区① 女	④ ⑤	心身をリフレッシュ、笑えば免疫力アップ、笑って、健康に！！	笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたものです。ハハハと笑うことでしっかり、息を吐くことができ、酸素をたっぷり取り込めます。作り笑いでも、本当の笑いでも身体は区別できず、健康への効果は全く同じです。手拍子、深呼吸、子ども心、笑いの体操、そしてリラクゼーション、終われば心も体もリラックスできます。	どなたでも 会場の定員内	なし	会場：笑い声が出せる場所
	笑いヨガ	おかもと えみこ <b>岡本 笑美子</b> 西成区① 女	④ ⑤	誰でもできる笑いの健康体操です。笑って元気に！健康に！	「ハハハ！」と発声し、しっかり息を吐き切り、たっぷり酸素を体に取り入れます。①手拍子と掛け声 ②深呼吸 ③子どもにかえるおまじない ④笑いの体操 最後はリラクゼーションを行い終了です。	どなたでも 会場の広さの定員内	なし	会場：大きな声で笑える場所

④大阪市内紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	気功ヨガ	あいの まみ 間野 満美 住之江区① 女	④ ⑤	老若男女、体が硬くても運動が苦手でも大丈夫！めずすは健康美心体。	伸び、あくび、呼吸を使って普段動かない筋肉まで体の声を聞きながら丁寧に動かし、余韻をしっかりと感じていきます。肩こり、腰痛、ストレス解消！心も体も不調改善！最後はひたすら脱力でリラクゼーションです。	どなたでも。ベビーから老若男女問わず。会場の広さの定員内	なし	どこでも応相談 飲水できる場 ヨガマットかバスタオル要
	気功	なかお あや 中尾 彩 城東区① 女	④ ⑤	ゆるーい気功ヨガで、無理なく元気な身体に！	老若男女問わず多くの人々に「日常生活の中に養生」という感覚を取り入れ、その中で人間が本来持つ免疫力や自然治癒力を高め生き活きと健康な毎日を送るための気功の養生法を習得します。日々の生活の中で少し意識を変えてみることから始めます。	どなたでも 30	なし	ホワイトボード、机
	気功	ながしま けいこ 長嶋 敬子 西区① 女	④ ⑤	やさしく簡単、いつでもどこでもすぐできて、知らないうちに健康に。	やさしい呼吸法、ツボ療法、ストレッチなどをして身体全体をほぐします。ゆったりとした気功で、より深く心も身体も緩めていきます。入門気功、保健気功、伝統気功等、ご希望に合わせます。	どなたでも 40	なし (資料必要な時は応相談)	CDプレーヤー、イス かマット、あればマイク
	気功	はせがわ しなこ 長谷川 志奈子 八尾市① 女	④	簡単な動きと呼吸法で、心身のリラックスをしていきます。	ゆっくりとした呼吸とゆっくりとした動きで、リラックスして気の巡りをよくしていきます。腹式横隔膜呼吸を身体に手をあてて感じましょう。日常生活でも使える、しゃがんだり立ったりするときに膝・腰に負担のかからないスクワットや、転倒予防の筋トレ方法、呼吸と身体の使い方を教えます。どなたでも無理なくできます。	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー
	太極拳	かのう みちこ 狩野 道子 住吉区① 女	⑤	初めての方でも、親切、丁寧に、小学生から高齢者までわかりやすく、1つ1つ指導します。	練功、入門太極拳、簡化24式太極拳、32式太極剣。太極拳は、深くゆっくりとした呼吸。腹腔内の血液循環を活発にし足・腰によく、転ばないためにも良い運動です。バランス感覚もよくなります！シニア時代、中高年に適して、ゆっくりと、リンパに良い影響を与えます。現代社会にあって太極拳は新たな価値があります。	どなたでも 15	なし	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	太極拳	にんぶ かずよ 仁歩 和代 北区① 女	④ ⑤	映画にも出演しました。楽しいトークとレッスンが人気です。	日本健康太極拳協会のカリキュラムに添って、どなたにも出来る健康法八段錦と24式太極拳を指導します。心も体もリラックスして皆様を笑顔にします。	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー、ホワイトボード
	太極拳	のと けいこ 能登 恵子 生野区① 女	④	頭を使って、体を使って、無理なく楽しく健康に。	高齢化社会に向けて健康な体を作る体操として、より高度な競技として、それぞれのニーズに合わせて指導していきます。	どなたでも 20	なし	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	太極拳	ふくはら かずこ 福原 和子 阿倍野区② 女		最初ストレッチから始め太極拳に必要な動きを説明しながら指導いたします。	武術太極拳生涯スポーツの楽しさを伝え、健康維持のため、簡化24式太極拳、入門初級42式剣、32式剣総合太極拳ほか。	どなたでも 20	なし	会場：雨がしのげれば 屋外可 設備品：CDラジカセ
太極拳	まきた れいこ 槇田 玲子 淀川区① 女	④ ⑤	稽古の後は肩や足腰が軽くなります。	正中線と前後、左右、上下等、バランスをとった動きと呼吸で陰陽を調整します。あらゆる関節、特に肩甲骨、股関節をよく動かし、心身健やかをめざします。	どなたでも 40	なし	フローリングやピータイル等の際は椅子をご用意ください。	

④大阪市内紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区 居 住 区	附帯 事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり 教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	太極拳	まつもと やすお <b>松本 靖夫</b> 住吉区① 男		ゆっくり一緒に楽しく太極拳を始めましょう！どなたでも出来ます。	準備運動でからだをほぐし、無理せずゆっくり太極拳の動きを体験してもらい、簡化24式太極拳の動作・型と一緒に練習します。自然に足・腰の強化になります。	どなたでも 20	なし	会場：運動靴をはいてもいい部屋 設備品：ラジカセまたはCDデッキ
	太極拳	まんたに よりこ <b>万谷 頼子</b> 鶴見区① 女		ゆっくりとやわらかい動きと呼吸法によって体調がよくなります。	八段錦・健康太極拳24式・手足の動きを説明しながら舞いますので初心者の方でもわかりやすいです。八段錦とケアヘルスタイチ、座ってでもできる太極拳で体力がつかえます。	どなたでも 30	なし	会場：フローリング、畳 設備品：マイク
	太極拳	みわ ゆり <b>三輪 由利</b> 天王寺区① 女		老若男女ができる生涯スポーツです。運動が苦手な人ほど効果大。□□モ予防にうってつけです。	お腹回りが気になる方、デスクワーカー、健康が気になる方にお勧めです。①柔軟・足上げ体操。②足→腰→手と力が伝わる練習をします。③緩めて行うことにより、体軸ができて丹田を意識できます。太極拳は古くて新しいアンチエイジング法です。気功の要素もとり入れ、よりリラックスできるよう導きます。	どなたでも 10	なし	あればCDプレーヤー
	太極拳	もりおか <b>森岡 たかこ</b> 城東区① 女	④	お一人おひとりに目を行き届かせた少人数制。教室は和気あいあいの雰囲気です。	八段錦（中国古来の8種の健康運動）、健康太極拳24式（呼吸を大切にゆったりと動くことで心肺機能を高め、足腰を鍛えます）。	どなたでも 15	なし	あれば畳
	太極拳	もりた しゅうすけ <b>森田 修資</b> 港区① 男	④	誰にでも無理なく楽しみながらできる心身の健康法です。	準備運動として中国の医療体操（練功十八法）をとりいれ、八段錦にて気を養い、意識をもって深い呼吸とともに、ゆっくり健康太極拳を舞います。	どなたでも 20	なし	ホワイトボード、CDプレーヤー
	太極拳	やまもと せつこ <b>山本 世津子</b> 港区① 女	⑤	健康寿命をモットーに自律できる身体づくりをめざしましょう。	30分のウォーミングアップ（ストレッチ）・八段錦、24式、部分稽古・クールダウンの流れが主です。2時間の中で黒板で学習したり、変化のある教室です。	どなたでも 30	なし	会場：できればフローリング 設備品：CDプレーヤー、広い場所ではピンマイク、黒板
	健康太極拳	ちゃき やすはる <b>茶木 康晴</b> 熊取町① 男	④ ⑤	人生100年時代。どなたでもできる健康太極拳で、一緒に健康寿命を延ばしましょう。	挨拶で始まり、準備運動・八段錦・太極拳24式、挨拶で終了します。ゆっくりとした動きを真似します。間違っても大丈夫。無理をしないで楽しみましょう。車椅子の方も座式八段錦・座式太極拳12式を指導します。健康・生き甲斐・仲間づくりに、転倒予防・ストレス対処力・認知症予防の効果がある健康太極拳で、自然治癒力を高めて健康長寿をめざしましょう。	どなたでも 30	なし	
	健康太極拳	まちだ きよこ <b>町田 清子</b> 城東区① 女	④	間違ってもいいんです。覚えなくてもいいんです。健康と仲間づくりを共に。	挨拶で始まり、太極拳の呼吸と動作と意識を合わせて、穏やかな動きの中に日々のストレスを取り除き、足腰を鍛え、転倒を予防する動きを繰り返していきます。健康寿命を延ばすために一緒に頑張ってくださいませ！	どなたでも 15	なし	会場：絨毯敷または畳
	健康体操	あさうみ のりこ <b>朝海 伯子</b> 尼崎市① 女	④ ⑤	0歳児から100歳の方まで楽しく運動しましょう。	健康体操、腰痛体操、子ども体操、幼児体操、親子体操、キッズダンス、運動講座、運動指導、水泳指導全般、アクアビクス、水中運動を指導します。アンチエイジング体操・頭+体の体操を、ボール・お手玉・縄などの手具を使い、楽しく笑いながら体を動かします。脳内活性化し、認知症予防、若返りの運動を指導。	どなたでも 応相談	なし	マイク、CDプレーヤー

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	健康体操	おおたに み え <b>大谷 美恵</b> 東住吉区① 女	④ ⑤	どなたでもできる簡単な動きで気分転換をしましょう。	呼吸に気をつけながら、身体の各部分をストレッチします。音楽に合わせてゆっくりと動かしながら、ほぐしていきます。	どなたでも 15	なし	会場：フローリング、畳など寝転がれる所 設備品：CD・カセットプレーヤー
	健康体操	おおはし こ <b>大橋 るり子</b> 堺市① 女	④	老若男女を問わず、気軽に楽しく続けることができる体操です。	タオルやボールを使って、曲に合わせてリズムカルに楽しく、そしていつまでもできる健康体操です。ストレッチを中心に、血行の促進や身体の諸機能の活性化をめざします。	どなたでも 20	なし	会場：ダンス・床でのストレッチ、ボールを打ちつけることができる床 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	おざき ようこ <b>尾崎 洋子</b> 生野区① 女	④	リズムに乗り楽しく笑顔が出るように、基礎体力づくりの楽しい体操。	身体全体のストレッチから始めて、リズムに乗って笑顔が出るように。タオル・セラバンドなどを使用して、柔軟、筋力強化により、腰痛、肩こり、転倒予防に体力づくり。	どなたでも 30	なし	会場：屋内 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	かささく ひろこ <b>笠作 弘子</b> 旭区① 女	⑤	年齢問わず、誰でもが動きやすいように工夫した健康ストレッチ。	年齢に関係なく、だれでも手軽にできて、身体がラクになる体操を心がけています。チューブ、ボール他を使いながら、ゆったりとしたリズムで気持ちの良い教室です。	どなたでも 50	なし	会場：なるべく寝ころがることのできる場所 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	かかわぎ ゆうこ <b>柏木 優子</b> 東成区① 女	④ ⑤	幅広い世代の皆さんに、笑顔と健康をお届けします！	人生100年時代。自分の身体は自分で整える。リズム体操・ヨガ・棒ピクス・親子体操・ベビーマッサージ等で心と身体の心地よさを約束します。	どなたでも 30	なし	会場：屋内 設備品：CDプレーヤー
	健康体操	きりいけ ちえこ <b>切池 知恵子</b> 生野区① 女		おひとりでも、たくさんの人との笑顔の輪、踊りの輪ができれば良い。	軽いウォーミングアップから、簡単なダンス～体操～ストレッチ。楽しいコミュニティダンスもとり入れながら、楽しく体力アップ、笑顔でクールダウンできたら…！	どなたでも 50	なし	会場：フローリング 設備品：CD・カセットプレーヤー
	健康体操	さわだ よしこ <b>澤田 淑子</b> 天王寺区① 女	④	「足育で足元から元気に」& 「こころとからだをリフレッシュしましょう」。	足育講座（足の役割と運動、靴の履き方etc.）や、楽しくストレッチやリズム体操。また、シナプソロジーでこころのリフレッシュや脳の活性化（認知症予防）で笑顔で元気になるよう指導します。特に足育と介護予防（ロコモ、転倒、認知症予防等）に力を注いでいます。「足育講座」は子どもから大人まで全ての年齢層に広めたいと思っています。	主に中高年の方 「足育講座」は どなたでも 20	なし	CDプレーヤー、開始時は椅子に座ってが望ましい
	健康体操	す こ かずえ <b>須古 一枝</b> 天王寺区① 女	⑤	笑顔で楽しく健康づくりをしましょう。	エアロビックダンス、ストレッチング、筋力トレーニングなど、対象に応じたプログラムを提供させていただきます。	どなたでも 応相談	なし	
	健康体操	そのだ ようこ <b>園田 應子</b> 旭区① 女	④	運動嫌いの方、一緒に体操しませんか。楽しく健康的な生活が送れます。	日常生活に役立つ歩行を音楽に合わせて、軽く汗をかき、その後各部位のストレッチを行います。身体が柔軟になり軽くなったら、レクリエーションゲームやリズムダンスで楽しく終わります。	中高年 20	なし	会場：フローリングまたは畳 設備品：CDプレーヤー、ラジカセ

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対象員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	健康体操	とき かすなり <b>土岐 一成</b> 中央区① 男	㊤ ㊦	“健効デザイン！”みんなでも楽しく、身体を動かしましょう。	①コーディネーショントレーニング ②ファンクショナルトレーニング ③動楽ストレッチング ④体験ウォーキングの科学 ⑤介護予防運動、生活習慣病予防運動等を指導します。	どなたでも 20	なし	
	健康体操	のじま くにこ <b>野嶋 邦子</b> 旭区① 女	㊦	男女・年齢問わず、できる運動です。楽しく体と心をリフレッシュ。	ストレッチ体操で心も身体も柔軟に。またリズムを使って簡単なくり返しステップで楽しく体を動かしましょう。声と笑顔で元気と若さを維持・増進させませんか？	どなたでも 20	なし	会場：両手を広げてぶつかからない広さ、フローリングが望ましい 設備品：CDプレーヤー、あればマイク
	健康体操	むれ みえこ <b>牟禮 美栄子</b> 大和郡山市① 女		「楽しく」を前提に自然とつく体力づくりをめざします。	身体全体のストレッチから始め、呼吸法で全身に気をみなぎらせ、血流をよくします。レクリエーションゲームなどで、仲間づくりをめざします。	中高年の女性 10	なし	会場：和室、カーペット 設備品：カセットテープ、CDプレーヤー
	健康体操	わきた ちよこ <b>脇田 千代子</b> 貝塚市① 女	㊤ ㊦	音楽を聞きながら、楽しいトークを交えて、体全体のストレッチ。	ストレッチング。頭から足の指まで、ひとつのストレッチに15～20秒、約2時間かけて行います。肩こり・神経痛・腱鞘炎・腰痛等に効果が現れます。	どなたでも 50	なし	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー
	楽しい健康体操	のりとも みちこ <b>乗友 美智子</b> 東成区① 女	㊤ ㊦	音楽とやさしい運動の組み合わせで、体も心も脳も楽しく健康維持。	音楽のリズムや歌を用いた、楽しくリラックスできる健康体操です。リズムによる脳への刺激、呼吸や発声では呼吸筋を鍛えて誤嚥防止にもなり、リズムダンスでは転倒防止を目的にしています。持久力や柔軟性という面も取り入れています。シニア向けですが、子どもさんや親子対象にも対応させていただきます。	どなたでも 20	なし	会場：滑らない床面、横に手を広げられる広さ 設備品：人数分のいす、CDラジカセ、ホワイトボード 参加者：動きやすい服装、運動靴、水分補給用飲料
	合気道	おぐち しんいち <b>小口 信一</b> 箕面市① 男	㊤ ㊦	合気会六段、講道館柔道七段、大東流合気柔術四段の講師が秘伝の技をお伝えます！	合気道の源流・大東流合気柔術の理合や柔道の力学原理も取り入れて、そのものズバリ！で役に立つ合気道の技術を身につけていただけます。	どなたでも 30	なし	会場：あれば柔道場、または広い場所、マットでも可
	合気道	おだ しげかず <b>小田 繁一</b> 和泉市① 男	㊤ ㊦	合気道は、勝負を競いません。共に生きる和合のところで心身の活性を。	①合気道準備運動 ②転んでも倒されても怪我のないよう転がる ③腕力を使わずに、人が転がる ④危険な時、回避する心と身体の動き ⑤愉快地に学び体を動かす	12歳以上 15	なし	18～24畳程度の広さ、マットまたはカーペット
	自彊術	うえだ じゅんこ <b>上田 順子</b> 旭区① 女	㊤ ㊦	自分の身体は他人に頼らず自分の力で元気になりましょう。	治療を目的とした健康体操です。慢性病に驚くべき効果があり、自然治癒力や免疫力を高めます。簡単な動きなので高齢者等でも無理なく続けられます。	小学生以上 20	なし	会場：床が板、ピータイルならヨガマット 設備品：ホワイトボード
癒し体操	よねだ じゅんこ <b>米田 順子</b> 堺市① 女	㊤	身体を伸ばし整えることで姿勢スッキリ美人になりましょ！	ストレッチ中心で歪みを調整し、不定愁訴カイゼンを目的としています。キツイ動作などなく気持ちよくスッキリ感を味わっていただくと、背筋がピンと伸びます。	16歳以上の女性 30	なし	会場：全員が寝転べることができる場所 設備品：CDプレーヤー	

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
スポーツ	骨盤体操	なかむら だいすけ <b>中村 大輔</b> 吹田市① 男	④	どんな世代の方にも骨盤がきれいになれば、身体にいい変化が現れる。	骨盤は体の中心です。その骨盤の歪みを自分で調べる方法、調整する方法を教えます。きれいになった骨盤をゆがませない為のトレーニングやストレッチを行います。	どなたでも 40	なし	会場：寝転ぶことができる場所 設備品：マットかバスタオル
	3日体操	すながわ みつよ <b>砂川 三代</b> 西淀川区① 女	④ ⑤	ベビーからシニアまで、音楽に合わせて楽しみながら心と体をリフレッシュできる運動です。	ウォーミングアップ・ストレッチで体をほぐし、音楽に合わせてステップ。用具を使って体力維持。頭の体操・お口の体操も行い、帰る頃にはスッキリした気分です。	どなたでも 30	なし	CDプレーヤー
	真向法	よしざき ゆきたか <b>吉崎 幸孝</b> 福島区① 男	④ ⑤	股関節を動かし脚・腰の筋肉を鍛え血行をよくし、健康を保ちます。	4つの基本動作とこれを補う体操（俯伏補導・仰臥補導・静座補導）を学びます。	どなたでも 15	なし	和室またはカーペット敷
	ウォーキングづくり	うめはら けんじ <b>梅原 健治</b> 此花区② 男	④	歩ける幸せといつまでも若々しくいるための健康ウォーキング教室。	メタボや認知症の予防のためにウォーキングを生活習慣に取り入れ、健康づくりを楽しんでいただく教室です。	どなたでも 80	100円 (資料コピー代)	会場：参加者相当数が入る広さ 設備品：パワーポイント・プロジェクター、マイク
	ランニング	うさみ けいじ <b>宇佐美 慶治</b> 天王寺区② 男		フルマラソン国内外で113回完走（大阪マラソン3年連続完走）。	フルマラソン（42.195km）を完走できるよう、高齢者を対象にランニングの基本を伝えるとともに、節目にはいっしょに練習をします。	高齢者 5	なし	会場は大阪城公園または長居公園内、練習日は月1回程度
レクリエーション	レクリエーション	いの ますむね <b>猪野 守</b> 東大阪市① 男	④	とにかく楽しい、元気になるプログラム展開を進めたく思います。	アイスブレーキング・自然体験活動・レク式認知症予防・コミュニケーションワーク・ネイチャーレクリエーション。ゲームやアイスブレーキングの手法を用いて、「元気」や「楽しい」を作り上げるお手伝いをします。また、レク式の脳の活性化や認知症の予防プログラムを支援させていただきます。草や木や花の研究もして、自然体験活動や自然観察を行い、環境教育にもつなげる講習をめざします。	どなたでも 35人程度	300円 (クラフトの場合の材料費)	会場：依頼内容と人数などにより異なる。 設備：パソコン、プロジェクター、マイク他 持ち物：講座内容により異なる
	レクリエーション	かねしろ よしこ <b>金城 美子</b> 天王寺区① 女	④ ⑤	みんなで体を動かしているうちに、体と心が落ち着いて元気が出ます。	腹式呼吸を最初から整えていくと、体と心が開かれます。続けているうちに元気があふれ、これから頑張るぞという気持ちになれるので、あせらずゆっくり体、心を癒します。	どなたでも 応相談	なし	ラジカセ
	健康づくりや歌とレクリエーション	まつい まりこ <b>松井 真理子</b> 城東区① 女	④ ⑤	めざせ健康長寿！笑いヨガとギター伴奏の音楽レクリエーション。	「あー楽しかった！」「若返ったわ～！」など、講座終了後の皆さんの声。歌や笑いの健康効果は実証されています。「笑いヨガ」と「音楽レクリエーション(ギターとハーモニカの生演奏)」で、楽しく歌って笑って健康長寿をめざしましょう！実施日の季節、参加人数、年齢等に応じたメニューも豊富です。	どなたでも 会場の広さの定員内	なし	ホワイトボードかそれに相当するもの
	世代間交流親子レクリエーション	ささき みちこ <b>佐々木 美智子</b> 鶴見区① 女	④ ⑤	笑顔と笑声で癒しのひと時を体験できる講座です。悩み相談受けます。	世代間交流になるレクリエーション（ルールを守る大切さの体得）。親子向け、又は子どもだけ交流できる料理・ブレッド・炊飯器でおかずとご飯を同時につくる体験講座。発達障がい児者を理解してもらったり、支援・寄り添い方の講話。身近にある物でもおもちづくり等つくって遊ぶ。パフュームフラワーアレンジ（完全造花）体験講座できます。	どなたでも (テーマや参加者に合わせます) 内容により 5～30人位	なし～ 500円まで (内容により変更)	テーマ・内容で要相談 持ち物：内容による

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
レクリエーション	昭和歌謡で踊ろう	たにした みどり <b>谷下 緑</b> 天王寺区① 女	⑤	姿勢や身体づくりも意識しながら、昭和歌謡に合わせて楽しく踊ります。	音楽にあわせて機能改善系のウォームアップで身体を動かしやすいように、その後、ステップ練習。昭和歌謡に合わせて手振り、身振りステップ、ポーズなどを組み合わせ、口ずさみながら楽しく踊りましょう。ダンスで心身健全！	どなたでも 20	なし	あれば鏡
	音楽で健康	たくら <b>田倉 みさ</b> 大阪狭山市① 女	④ ⑤	歌って笑って心も体も健康に！一緒に楽しいひとときを！	童謡歌謡の歌唱、それを使って手指体操、口腔体操も行います。なぜ音楽や手先を使うことが良いのかも説明し、納得して取り組んでいただきます。参加者同士のコミュニケーションも図り、締めくくりは全身体操を行います。	どなたでも (高齢者でも子どもでも可) 30	500円 (資料代)	プロジェクター・パソコン
	元気もりもり健康体操	うだ しょうじ <b>宇田 祥次</b> 旭区① 男	④ ⑤	来た道～行く道、あなたの健康維持への道。体操と歌で応援します。	心が喜ぶ・体が喜ぶ・脳が喜ぶ全身健康体操です。座ったままでも大丈夫。現在の自分の体の状態と向き合いながら出来ます。また歌のプロが発声も込めて歌唱指導。「動いて歌って楽しんで」これぞ健康への第一歩。	どなたでも 30	なし	電源・椅子・机
	手話体操	いけはた みほこ <b>池端 美保子</b> 北区① 女	④ ⑤	手話初心者でも大丈夫！リズムに合わせて楽しく手話をしましょう。	『楽しく』をモットーに、椅子に座って無理なく手足を動かし、リズムに合わせて、楽しく歌いながら手話を覚えます。指先から体中の血液の循環を高め、頭と身体が元気になる体操を一緒にめざしましょう！	どなたでも 30	なし	イス、ホワイトボード、CDプレーヤー 持ち物：動きやすい服装で
美容・健康	アロマセラピー	さかした のりこ <b>坂下 典子</b> 都島区① 女	④ ⑤	暮らしの中に香りを！アロマセラピーを楽しみましょう。	生活の中で活かせるアロマセラピーやハーブについて学びます。アロマの香りの楽しみ方、ハーブの利用法、注意事項等について学習します。実習ではアロマスプレーや手作り化粧品、おいしいハーブティーの煎れ方、ハーブチンキ等を作ります。	どなたでも 50	500円 (精油、容器、オイル等)	ホワイトボード
	アロマセラピー	まむろ のりこ <b>真室 紀子</b> 浪速区① 女	④ ⑤	香りを取り入れて、豊かな生活を。	家庭における精油の使い方をご紹介します。ハンドトリートメントは知らない方同士でも、楽しくお喋りしながら実習していただけます。	内容による 30	300～ 1,000円 (材料費)	内容による (女性限定の場合あり)
	アロマセラピー	よしだ ようこ <b>吉田 洋旺子</b> 福島区① 女	④ ⑤	すぐに実践でき、まわりにも喜ばれるアロマをお伝えします。	アロマは美と健康に効果的な植物療法です。アロマ美肌化粧水、クリーム作り、花粉症、カゼ対策アロマ、世界にひとつのアロマ香水作り、記憶力を高めるアロマ、愛されるアロマセラピー講座など。アロマ検定、アロマアドバイザーなど資格取得も対応できます。初心者からプロをめざす方まで。	どなたでも 50	500～ 1,000円 (資料コピー、オイル代)	会場：窓がある部屋 設備：ホワイトボード、人数によってはマイク
	介護アロマセラピー	よしざき よしこ <b>芳崎 欣子</b> 城東区① 女	④ ⑤	介護者・要介護者双方の心と身体を癒し脳を活性化させるアロマ講座。	植物のエッセンスを用いて、心身の健康を増進できるアロマセラピー。介護者、要介護者双方の心身を癒し、生活の質をどう向上できるのか、またアロマの嗅覚刺激と脳の活性化の仕組みについて、わかりやすく伝えます。実際にハンドトリートメントを体験し、アロマの「香り」と「触れる」ことの素晴らしさも体感して頂きます。	どなたでも 30	500～ 1,000円程度 (精油・オイル・テキスト代等)	会場：室内(必須)ハンドトリートメント用の作業ができる机(あれば)マイク・パソコン・プロジェクター(なければホワイトボード) 持ち物：タオル1枚
	タブレットで脳予防	よしだ けいこ <b>吉田 恵子</b> 堺市① 女	④	タブレットが初めてでも基本から学べ安心です。楽しく脳活性化！	健康を維持するために毎日の食事や運動も大切ですが、心を元気にする脳の活性化も大切です。タブレットには200万を超えるアプリがあります。脳を活性化し、認知機能の低下を防ぐアプリを毎回チョイスし楽しく取り組みます。新しいコトに取り組む、少し難しいコトに取り組むことが若々しさを保ちます。	健康、介護に興味のある方ならどなたでも 10	200円 (iPad利用料、ネット接続通信料)	ホワイトボード、机・椅子、(あれば)プロジェクター

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
美容・健康	介護予防運動	おか としひこ <b>岡 敏彦</b> 淀川区① 男	④	運動で免疫力のアップ！ 介護予防に必要な内容をお伝えします。	①アイスブレイク、健康度・痛み検証②準備体操③主動作（調整⇒筋⇒スタミナ⇒柔軟）④整理体操⑤質疑応答※筋力、スタミナ、柔軟性、調整力を中心に楽しく運動します。	60～80歳位の健康な方 30	なし	室内（60㎡以上）
	トレーニング	やました こ <b>山下 みさ子</b> 西区① 女	④ ⑤	ボイストレーニングでいつまでも元気な声を出しましょう。	正しい姿勢を覚えて、正しい呼吸をして、いつまでも元気な声を出し、身体も心もいきいきとできるようにします。正しく呼吸ができると、高い声もできるようになり、歌も楽しく歌えるようになります。何歳になっても元気な良い声ができます。	どなたでも 15～20	資料代実費	イス・あればピアノ又はキーボード
	東洋医学と健康	いわい まさのり <b>岩井 正憲</b> 奈良市① 男	④ ⑤		東洋医学（特に漢方）の概念を取り入れ、病気をせず、薬学博士が健康に暮らす方法をわかりやすく解説します。	どなたでも 特になし	なし	
	靴と健康	おおき きんじ <b>大木 金次</b> 住之江区① 男	④ ⑤	テーマ…足の骨格とウォーキングシューズ 足の骨格とウォーキングシューズの機能を知しましょう。	足指を使うと体幹が鍛えられます。皆さん、足の指を使って歩いていますか？靴のつま先に余裕はどうして大事なのか？なぜ「紐靴」をすすめるのか？ウォーキングシューズの機能と選び方。靴を大切にしましょう。	どなたでも (学生も可) 応相談	なし	机、イス 参加者が20名を越えるときは、プロジェクター、スクリーン
	歯の健康	うえだ たかこ <b>上田 孝子</b> 平野区① 女	④ ⑤	毎日笑ってますか？人生楽しんでますか？ 口の中と心も磨きます。	・歯の構造からお口の菌が、どの位全身に影響するのか？ ・歯科現場で増加中の事故防止 ・最新治療の紹介 ・ブラッシング指導と口の周りの筋力低下チェックと筋力アップ法。《子ども向け》歯の萌出時期・給食時・休憩時の注意事項。《親子向け》咀嚼と食事の大切さから生命を守るお話。	どなたでも 30～ (少人数も可)	なし	会場：室内設備：ホワイトボード(または黒板)、マイク(ピンマイク)、OHC、スクリーン 持ち物：歯ブラシとタオル
	歯の健康	きばやし みゆき <b>木林 美由紀</b> 阿倍野区① 女	④ ⑤	むし歯や歯周病。歯の汚れを検査して自分の口腔の健康を調べましょう。	一生自分の歯でおいしく食事をするために、咀嚼の重要性、歯の大切さと、しっかり噛んで賢い子どもを育てる秘訣、老化予防の咀嚼健康法を指導します。	ご自身で会場に来られる方 50	1,000円 (歯科グッズ費)	マイク、ホワイトボード、演台
	入れ歯と健康	みやの <b>宮野 たかよし</b> 平野区① 男	④ ⑤	快適義歯MTコネクターは身体を改善させる働きがあります。	入れ歯職人の宮野たかよし「入れ歯と健康」についてお話します。咬み合わせと身体は、密接な関係でつながっていて、合わない入れ歯は身体も悪くします。	どなたでも 50	なし	ホワイトボード
	健康長寿	ふくもと ひでこ <b>福本 秀子</b> 住吉区① 女	④	健康と幸せは表裏一体や！うちは、なごわの「健幸齢者」やで～。老化に抗うことは、病気に負けへんことや！呼んでくれたら、いつでも喋りに行くからな～。	「健幸齢者」になるには、病(疫)を免れる(免)「免疫」の術を知るべしです。免疫をシステムティックにシリーズで展開させて、個々の状況による健康長寿をめざせるよう、セルフメディケーションの体得をプログラムしていきます。	健康長寿に興味のある方 50	500円 (資料代)	
	そろばんで脳トレ	わたなべ やすこ <b>渡邊 靖子</b> 生野区① 女	④ ⑤	そろばんは日本の文化です。数字で脳を鍛えて脳のトレーニングを！	はじめに、そろばんの歴史をお話しします。次に数字を使ったゲームをして数字に慣れていただきます。ゲームの後は実際にそろばんを使って簡単な計算をしていただきます。最後は全員で九九の唱和をして終了です。	どなたでも 10 (貸出可能なそろばんは6台)	100円 (資料・コピー代)	ホワイトボード・マグネット 駐車場 (あれば)

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
舞踊・ダンス	オリエンタルダンス	あーていふあ <b>ATIFA</b> 中央区① 女	④ ⑤	今の私を好きになる、優雅でエキゾチックな踊りを楽しみましょう。	豊穡や安産を祈願し、踊られた世界最古ともいわれている踊り。激しい、難しい動作はシンプルにアレンジし、アラブ世界の音楽や日本の懐メロなどで楽しく踊ることができます。鑑賞会では、情感を込めた本格的な舞踊をご覧ください。	どなたでも 15	なし	裸足で踊ることのできる床(畳・カーペット可)、音楽を使用して良い会場、ホワイトボード、鏡(あれば)
	ジャズダンス	いけだ やすこ <b>池田 康子</b> 西成区① 女	④ ⑤	座ってできる健康講座のダンスを。老人ホーム・デイサービス可能。	ダンスの基本やステップをわかりやすく楽しくご紹介します。楽しい曲に合わせて、ジャズダンスの振り付けをします。	どなたでも 50	なし	会場：踊れるスペース 設備品：CD、MDプレーヤー
	ジャズダンス	にしやま ゆか <b>西山 由加</b> 東淀川区① 女	④	楽しく踊りストレス発散！カラダも心も軽やかに。一緒に楽しく踊りましょう。	ジャズダンスに必要なストレッチ、柔軟体操をし徐々に音楽に合わせて体を動かしていきます。簡単なステップを練習し、音楽に合わせた振り付けを楽しく踊っていただきます。	18歳以上 15	なし	鏡、CDラジカセ
	ジャズダンス	はなおか らん <b>花岡 蘭</b> 阿倍野区① 女	④ ⑤	いつも笑顔で元気良く、楽しみましょう。ダンスを覚えたらミニ発表会をしましょう！ウキウキ！わくわく！	入門・初心者対象。簡単で楽しくリズムにのる事を体験・体感して下さい。昭和歌謡曲、誰もが知っている音楽を振付します。あなたの好きな曲を聞かせてください。演歌でもポップスでも何でもダンスできちゃいます。以前に流行しましたパブリーダンス、シニアチアダンスもしますよ！	どなたでも 30	100円 (資料コピー代)	CDプレーヤー
	タップダンス	うえの しんじ <b>上野 真二</b> 枚方市① 男	④ ⑤	映画や舞台で表現されるタップダンスの世界を体験しましょう！	シンプルステップからスタート。少しずつレベルを上げ、Jazzの音楽に親しみ、タップダンスします。初めての方でも楽しめて、リズム感が養える講座です。	どなたでも 15	なし	MD、CDプレーヤー
	ディテュルポ	たちばな <b>橘 サラ</b> 生野区① 女	④ ⑤	健康で美しく…元気だしてゆこう！！	良い立ち方、歩き方からやさしいステップ・リズム・コンビネーションへとダンスの基礎を優しく教えます。いろんなジャンルの音楽の中で友(共)に汗を流しましょう。	どなたでも 30	なし	会場：ダンス可能な床、バー(手すり)があると良い、鏡 設備品：音量の出るCDデッキ
	フォークダンス	たなか ひろみ <b>田中 弘美</b> 都島区① 女	④ ⑤	だれでも踊れる踊りも、少し難しい踊りも、みんな音楽に合わせて。	フォークダンスとは世界各国の民族ダンスです。それぞれの国に継承された踊りや新たにつくられた踊りがあり、固有の隊形やステップがあります。また、ダンスには健康増進の目的もあり、音楽によって踊ることは楽しみでもあります。	どなたでも 会場の広さの定員内	なし	設備品：CDプレーヤーなどの音源再生機器 参加者持参物：動きやすい服装、靴
	ダンスエクスサ	やまだ なおひろ <b>山田 直弘</b> 都島区① 男	④ ⑤	初心者大歓迎！楽しい音楽に合わせて心も体も気持ち良く健康に！	シンプルな動きの繰り返しでダンス初心者から参加できる内容です。簡単なウォーミングアップからスタートして徐々に運動量を上げていきます。終盤には、全身に汗をかくてスッキリした気持ちになれること間違いなし！	どなたでも 20	なし	フローリング・あれば鏡
	タヒチアンダンス	<b>ヒティマハナ・ハルカ</b> 北区① 女	④ ⑤	陽気なタヒチアンのリズムにのって心も身体もリフレッシュ！！	南国「タヒチ」に伝わるタヒチアンダンス。普段使わないウエストやヒップやモモの筋肉が鍛えられ、基礎代謝がアップして痩せやすい体質になります。	女性 子ども・親子 100	なし	会場：素足になれる場所 設備品：あれば鏡、CD・MDデッキ

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
舞踊・ダンス	ハワイアンフラ	ただ ゆきこ 細 由子(フメハナ) 都島区① 女	④	楽しくおどりながら、足腰の筋力アップと健康な身体作りを！	基本のステップの後に、音楽に合わせて踊ります。体調に合わせて無理せず踊ってください。指導者によるハワイの楽器やウクレレ演奏とCDを併用して、効果的に楽しくフラをマスターします。ハワイの歴史や文化等についても適宜学びます。男性・女性・子ども・親子等に分けてクラス設営できます。	どなたでも 30	初めての曲のみ200円(資料代)	会場:屋内、素足で踊れる床面(フローリング畳タイルカーペットetc) 設備:CDプレイヤー、又はスピーカー 参加者の持ち物 飲み物、汗拭きタオル
	ハワイアン	にしかわ 西川 すみこ 都島区① 女	④ ⑤	心地よい音楽と共に皆で楽しいフラ、美しいフラをめざしましょう。	まずは準備運動で体をほぐします。すこしずつフラのステップを練習して手の動きをつけて、丁寧にゆっくりと一曲を仕上げていきます。お子さんからシニアの方までご指導いたします。地域のイベントにも参加してみませんか。	どなたでも 20	一曲につき200円(資料代)	会場:屋内、裸足で踊れる場所 設備品:CDプレイヤー・(あれば)鏡
	ハワイアン	ひさか ゆり 日阪 百合 鶴見区① 女	④ ⑤	楽しく踊れることが一番です。皆が笑顔になれるフラをめざしています。	フラは子どもから大人まで楽しめるダンスです。ハワイの曲の言葉の意味、歴史、文化も学びながら、それに繋がるハンドモーションと踊りで、心身共に健康になります。また、仲間との出会いも人生を楽しいものにしてくれます。	どなたでも 20	一曲につき200円(資料代)	会場:裸足で踊れる床 設備品:鏡(あれば)、CDプレイヤー
	フラダンス	なかがき やす え 中垣 保江 住之江区① 女	④ ⑤	シニアの健康管理や脳トレにも最適なフラを、笑顔で楽しくご指導します。	ストレッチで身体をほぐし、姿勢を整えて体幹を鍛えます。正しいステップやハンドモーションを学んで、日本語の曲やハワイアンを楽しく笑顔で踊れるようになりましょう。また、転倒防止の体操も加え足腰を鍛えます。	どなたでも 20	200円 初めての曲のみCDと、資料代	裸足で踊れる床 あれば鏡
	フラダンス	よこお よしみ 横尾 美巳 福島区① 女	④ ⑤	シニアの方のための優しいフラダンス。ゆったり身体をほぐし、体幹を鍛え楽しく踊ります。	転倒防止、ゆるゆる筋トレにぴったりなフラダンスを、日本の誰もが口ずさめる懐メロの曲に、ハワイアンのハンドモーションを合わせて踊ります。楽しいフラダンスを懐メロで踊りましょう。優しく誰でも弾けるウクレレレッスンも開講しています。	どなたでも 20	300円(希望者のみ資料代)	会場:裸足で踊れる床 設備品:あれば鏡
	フラダンス	よしだ ち え 吉田 千恵 此花区① 女	④ ⑤	健康管理士、介護福祉士の資格を持つカピオラニ吉田千恵先生による美・癒し・健康を得られるフラを一緒に踊りましょう。	無理なく長く健康に続けられるフラ。美姿勢を意識し体幹を鍛えられダイエットにも効果的。ウクレレ生演奏による指導なので、参加者の進度に合わせて何度でも繰り返せるのが魅力。生花のレイメイキングや簡単なウクレレレッスンも可能です。一日体験レッスン、フラダンスショー、定期講座、健康維持とフラに関する講演依頼もお受けいたします。	どなたでも 30	なし	会場:裸足で踊れる床 設備品:あれば鏡、広い会場であればスタンドマイク
	社交ダンス	たけはら けんじ 竹原 憲二 福島区① 男	④ ⑤	曲に合わせ、一人でも踊れるダンスも取り入れています。	ストレッチ、筋トレ、ウォークを始めに行い各種目に入ります。スタンダード(ワルツ、タンゴ等)、ラテン(ルンバ、チャチャ等)の他にもコロナ禍では一人で踊る(男女同ステップ)のダンスも行っています。世界各国の踊りを一曲踊りきり、頭も使い、運動量も多く、曲も楽しみながらストレス解消、飽きずに続けられます。	どなたでも 30	なし	定員で動ける広さ、フローリング等上履きが使用できる部屋 設備品:CDプレイヤー 一等音響機器
	社交ダンス	はなおか ひろし 花岡 博 阿倍野区① 男	④	若さを保ち、健康になります。楽しくきれいなダンスをめざす。	基礎からしっかり教えます。初級者から上級者まで、スタンダード及びラテンダンスの指導(競技選手をめざすダンス指導も可能です)。皆さんがやりたいダンスをお聞かせください。指導レベルに応じてわかりやすくレッスンさせていただきます。	どなたでも 30	なし	ラジカセ
社交ダンス	はなおか らん 花岡 蘭 阿倍野区① 女	④ ⑤	ジルバ・マンボ・ブルースは誰もがすぐに覚えられるダンスです。このダンスは知っておくと便利というか“得”だと思います。覚えたら皆でパーティしましょうね!!	ジルバ・マンボ・ブルースのパーティーダンスから始めます。3か月で一通り踊れるようになります。希望されれば、ワルツ・ルンバと進めていきます。全く初めての方、初心者と思われる方を対象に指導します。	どなたでも 30	100円	CDプレイヤー	

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
舞踊・ダンス	社交ダンス	まつもと あきこ <b>松本 明子</b> 旭区①女	④ ⑤	若さと健康を維持、向上と、友情を深める社交ダンスを広める活動を楽しみます。	スタンダード(ワルツ、タンゴ等)、ラテン(ルンバ、チャチャチャ等)全種目をていねいに、楽しく、励ましあって覚えてもらうように努力していきます。	どなたでも 20	50円 (資料コピー代)	会場：フローリング 設備品：CDプレーヤー、マイク
	日本舞踊	あすか ちひろ <b>飛鳥 千尋</b> 豊中市①女	④ ⑤	気軽に日本文化に触れ、朗読、着付け、舞踊を体験してみませんか?	百人一首、日本の詩の朗読や童謡、唱歌に合わせ、簡単な日本舞踊から体験してみませんか?古典、創作、新舞踊等、お子さんからご高齢の方までその方に合った曲で楽しくわかりやすい指導を心がけています。	どなたでも 親子:10組 大人:10人	500円 (浴衣レンタル代)	フローリング・畳・絨毯・マットなら可ホワイトボード等貼り紙ができるスペース
	琉球舞踊	やまのは なほ <b>山入端 奈歩</b> 西淀川区①女	④ ⑤	美しい琉舞から民舞、エイサー迄、年齢層も幅広く指導いたします。	スリ足から始めて、体のバランスを取りながら、基本の動きや所作をやさしく指導します。三線の音にのせて、歌を楽しみ、歌意も説明しながら沖縄文化の広がりをお伝えします。	どなたでも 300	なし	会場：広さのあるところ 設備品：ラジカセ
料理・栄養	食と健康	いけがみ じゅんこ <b>池上 淳子</b> 能勢町①女	④ ⑤	食・栄養学・健康についてわかりやすく、面白くお伝えします。	食・栄養・健康についてお伝えします。講義・ワーク・料理教室など。高齢者向けの低栄養予防や子どもの食育、生活習慣病予防など対象者に応じた内容をお伝えし寄り添って、多くの方の健康増進や栄養改善に努めます。	どなたでも なし	なし	プロジェクター
	食と健康	はしもと みちこ <b>橋本 通子</b> 淀川区①女	④ ⑤	体は食べ物から作られ、健康は食生活を考えることから始まります。	健康的な食事って何?旬の食材の栄養を知り、おいしく簡単に栄養バランスのとれた献立作りを考え、料理のレパートリーを増やしませんか。料理トランプも使いバランスを考えましょう。	どなたでも 16~60	なし	会場：グループワークができる広さ 設備：ホワイトボード、スクリーン、プロジェクター(相談)
安全・防災	防災	きょうたに たかし <b>京谷 隆司</b> 淀川区①男	④ ⑤	防災力って?お一人から組織まで、何をすべきか一緒に学びましょう。	本当の防災力って何でしょうか。老若男女、環境、暮らし、ご経験などで個々に違うはず。例えば災害経験を話したり、聞いたり、みんなで一緒に考えたりして核心に近づけます。また、共助や自主防災組織の取組などもご支援します。	どなたでも ~50程度	~100円 (資料代) ※依頼側で印刷の場合は不要	会場：屋内 設備品：机、椅子、プロジェクター、スクリーン、マイク
	防災(ストーリーテリング)	つじい きよこ <b>辻井 喜代子</b> 福島区①女	④ ⑤	語りで紡ぐ一地震や津波の恐ろしさを風化させないために。	お話「百年後のふるさとを守る」や「希望の木」の語りを通して、 ●地震や津波の恐ろしさを風化させてはならないこと ●災害から人を救うものは、人の思い・力であること ●共に助け合い生き残った者が、後世に命を繋ぐ使命があること等を伝えます。	どなたでも なし (応相談)	なし	人数によりマイク
自然・環境・科学	野菜つくり安心安全な	てらもと まさのり <b>寺元 正典</b> 広島市①男	④	各品目ごと(イチゴなど)、土、無農薬栽培などテーマに絞った話も可能です。	安定して栽培できる、安心して食べられる「野菜づくり」について、経験や指導経験を元に話します。栽培条件および環境に適した低コスト・効率的な栽培の手法を検討し、提供します。	野菜栽培を行っている人 10	なし	室内(ほ場でも可)プロジェクター
国際・文化	諸外国の生活・文化と日本語	かわみ わこ <b>川見 和子</b> 福島区①女	④	色々な国の文化、習慣、言語を理解し、国際交流に貢献しましょう。	アメリカ・ベトナム・スリランカ・インドネシア・モロッコ等、各国の人々・言語・文化・習慣・風習に触れ、異文化を理解し、草の根の国際交流をめざす。日本語や日本文化と比較しながら、各国の簡単な日常会話を、楽しく、わかりやすく指導します。	どなたでも 20	100円 (コピー代)	会場：50㎡ 設備品：CDプレーヤー、ホワイトボード、マーカー 持ち物：筆記用具

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 区	前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 員 (人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
教育・福祉・人権	み絵本 聞か かせ の読	のだ ゆうこ 天王寺区① 女		④ ⑤	子どもは絵本が大好きです。絵本で楽しい子育てしてみませんか。	絵本は読んでもらう本です。読んでくれる人がいて、初めて子どもは絵本に出会うことができます。絵本の楽しさを知って、読み聞かせや子育てに役立てていただくための絵本講座です。絵本セラピー、ブックトーク、お話会に役立つワークショップ等も行います。	どなたでも：20 (親子：15組前後)	なし	会場：子どもが動ける 広さ 設備品：マイク
	み絵本 聞か かせ の読	わきさか 脇坂 めぐみ 阿倍野区① 女		⑤	『絵本で子どもたちを笑顔に!』をモットーに活動しています。	読み聞かせに興味のある方向けの講座。テクニックと練習法、ふれあい遊びなどを学んでいただけます。親子向けの「読み聞かせ会」など、ご要望に応じて簡単な工作も行います。	どなたでも 20 (親子15組程度)	100円 (資料代、工 作材料費)	参加者が動けるスペース 講座の場合：人数分の いす、長机3 親子向けの場合：いす1
	幼児 教育	かわの きょうこ 河野 京子 天王寺区① 女		⑤	わらべうたは代々伝わる子育ての技です。親子の絆を深めましょう。	伝承のわらべうたを歌いながら、お膝にのったり、手をつないだりして、自然に親子のコミュニケーションをとります。絵本・パネルシアター等も取り入れています。	どなたでも 20 (親子は20組)	なし	会場：フローリング、 カーペット敷き 設備品：会場が広い場 合はピンマイク
	幼児 教育	ほどの ゆみ 程野 幸美 鶴見区① 女		④ ⑤	講座を通して親子同士の交流を広げましょう。	現代の社会環境では人とのつながりが希薄になり、子どもが地域社会から学ぶ場が失われつつあります。子どもの遊びの交流をとおして、社会性が育ちあう場として、多様な保育活動を実践する一日体験教室を実施します。	1歳～小学 校就学前ま での親子 26組	100円 (資料代)	会場：室内 設備品：カセットデッ キ
	教育	てるや きよみ 照屋 潔美 大正区② 女		④ ⑤	学校・家庭・地域のあり方をみなさんと共に考えたい。	学校・家庭・地域が連携しあい、健全な子どもの育成を図ります。講座形式でなく参加者の親子遊びなどの交流形式で行います。	小学生以下の 子どもと親 15	100円 (資料代)	会場：室内 設備品：カセットデッ キ
	親子 教室 ・ 親 ま な び	かつおか けいこ 勝岡 佳子 阿倍野区① 女		④ ⑤	気づきをヒントに子育て(孫育て)を楽しみましょう!!	心をほぐしながら子育てについてのエピソードを題材に、親どうしのトーク会の場を作ります。子育てのヒントを学び気づいてもらうことで親の力を引き出す、参加型学習です。子育て世代には親子教室にも対応できます。親になる準備期から孫育てまで幅広く学んでもらえます。	どなたでも(親子教室は 1才以上の親子)親子 6(対象年齢によって増 あり)親子教室5(対象年 齢によって増あり)	100円 (資料代 教材代) ※保育ありの 場合保育代	会場条件 親まなび(あれば机・ イス) 親子教室(フローリ ングまたは畳のあるところ) 必 要な設備等：あれば机、イス、 ホワイトボード、(CDデッキ)
	身 体 事 業 に 関 する 講 座	きた あつこ 喜多 淳子 淀川区① 女		④ ⑤	生命科学や臨床心理学を通じ、人が生きようとする力について伝えます。	「いじめ」「自殺」「虐待」に関連した、生きにくさ、育てにくさに対し、教材やエゴグラムを活用しながら、「命の価値を実感し、生きづらさを克服する」ためのヒントを提供します。	小中高生、先生方、 (妊娠期～育児中の) 親御さん、生きづら さを感じている人 20	なし	・2～3名ずつの小グループを作りやすい机といす ・プロジェクター使用が可能な場所 ・スクリーン・ピンマイク・スピーカー ・教材用テーブル2台
	マッ サー ジ	うまば ひろこ 馬場 宏子 淀川区① 女		④ ⑤	赤ちゃんもママ・パパも一緒ににっこりほっこり楽しい時間です。	ベビーマッサージの効果・オイル・手法をとおして乳児期の大切な時間は、親子の関わりです。マッサージの手法だけではなく、絵本やわらべ唄・表現遊びを親子さんにも楽しんでいただき、現在保育教諭での仕事の力も活かしたいです。	乳児から2 歳までの子 どもとその 保護者 8組16人	なし	フローリング・ピータ イルの場合マット要
天文・宇宙	天文・宇宙	もみやま あつし 樫山 淳司 住吉区① 男		④ ⑤	星空の魅力や宇宙の楽しみ方についてお伝えします。	星を見る楽しみ方と宇宙の不思議さをお伝えします。星空は世界のどの国で見ても同じです。星の美しさに感動することで、人とのつながりを実感でき、心豊かになります。星と宇宙について一緒に学んでみませんか。	どなたでも 30程度	なし	〔講座〕室内 〔天体観測会〕野外

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対象員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
パソコン・メディア	パソコン	あまい あやこ 天井 亜矢子 阿倍野区①女	④	初心者でも仕事や生活に役立つよう、わかり易くお伝えします。	①パソコン入門、ワード、エクセル、パワーポイント、インターネット、メール基本から趣味、資格対策まで ②パソコン整理術、セキュリティと情報モラル ③就労対策（履歴書や職務経歴書の書き方）、ビジネスマナー	どなたでも 15 (講義のみは30)	200円 (資料コピー代、市販テキストの場合は実費)	パソコン、プロジェクター、ネット環境（内容による）、ホワイトボード、筆記用具
	パソコン	あらやま すみこ 荒山 純子 西区①女		堅苦しくなく、質問しやすい雰囲気づくりを心がけています。	はじめてパソコンを使われる方を対象にした入門講座、ワード、エクセルなどの基礎から活用方法を学びたい方を対象にWindowsとMicrosoft Officeのバージョンに合わせた講座。	どなたでも 12	200円 (テキスト代)、市販の場合は実費	パソコン、インターネット環境、プロジェクター、ホワイトボード、プリンター
	パソコン	かこ てつお 加古 哲夫 阿倍野区①男	④	スマート&アクティブシニアをめざして気軽に学ぼう！	シニア向けのタブレット (iPad)、スマホ (iPhone)、パソコン (Windows7/8基礎、Word、Excelの基礎・応用) 講座。	主にシニアだが、マウス、キーボード、タッチパネルの操作や文字入力のできる方 15	500円 (テキスト代、市販書籍の場合は実費)	会場：教室形式の会議室が研修室 設備：インターネット接続環境、液晶プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード、プリンター 持ち物：パソコンもしくはiPad/iPhone
	パソコン	かとう こ 加藤 えり子 住吉区①女	④ ⑤	楽しくパソコンに親しみながら、色々なことに利用していきます。	パソコンの基本から応用へ。ワード・エクセル・ペイント等ソフトの使い方。デジカメ・スキャナ・インターネットの利用。年賀状・クラフト（絵葉書・名刺・便箋・シール・カレンダー作り等）身近なものへの応用。	どなたでも 20	500～ 1,000円 (テキスト代等)	パソコン・あればプリンター
	パソコン	くわしま しゅうこう 桑島 璋江 城東区①女		できるだけわかりやすく楽しんで学べるように指導しています。	パソコンを楽しく学ぶ事を基本としています。ワード・エクセル初心者から応用、スケジュール表・カレンダー作成、一筆箋、便箋、ポチ袋、デジカメ写真加工等シニア世代向きに指導します。	成人 10	初回のみ 2,000円 (教科書、USBメモリー)	人数分のパソコン (Windows7以上、Office2010以上) プロジェクター、プリンター、ネット環境
	パソコン	こうづき ただし 上月 正 東大阪市①男	④ ⑤	初心者の方でも資格を習得することができます。	日本語ワープロ検定や文書デザイン検定試験を一緒に習いませんか。約10回の練習で検定試験の取得をめざします。エクセル・ワード・パワーポイントの操作、プログラム (スクラッチ) の基礎も教えられます。	どなたでも 10	100円 (資料コピー代)	パソコン、プリンター
	パソコン	こなか としお 胡中 俊雄 城東区①男	④ ⑤	パソコンをそこそお使用の方にも活用のしかたを指導します。	パソコンを生活や趣味などに、もっともっと役立ててみたい方にていねいに教えます。職場や地域活動で必要になるマイクロソフト社オフィスも資格取得までOKです。	どなたでも 5	なし～ 1,000円	パソコンは、ある施設が各自で用意
	パソコン	にしざわ のりこ 西澤 典子 東淀川区①女	④	生活や趣味、仕事に役立つものを自分で作れるように理解しやすく説明します。	パソコンの基本操作、ワード・エクセル (入門から応用まで)、ペイント等、わかりやすい言葉を交えて覚えやすく、質問がしやすい雰囲気での指導を心掛けています。パソコン初体験の方の指導も得意です。	どなたでも 10	200円 (テキスト代、市販書籍の場合は実費)	パソコン、プロジェクター
	パソコン	やすだ しほ 安田 忍 鶴見区①女	④ ⑤	パソコンの「楽しい! すごい! おもしろい!」を一緒に体験しましょう。	パソコンを使った基本操作 (インターネット・YouTube・フォルダ・画像処理等) Word・Excel・PowerPointの基本操作・作品づくり (ポスター・案内状・チラシ・家計簿・収支報告書等) パソコンを使いたい・活用したいなどのご要望にあわせて内容を企画・相談	どなたでも 15	200円～ (資料の枚数・内容による)	パソコン・プロジェクター

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 居 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
パソコン・メディア	パソコン	やぶした よしかず 敷下 義一 淀川区①男	④	メールで簡単ホームページの作成(無料サイト・ソフトで安全に)。	自分のデジカメで撮った写真や動画を、無料のホームページやブログを開いて展示します。デジカメの撮影から写真動画の掲載までの操作実習を通じ指導を行います。	どなたでも 10	500円 (テキスト・CD代)	パソコン、プロジェクター、インターネット環境
	パソコン	よしなが かずこ 吉永 和子 西成区①女	④	パソコンを自分で楽しく使いこなせるようにお手伝いしたい。	パソコンの基本操作、ワードの基礎、エクセルの基礎、インターネットおよび電子メールの紹介など。	どなたでも 5	500円 (資料コピー代)	パソコン、プリンター
	地域活動に役立つ技術	わだ かずこ 和田 和子 福島区①女		メール等を利用してグループ内で情報を共有しましょう。	地域コミュニティやNPO等、各種団体で活動されている方向け。会議にメンバー全員が揃うのは難しいですね。こんな時、メール等を利用して情報共有し、会の円滑な運営の助けになるような工夫をお伝えします(PCと携帯メールの違い、メーリングリストの説明、日程調整に便利なサイトやオンラインストレージのご紹介など)。	どなたでも 50	なし ※資料配布する場合、コピー代	会場：屋内 設備品：パソコン、マイク、プロジェクター、ホワイトボード(あれば、インターネット回線)
	スマートフォン	あまかわ えいいち 天川 栄一 北区①男	④ ⑤	スマホは新しい道具。なぜ新しいのかを納得して賢く使いましょう。	今、スマホは高性能な「AI搭載」タイプと、皆さんがお持ちの「AI非搭載」タイプに差別化されます。スマホのAIは、専門知識が必要な「生成AI」から誰もが使える「エージェントAI」に移行します。変わり続けるスマホを使いこなすには、一つ一つ学びながら新しい世界を広げることが重要です。一緒に学びましょう。	どなたでも 20	200～ 300円 (テキスト代)	設備：電源、プロジェクター 持ち物：スマートフォン(iPhone, Android)または、タブレット、筆記用具
	スマートフォン	さいとう なな 斎藤 菜那 港区①女	④ ⑤	キホンを学び、ほんとうに必要な情報を身につけましょう！	あなたの頼れるスマホの担当者、さいなな先生です！スマホは、使いこなせばいいものではありません。あなたにとって便利な使い方、必要な情報、お悩みあれこれ…と一緒に解決しましょう♪「わからない」をなくそう！	どなたでも 10	なし	テーブル・椅子、ホワイトボード(あれば)
	パソコン・スマートフォン	まつお かづえ 松尾 香津恵 平野区①女	④	シニアこそ必要なICT！パソコンやスマホを楽しく学びましょう。	スマホを使ってみたい方、使うのが不安な方、もっと使いこなしたい方、パソコンとの連携をしたい方へ、パソコンやスマートフォンの基本操作から、最新のICT情報など、生活や趣味に役立つ機器の活用方法をお伝えします。「シニアも初心者も明日は上級者に」を目標に、一步一步理解していきましょう。	どなたでも 10	500円 (資料代)	会場：屋内(Wi-Fiが使用できる環境) 設備品：机、椅子、プロジェクター、電源
	脳科学・音響学	かねこ ひでき 金子 秀樹 都島区①男	④ ⑤	自分の脳波(α派)との対面や嘘発見器を体験し、科捜研の名探偵になってみませんか？	脳波や心電図などの言葉はよく耳にしますが、自分の波形を見ることはなかなかありません。皆さんの生体信号を測定しながら説明し、科学的な好奇心を満たすと同時に“生体信号の世界”を巡ります。いわゆる嘘発見器も実演し、原理と仕組みを紹介し、自分の脳波(α波)・心電図(自律神経)・筋電図(疲労とパワー)との対面や、?発見器の体験をしませんか！	中学生以上 どなたでも 10～40	100～ 500円 (資料コピー、テキスト代)	会場：屋内 設備品：電源アース端子(3Pコンセント可)ホワイトボード、16人以上でマイク。プロジェクターor大型ディスプレイ
現代社会	NPO、企業の起業から経営まで	かみこまき ひでひこ 上小牧 秀彦 西区①男	④ ⑤	みなさんの実践でお役に立つお話を分かりやすくお話します。	企業、NPO、ボランティア団体の経営、運営指導。健全経営をどうすればよいか？組織としての人事、資金調達、広報啓発、運営等々の戦略などまでの総合的なコンサルティングを含めた指導、教授をさせていただきます。	どなたでも 30	100～ 500円 (資料コピー、テキスト代)	マイク、ホワイトボード
	保険年金問題	こうだ こうき 郷田 孝樹 千早赤阪村①男	④ ⑤	大学、専門学校等での講師経験、出版経験が豊富にあります！！	初心者の方が聞いてすぐ理解できて、実生活に役立てることができる「お金」まわりのお話を、ケースごとの具体例を挙げながら分かり易く解説していきたいと思っております。何でも気軽に尋ねられるアットホームな講座運営を心がけています。	どなたでも 何人でも	100円 (資料代)	ホワイトボード、多人数の場合はマイク、(講座によっては電卓持参)

④大阪市外紹介可能。⑤子ども・親子向け可能。 人材区分：①生涯学習インストラクター ②高齢者リーダー

ジャンル	科目	名 住 前 区	附帯事項	一言PR	登録科目の主な指導内容	対 象 定員(人)	1回1人あたり教材費のめやす	会場及び必要な設備品
現代社会	保険年金問題	もりおか としゆき <b>森岡 利行</b> 西区① 男	④ ⑤	気軽に気楽に楽しみながら学びましょう！	働くときに関わる法律、人生の様々な場面で年金や医療保険などの制度がどう関わるのか？労働法、労働保険、社会保険の基礎知識についてやさしくお話しします。	どなたでも 何人でも	なし (人数により資料等のコピーを依頼する場合あり)	
	身近な法律問題	こくぼ たかお <b>小久保 孝雄</b> 中央区① 男	④	身近な法律問題について基本的な知識を学んでみませんか。終活の役にもたちます。	あなたにも必ずきます「相続」や「遺言」の知識が必要なとき。この講座では初心者の方を対象にお金と暮らしに関する身近な法律問題（例えば消費者保護、離婚など）についてベテランの法律専門家がわかりやすく解説します。	どなたでも 会場の定員数	200円 (資料代)	会場：屋内(講義室など) 設備品：机、椅子、プロジェクター(あれば)、ホワイトボード(あれば)、マイク(人数に応じて)
	楽しむヒント	まつの まりこ <b>松野 麻里子</b> 枚方市① 女	④	旅行をより安全・安心に楽しむための基礎知識。	各自のニーズに合った旅行商品を選択するための客観的なパンフレットの読み取り方やチェックポイント等をアドバイスします。契約の基本となる“約款”を読んでみましょう。	どなたでも 応相談	なし	
	ブランドを考える	やなぎ だ ひでかず <b>柳田 秀一</b> 城東区① 男	④ ⑤	子どもから大人まで身近にあふれているブランドについて考えてみましょう。楽しくて面白いですよ。	ブランドって言葉を聞くと何か高級で、難しいモノと思われるかもしれませんが。いえ実はブランドは身近で生活に密着したやさしいモノです。お子さまもお母さまも、また年配の方もぜひワークを通して、ブランド作りの過程を体験してみてください。	どなたでも 15	なし	ホワイトボード、マイク、プロジェクター
職業技術・資格	司会	おおつか <b>大塚 まちこ</b> 平野区① 女		丁寧でわかりやすい講座で実践力が付き、楽しんで取り組めます。	グループディスカッションの司会に慣れるには経験することです。自己紹介は自分の最高のプレゼンテーションです。基礎から身に付け応用力を培っていきます。	どなたでも 20	100円 (資料代)	マイク
	簿記	ふじもと けいこ <b>藤本 圭子</b> 住吉区① 女	④	楽しく簿記の資格取得をめざしましょう。	日本商工会議所簿記検定3級、2級の受験用講座。2級学習終了時に日商1級、税理士試験等の学習方法についてアドバイス。3級講座＝簿記の基礎から企業の決算書の作成まで。2級講座＝連結会計や工業簿記のしくみ、3級講座は全10回、2級講座は全20回。	18歳以上 体験・入門 30 3級講座 12 2級講座 数人	50円 (資料コピー代) 3級講座・2級講座は900円 (問題集等)	ホワイトボード、マーカー
	マナー	やなぎ えつこ <b>柳 悦子</b> 平野区① 女	④ ⑤	自信をつけてより心豊かな毎日へ。マナー力UPのお手伝いをします。	暮らしのちょっとした疑問、すぐに使える実践、大人としての知識、少し知りたい和の文化等、様々な場面での基本から応用まで対応いたします。どの立場や経験の方でも不安なく楽しんで体感できる内容や進め方を心がけています。漠然としていても気軽にご相談ください。	どなたでも 30	100～500円 (資料代、茶菓等の教材費)	会場：内容により和室 設備品：ホワイトボード

## 50音別一覧

 = 高齢者リーダー

	氏名	ページ		氏名	ページ		氏名	ページ		氏名	ページ		氏名	ページ	
あ	A T I F A	41	い	岩尾 まゆみ	27	お	奥田 紘子	17	き	杵屋 柳三郎	31	さ	佐藤 恵津子	26	
	間野 満美	34		岩倉 あや子	33		奥田 由佳子	8		木野 竜子	13		佐藤 和見	22	
	相原 千恵美	23	う	禹 成 姫	10・11		小口 信一	37		木林 美由紀	40		佐野 美恵子	28	
	阿形 厚美	16		上田 一郎	30		尾崎 洋子	36		金 修子	10		佐野 良子	28	
	浅居 千里	32		上田 順子	37		小田 繁一	37		京谷 隆司	43		澤田 淑子	36	
	朝海 伯子	35		上田 孝子	40		小田 昌彦	30		切池 知恵子	36		し	實 清隆	9
	飛鳥 千尋	43		上田 登禧子	29		小田 容子	8		楠堂 清子	15			芝原 功	10
	東 雅彦	24		上野 真二	41		か	鍵田 忠芳		32	轡田 洋子		22	嶋津 けい子	9
	穴風 多恵	19	上平 ひろみ	12	加古 哲夫	45		久保田 しの布	16	清水 千修子	31				
	阿部 茂	10	植松 秀之	30	笠作 弘子	36		呉林 かよ	32	生賀 奈穂美	17				
	天井 亜矢子	45	元 淑喜	10	柏木 優子	36		桑島 璋江	45	正埜 哲子	15				
	天川 栄一	46	宇佐美 慶治	38	勝岡 佳子	44		こ	こいけ けいこ	16	新川 博	19			
	荒山 純子	45	宇田 祥次	39	加藤 えり子	29・45			小池 玲子	9	新藤 初子	27			
	い	池上 淳子	43	馬場 宏子	44	加藤 八千代		25	郷田 孝樹	46	す	杉本 淳子	11		
池田 美知子		27	梅原 健治	38	門田 修平	12		上月 正	45	須古 一枝		36			
池田 康子		41	温玉芳(井上 芳子)	11	門田 由美	13		小久保 孝雄	47	砂川 三代		38			
池端 美保子		39	え	榎本 ゆかり	27	金子 七央見		26	小坂 啓子	10		住友 喜美代	27		
池辺 ひとみ		22		江本 勝代	8	金子 秀樹	46	胡中 俊雄	45	せ	妹尾 利恵	28			
石井 聖美		18	お	大木 金次	40	金城 美子	38	小林 正子	8		そ	園田 應子	36		
石川 博美		18		大谷 美恵	36	兼田 利子	11	小原 明子	17	た	田井中 眞弓	22			
石樽 江津子		18・28		大塚 まちこ	47	狩野 道子	34	駒谷 紳子	11		高岸 好美	16			
石田 和代		14		大野 邦子	28	上小牧 秀彦	46	小溝 けい子	14		高野 優(おりべ)	17			
石本 佳代子		25		大橋 るり子	36	河井 季里	18	小村 有紀	24		高橋 雅代	14			
いちもんぢ らく乃		23		大村 伍市	31	河野 京子	44	小山 貴美子	19		高橋 玲子	22			
壺東 ひろみ		14		大矢 晴美	22	川見 和子	43	小山 良明	32		田倉 みさ	39			
伊藤 智弘		17		岡 泰佳幸	32	き	岸川 希世	12	斎藤 菜那		46	武内 英恵	23		
伊藤 美恵子		33		岡 敏彦	40		岸村 爽風	21	酒井 治夫		19	竹原 憲二	42		
猪野 守		38		岡田 恵子	10		岸本 好永	28	酒井 幸子		28	多田 万岐子	24		
井上 香		32	岡本 笑美子	33	喜多 淳子		44	坂下 典子	39		多田 由紀子(ブメハナ)	42			
井上 美紀	12	岡本 充代	19・21	北川 睦子	25		佐々木 えみこ	14	橘 サラ	41					
岩井 純子	25	岡山 裕美	29	北山 なみ子	29		佐々木 美智子	38	田中 敏子	31					
岩井 正憲	40	小北 学	21	木戸 真登美	18		佐々木 優子	9	田中 敬子	16					

# 50音別一覧

	氏名	ページ	
た	田中 弘美	41	
	谷阪 洋子	30	
	谷下 緑	39	
	谷山 道代	8	
	田原 眞理子	11	
ち	茶木 康晴	35	
	塚本 みち子	25	
つ	辻井 喜代子	43	
	辻川 松子	8	
	辻下 佐代子	28	
	土田 耕二	26	
	堤 幸生	30	
	つねっき一	14	
	て	手束 浩子	23
		寺尾 和子	11
寺元 正典		43	
照屋 潔美		44	
と	東瀬 博司	9	
	塔本 久枝	14	
	堂本 雅也	8	
	とおみね きよみ	27	
	土岐 一成	37	
	とまと けいこ	16	
	豊田 正子	22	
	な	内藤 淳子	19
中尾 彩		34	
中尾 和俊		26	
長尾 年枝		24	
長岡 續		18	
長岡 美智子		29	
中垣 保江		42	
中河 昭		29	

	氏名	ページ
な	中川 喜代子	29
	中川 晴美	23
	長嶋 敬子	34
	中筋 明美	30
	中田 勝美	20
	中田 秀	31
	長田 幹雄	8
	中野 悦子	16
	中村 大輔	38
	中村 佳孝	9
	中山 真澄	23
	南條 伸子	33
に	西浦 光洋	13・21
	西川 すみこ	42
	西川 節子	17
	西澤 典子	45
	西島 政夫	19
	西島 美砂子	31
	西野 美幸	25
	西村 敦子	17
	西村 太門	19
	西本 裕子	8
	西家 慶子	12
	西山 マキ	9
の	西山 由加	41
	新田 小糸	22
	仁歩 和代	34
	野嶋 邦子	37
	のだ ゆうこ	44
	能登 恵子	34
	能登 ふみ	24
	野々山 加代子	14

	氏名	ページ		
の	乗友 美智子	37		
	は	萩原 三一	26	
		橋本 聡子	24	
		橋本 通子	43	
		長谷川 志奈子	34	
		服部 景子	13・18	
		花岡 博	42	
		花岡 蘭	41・42	
		半田 律子	17	
		馬場 恵	25	
		ひ	東野 公香	20
			彦野 直子	33
日阪 百合			42	
ヒティマハナ・ハルカ	41			
日向 由美子	31			
平井 美智子	10			
平田 頼子	25			
ふ	福澤 由起子		31	
	福田 ゆみ		24	
	福原 和子		34	
	福本 秀子		40	
	藤田 多恵子		19	
	藤本 圭子	47		
	藤原 美和子	18		
	古谷 明子	21・28		
	ほ	程野 幸美	44	
		堀 恵子(蘭艸)	20	
		堀田 久美	24	
	ま	馬 嬰 韻	11	
前川 雅代		15		
前田 喬子		17		
前田 康江		15		

	氏名	ページ	
ま	前田 泰弘	13	
	M A K I	33	
	槇田 玲子	34	
	間島 由紀	20	
	益盛 秀子	25	
	町田 清子	35	
	待場 賀壽美	29	
	松井 眞理子	38	
	松尾 桜遙	20	
	松尾 香津恵	46	
	松岡 佳子	20	
	松野 麻里子	47	
み	松本 明子	43	
	松本 和子	20	
	松本 詩帆	13	
	松本 眞由美	15	
	松本 靖夫	35	
	眞室 紀子	39	
	丸山 敏夫	12	
	万谷 頼子	35	
	み	三神 多佳子	9
		水上 敦子	29
		水永 智子	12
		宮城 ちやす	16
三宅 雅夫		13	
宮下 寿三江		32	
宮下 庸子		27	
宮野 たかよし		40	
宮本 登美甫		23	
三好 恵子		26	
三輪 栄子		9	
三輪 眞子		24	

	氏名	ページ	
み	三輪 由利	35	
	む	向井 千明	20・21
		向井 巳喜夫	30
村尾 けい子		27	
も	牟禮 美榮子	37	
	縦山 淳司	44	
	森岡 紗知子	15・18	
	森岡 たかこ	35	
	森岡 利行	47	
や	森田 修資	35	
	保田 健志	30	
	安田 忍	45	
	柳 悦子	47	
	柳田 秀一	47	
	矢野 江美子	26	
	藪下 義一	46	
	山口 文子	31	
	山崎 眞佐子	15	
	山地 勝紀	26	
	山下 久美子	33	
	山下 裕子	27	
山下 みさ子	40		
山田 直弘	41		
山田 裕朗	32		
山野 一夫	23		
山野 美恵子	23		
山入端 奈歩	43		
山本 かなめ	15		
山本 世津子	35		
山本 つづみ	26		
山本 眞基子	12		
山本 好美	20・21		

## 50音別一覧

	氏名	ページ
ゆ	夕 凧子	10
	行村 美千代	33
	雪本 翠	15
	弓場 俊也	12
よ	横尾 美巳	42
	横山 郷史	32
	吉崎 幸孝	38
	芳崎 欣子	39
	吉田 恵子	39
	吉田 千恵	42
	吉田 廣三	30
	吉田 洋旺子	39
	吉永 和子	46
	吉野 華光	21
	吉村 昌子	13
	吉本 ひろみ	33
	米澤 壽子	13
	米田 順子	37
り	劉 婷	11
わ	脇坂 めぐみ	44
	脇田 千代子	37
	和田 亜由実	16
	和田 和子	46
	渡邊 靖子	40
	渡邊 雄二	14
	渡邊 有美	22
	渡辺 洋子	21

# 居住区別一覧

居住区	名 前	指導科目	
北区 (18名)	天川 栄一	スマートフォン	46
	池端 美保子	手話体操	39
	佐々木 えみこ	押し花	14
	佐藤 恵津子	テーブルコーディネート	26
	杉本 淳子	英語	11
	中筋 明美	バルーンアート	30
	中野 悦子	トールペイント	16
	仁歩 和代	太極拳	34
	服部 景子	絵画 13/陶芸	18
	ヒティマハナ・ハルカ	タヒチアンダンス	41
	古谷 明子	茶道 21/服のリフォーム	28
	間島 由紀	書道	20
	松本 詩帆	おしゃれな水彩画	13
	三輪 栄子	朗読	9
	三輪 真子	リトミック	24
	山崎 真佐子	楽しい図画工作	15
	行村 美千代	ヨガ	33
	渡辺 洋子	茶道	21
都島区 (17名)	上田 登禧子	パッチワーク	29
	榎本 ゆかり	色彩アートセラピー	27
	金子 七央見	みんなで歌う楽しいジャズ	26
	金子 秀樹	The 科学実験“聴覚・聴覚器・脳(α)波・筋電図”	46
	坂下 典子	アロマセラピー	39
	多田 由紀子(ブメハナ)	ハワイアンフラ(フラダンス)	42
	田中 弘美	フォークダンス	41
	辻下 佐代子	着付け	28
	土田 耕二	三味線	26
	西川 すみこ	ハワイアンフラ	42
	西山 マキ	演劇で楽しくコミュニケーション	9
	日向 由美子	ズンバ&整体ストレッチ	31
	前田 泰弘	水墨画	13
	宮下 寿三江	ダンスでフレイル予防	32

居住区	名 前	指導科目	
都島区	宮下 庸子	体にやさしいクッキング	27
	山田 直弘	ダンスエクササイズ	41
	吉野 華光	書道	21
福島区 (12名)	元 淑喜	韓国語	10
	川見 和子	諸外国の生活・文化と日本語	43
	駒谷 紳子	英語	11
	竹原 憲二	社交ダンス	42
	田原 眞理子	英語	11
	辻井 喜代子	防災(ストーリーテリング)	43
	手束 浩子	プザーボフワワーと花のクラフト	23
	山野 一夫	華道	23
	横尾 美巳	フラダンス	42
	吉崎 幸孝	真向法	38
	吉田 洋旺子	アロマセラピー	39
	和田 和子	地域活動に役立つIT技術	46
此花区 (7名)	梅原 健治	健康づくりウォーキング	38
	岡本 充代	書道 19/ペン字	21
	芝原 功	知れば楽しい漢字の話	10
	新川 博	木工	19
	谷阪 洋子	バルーンアート	30
中央区 (13名)	馬場 恵	コーラス	25
	吉田 千恵	フラダンス	42
	A T I F A	オリエンタルダンス	41
	穴風 多恵	書道	19
	阿部 茂	漢文入門	10
中央区 (13名)	石川 博美	シルバーアート	18
	岩尾 まゆみ	カラーコーディネートセラピー	27
	岡田 恵子	古代文字から漢字の成り立ちを学ぶ	10
	岸本 好永	編み物	28
	小久保 孝雄	身近な法律問題	47
	小村 有紀	音楽	24
	寺尾 和子	英語	11

居住区	名 前	指導科目	
中央区	土岐 一成	健康体操	37
	馬 嬰韻	中国語	11
	山本 真基子	学びなおしの英会話	12
西区 (13名)	荒山 純子	パソコン	45
	井上 香	ヨガ	32
	上小牧 秀彦	NPO、企業の起業から経営まで	46
	高岸 好美	トールペイント	16
	長岡 續	陶芸	18
	長嶋 敬子	気功	34
	西村 敦子	立体カード・折り紙建築	17
	平井 美智子	川柳	10
	前川 雅代	デコラティブトールペイント	15
	三宅 雅夫	水彩画(植物)	13
港区 (7名)	森岡 利行	保険年金問題	47
	山下 裕子	色のカ(カラー・コミュニケーション)	27
	山下 みさ子	健康ボイストレーニング	40
	石田 和代	押し花	14
	植松 秀之	写真	30
	斎藤 菜那	スマートフォン	46
	新藤 初子	カラーコーディネートセラピー	27
	豊田 正子	フラワーアレンジメント	22
	森田 修資	太極拳	35
	山本 世津子	太極拳	35
大正区 (2名)	照屋 潔美	教育	44
	南條 伸子	ヨガ	33
天王寺区 (15名)	宇佐美 慶治	ランニング	38
	大村 伍市	手作りおもちゃ	31
	小田 容子	介護	8
	金城 美子	レクリエーション	38
	河野 京子	幼児教育	44
	久保田 しの布	シャドーボックス	16
	佐々木 優子	ハーブ	9

# 居住区別一覧

居住区	名 前	指導科目	
天王寺区	澤田 淑子	健康体操	36
	須古 一枝	健康体操	36
	谷下 緑	昭和歌謡で踊ろう	39
	のだ ゆうこ	絵本の読み聞かせ	44
	松岡 佳子	書道	20
	三輪 由利	太極拳	35
	弓場 俊也	ビジネス英語	12
	吉本 ひろみ	ヨガ	33
浪速区 (2名)	高橋 玲子	フラワーアレンジメント	22
	真室 紀子	アロマセラピー	39
西淀川区 (7名)	小山 良明	スポーツウェルネス吹矢	32
	佐野 良子	着付け	28
	砂川 三代	3B体操	38
	東瀬 博司	歴史(日本史)	9
	中田 秀	手作りおもちゃ	31
	中村 佳孝	海外旅行のためのアジア史入門	9
	山入端 奈歩	琉球舞踊	43
淀川区 (24名)	相原 千恵美	華道	23
	岩倉 あや子	笑いヨガ	33
	禹 成 姫	韓国語 10/中国語	11
	上田 一郎	手品・マジック	30
	馬場 宏子	ベビーマッサージ	44
	岡 泰佳幸	ヨガ	32
	岡 敏彦	介護予防運動	40
	喜多 淳子	自分を大事にできるようになる「生命の教室」	44
	京谷 隆司	防災	43
	小林 正子	手話	8
	住友 喜美代	料理	27
	辻川 松子	まちづくりと学習活動	8
	つね っ きー	チョークアート	14
	長尾 年枝	オカリナ	24
	中田 勝美	書道	20

居住区	名 前	指導科目		
淀川区	野々山 加代子	創花寒紗冷フラワー	14	
	橋本 通子	食と健康	43	
	福澤 由起子	動くおもちゃ	31	
	榎田 玲子	太極拳	34	
	待場 賀壽美	ちりめん細工	29	
	三神 多佳子	ハーブ	9	
	藪下 義一	パソコン	46	
	山本 つづみ	演劇・朗読	26	
	米澤 壽子	油絵	13	
	東淀川区 (10名)	石井 聖美	飾り結び	18
		門田 修平	英会話	12
		門田 由美	美術(コラージュ)	13
		佐野 美恵子	洋裁	28
長岡 美智子		編み物	29	
中川 喜代子		パッチワーク	29	
西澤 典子		パソコン	45	
西島 政夫		くらしの習字	19	
西山 由加		ジャズダンス	41	
渡邊 有美		プリザーブドフラワー	22	
東成区 (8名)	いちもんぢ らく乃	のこぎり演奏	23	
	柏木 優子	健康体操	36	
	兼田 利子	英語	11	
	内藤 淳子	書道	19	
	中河 昭	絵手紙	29	
	乗友 美智子	リズムと歌で楽しい健康体操	37	
	益盛 秀子	コーラス	25	
	向井 巳喜夫	絵手紙	30	
	生野区 (9名)	伊藤 智弘	大阪唐木指物	17
		尾崎 洋子	健康体操	36
切池 知恵子		健康体操	36	
橘 サラ		ナチュラルボディ ダンス	41	
中川 晴美		多肉植物の寄せ植え	23	

居住区	名 前	指導科目	
生野区	能登 恵子	太極拳	34
	堀 恵子(蘭艸)	書道	20
	山野 美恵子	華道	23
	渡邊 靖子	そろばんで脳トレ	40
旭区 (13名)	上田 順子	自彊術	37
	宇田 祥次	元気もりもり健康体操	39
	笠作 弘子	健康体操	36
	北川 睦子	コーラス	25
	園田 應子	健康体操	36
	田中 敏子	南京玉すだれ	31
	塚本 みち子	コーラス	25
	野嶋 邦子	健康体操	37
	堀田 久美	ピアノ	24
	松本 明子	社交ダンス	43
	丸山 敏夫	英語	12
	水永 智子	英語	12
	山田 裕朗	スポーツウェルネス吹矢	32
城東区 (21名)	池辺 ひとみ	花	22
	伊藤 美恵子	ヨガ・ピラティス	33
	岸川 希世	ぬり絵から始める色鉛筆画	12
	岸村 爽風	篆刻(てんこく)・書道	21
	木野 竜子	似らすとれーしょん(似顔絵)	13
	桑島 璋江	パソコン	45
	小池 玲子	生きがいづくり、余暇指導	9
	胡中 俊雄	パソコン	45
	妹尾 利恵	編み物	28
	谷山 道代	多文化共生とやさしい日本語	8
	中尾 彩	気功	34
	前田 喬子	紙パックリサイクル	17
	町田 清子	健康太極拳	35
松井 真理子	健康づくりや歌とレクリエーション	38	
水上 敦子	編み物	29	

# 居住区別一覽

居住区	名 前	指導科目	
城東区	村尾 けい子	料理	27
	森岡 たかこ	太極拳	35
	柳田 秀一	ブランドを考える	47
	芳崎 欣子	介護アロマセラピー	39
	吉村 昌子	絵画&クラフト	13
	和田 亜由実	スタンドグラス	16
鶴見区 (13名)	壺東 ひろみ	押し花	14
	小溝 けい子	押し花	14
	小山 貴美子	書道	19
	佐々木 美智子	世代間交流・親子レクリエーション	38
	田中 敬子	シャドーボックス	16
	橋本 聡子	ピアノ	24
	東野 公香	書道	20
	日阪 百合	ハワイアンフラ	42
	程野 幸美	幼児教育	44
	万谷 頼子	太極拳	35
	三好 恵子	詩吟	26
	向井 千明	書道 20/ペン字	21
	安田 忍	パソコン	45
	阿倍野区 (17名)	天井 亜矢子	パソコン
石本 佳代子		コーラス	25
岩井 純子		高齢者のための音楽	25
加古 哲夫		パソコン	45
勝岡 佳子		親まなび・親子教室	44
木林 美由紀		歯の健康	40
呉林 かよ		ヨガ	32
嶋津 けい子		速読	9
とおみね きよみ		カラーコーディネートセラピー	27
西川 節子		押絵	17
花岡 博		社交ダンス	42
花岡 蘭		ジャズダンス 41/社交ダンス	42
彦野 直子		ヨガ	33

居住区	名 前	指導科目	
阿倍野区	福原 和子	太極拳	34
	矢野 江美子	地唄・箏曲・三弦	26
	劉 婷	中国語と文化	11
	脇坂 めぐみ	絵本の読み聞かせ	44
住之江区 (12名)	間野 満美	気功ヨガ	34
	大木 金次	靴と健康	40
	奥田 紘子	折り紙	17
	河井 季里	ビーズ・アクセサリー	18
	酒井 治夫	木工	19
	酒井 幸子	洋裁	28
	實 清隆	地理	9
	中垣 保江	フラダンス	42
	長田 幹雄	まちづくりと学習活動	8
	西野 美幸	コーラス	25
	松本 真由美	オープンホビークラフト	15
	宮城 ちやす	トールペイント	16
住吉区 (21名)	阿形 厚美	トールペイント	16
	池田 美知子	カラーコーディネートセラピー	27
	奥田 由佳子	絵本の読み聞かせ	8
	加藤 えり子	パソコン手芸 29/パソコン	45
	狩野 道子	太極拳	34
	木戸 真登美	陶芸	18
	佐藤 和見	フラワーデザイン	22
	田井中 眞弓	フラワーアレンジメント	22
	高野 優(おりべ)	あそび折り紙	17
	高橋 雅代	心をほぐすアートづくり	14
	西本 裕子	介護とお金	8
	新田 小糸	フラワーデザイン	22
	萩原 三一	民謡	26
	平田 頼子	高齢者のための音楽	25
福田 ゆみ	ピアノ	24	
福本 秀子	健康長寿	40	

居住区	名 前	指導科目	
住吉区	藤本 圭子	簿記	47
	松尾 桜遙	書道	20
	松本 靖夫	太極拳	35
	宮本 登美甫	華道	23
	縦山 淳司	天文・宇宙	44
	東住吉区 (10名)	浅居 千里	ヨガ
大谷 美恵		健康体操	36
北山 なみ子		刺しゅう	29
轡田 洋子		フラワーアレンジメント	22
小原 明子		レザークラフト	17
堂本 雅也		生涯学習入門	8
中山 真澄		イングリッシュハンドベル	23
西家 慶子		英語	12
M A K I		リラックスヨガ	33
山口 文子		紙芝居	31
平野区 (13名)	石樽 江津子	マクラメ 18/編み物	28
	上田 孝子	歯の健康	40
	温 玉芳(井上 芳子)	中国語	11
	大塚 まちこ	司会	47
	岡山 裕美	パッチワーク	29
	多田 万岐子	音楽	24
	とまと けいこ	ペーパークイリング	16
	西浦 光洋	水墨画 13/篆刻	21
	藤田 多恵子	陶芸	19
	松尾 香津恵	パソコン・スマートフォン	46
	宮野 たかよし	入れ歯と健康	40
	柳 悦子	マナー	47
	横山 郷史	けん玉	32
西成区 (5名)	池田 康子	ジャズダンス	41
	大矢 晴美	フラワーアレンジメント	22
	岡本 笑美子	笑いヨガ	33
	半田 律子	レザークラフト	17

# 居住区別一覽索引

居住区	名 前	指導科目	
西成区	吉 永 和 子	パソコン	46

居住区	名 前	指導科目	
和泉市	小 田 繁 一	合気道	37
茨木市	山 本 好 美	書道 20/ペン字	21
大阪狭山市	杵 屋 柳 三 郎	長唄三味線	31
大阪狭山市	田 倉 み さ	音楽で健康	39
貝塚市	脇 田 千 代 子	健康体操	37
熊取町	茶 木 康 晴	健康太極拳	35
堺市	大 橋 る り 子	健康体操	36
堺市	小 北 学	筆文字デザイン	21
堺市	武 内 英 恵	ベル合奏	23
堺市	森 岡 紗 知 子	デジタルペイント 15/ペーパーアート	18
堺市	山 地 勝 紀	鳴り物	26
堺市	吉 田 恵 子	タブレットで脳トレ・介護予防	39
堺市	米 田 順 子	心と体癒し体操	37
吹田市	中 村 大 輔	骨盤体操	38
吹田市	山 下 久 美 子	椅子ヨガ(チェアヨガ)	33
吹田市	雪 本 翠	つまみ絵	15
泉南市	生 賀 奈 穂 美	折り紙	17
大東市	大 野 邦 子	編み物	28
大東市	山 本 かなめ	パンフラワー	15
高槻市	上 平 ひ ろ み	学びなおしの英会話	12
千早赤阪村	郷 田 孝 樹	保険年金問題	46
豊中市	飛 鳥 千 尋	日本舞踊	43
豊中市	東 雅 彦	音楽とピアノの仕組み	24
豊中市	能 登 ふ み	ピアノ	24
豊中市	夕 凧 子	川柳	10
寝屋川市	清 水 千 修 子	バレエスタイル フィアエクササイズ	31
寝屋川市	藤 原 美 和 子	彫金創作アクセサリー	18
寝屋川市	吉 田 廣 三	手品・マジック	30
能勢町	池 上 淳 子	食と健康	43
羽曳野市	小 坂 啓 子	古典文学	10
阪南市	加 藤 八 千 代	コーラス	25
東大阪市	猪 野 守	レクリエーション	38

居住区	名 前	指導科目	
東大阪市	上 月 正	パソコン	45
枚方市	上 野 真 二	タップダンス	41
枚方市	松 野 麻 里 子	旅行をより楽しむヒント	47
松原市	松 本 和 子	書道	20
箕面市	小 口 信 一	合気道	37
守口市	こいけ けいこ	ペーパークラフト	16
八尾市	正 埜 哲 子	染色	15
八尾市	堤 幸 生	手品・マジック	30
八尾市	塔 本 久 枝	押し花コラージュ	14
八尾市	西 島 美 砂 子	アンチエイジングエクササイズ	31
八尾市	長 谷 川 志 奈 子	気功	34
芦屋市	渡 邊 雄 二	仏画アート	14
尼崎市	朝 海 伯 子	健康体操	35
尼崎市	江 本 勝 代	手話	8
尼崎市	小 田 昌 彦	写真	30
尼崎市	金 修 子	韓国語	10
尼崎市	前 田 康 江	ステンシル	15
大津市	西 村 太 門	木彫	19
宝塚市	井 上 美 紀	絵画	12
宝塚市	楠 堂 清 子	ペーパーフラワー	15
橿原市	鍵 田 忠 芳	エアロビクス	32
香芝市	保 田 健 志	手品・マジック	30
奈良市	岩 井 正 憲	東洋医学と健康	40
奈良市	中 尾 和 俊	二胡	26
大和郡山市	牟 禮 美 榮 子	健康体操	37
広島市	寺 元 正 典	安心安全な野菜づくり	43

## 講師依頼状（見本）

指導依頼が成立したときに、下記のような文書を送っておくとお互いにスムーズな確認ができます。

年 月 日

大阪市生涯学習インストラクターバンク講師

\_\_\_\_\_様

(グループ・団体名) \_\_\_\_\_

(代表者名) \_\_\_\_\_

(担当者名、連絡先) \_\_\_\_\_

このたびは講師をお引き受けいただきまして、ありがとうございます。打ち合わせの内容は次のとおりですので、よろしくご確認ください。

講座教室名	
テーマ	
指導内容	
開催日時	年 月 日 ( 曜日 ) 時 分 ~ 時 分 (講師の会場到着は 時 分)
開催回数	回
会場名 (最寄駅) 住所・連絡先	(地下鉄・市バス 駅よりの歩いて 分) 住所 電話 (     )     FAX (     )
参加対象・人数	人 (予定)
指導謝礼	金 円 (交通費等一切を含む)
教材費	
その他 (例)主催者や参加者が事前に用意するものや、打ち合わせした事項があれば記載	

FAX： 06-6345-5019 MAIL： sougou-inst@osakademanager.com

郵送： 〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階

## 依頼団体 実施報告書

報告日： 年 月 日

グループ・団体名： 記入者名：

住所： TEL：

メールアドレス： FAX：

講師電話番号の入手先：

★講師名： ★科目：

★催し・講座名： ★会場：

★実施日（①または②に記入してください）

①一日講座の場合

年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分

②連続した講座の場合 ＊終了時（次年度も継続の場合は年度末）に一度提出ください。

年 月 日 ～ 年 月 日

毎週／隔週 曜日・毎月第 曜日・その他（ ）

時 分 ～ 時 分 全 回

★参加者数： 男性 名・女性 名 / おとな 名・子ども 名（連続した講座の場合は平均人数）

★講座の内容（いずれかに✓をしてください）

 期待以上によかった  期待どおりだった  よくなかった

（理由）

★講師の指導（いずれかに✓をしてください）

 期待以上によかった  期待どおりだった  よくなかった

（理由）

★意見・感想など、自由にご記入ください。

★この報告書の内容については、講師の紹介時やインストラクターバンク事業の情報発信のために活用する場合があります

※お寄せいただいた個人情報や、本事業のためにのみ利用し、許可なく第三者に提供することはありません

記入日： 年 月 日

大阪市生涯学習インストラクターバンク  
市民ボランティア講師 活動報告書

## ■大阪市立総合生涯学習センターインストラクターバンク事務局が新たに紹介して実施した活動について、ご記入ください

(※本報告書の内容については、講師の紹介時やインストラクターバンク事業の情報発信のために活用する場合があります)

講師名： \_\_\_\_\_

登録科目： \_\_\_\_\_

依頼団体		開催場所	
講座名			
開催日時		講座回数	全 ( )回
対象			
参加人数			
〈講座内容〉			
意見・感想・今後の改善点など			





ご紹介・お問合せは

**大阪市立総合生涯学習センター**  
インストラクターバンク事務局

TEL : 06-6345-5004

FAX : 06-6345-5019

〒530-0001

大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階

9:30~21:30(日・祝日は17:00まで)

(休館日:第1、第3月曜・年末年始)

