

13:00~14:00

1	呼吸に意識を向けて、あなた本来の良さを引き出すリフレッシュヨガ	呉林 かよ 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：20人 当日：5人
2	認定心理士と学ぶ アドラー心理学 基本のキ	阪口 圭一	定員 事前：15人 当日：5人
3	マジック講座 ～楽しもう、作ってみよう～① 材料費：50円	吉田 廣三 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：15人 当日：5人
4	気が付くとアート作品が！ クレイペイント 揺れる熱帯魚を作ろう 材料費：300円	高橋 雅代 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：4人 当日：2人



14:15~15:15

5	誰でもできる！チェアヨガで リラックス&リフレッシュ①	山下 久美子 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：15人 当日：5人
6	マジック講座 ～楽しもう、作ってみよう～② 材料費：50円	吉田 廣三 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：10人 当日：5人
7	傾聴の世界へようこそ（初級編）	なないろの会	定員 事前：10人 当日：5人



14:15~16:15

8	フランス刺しゅうでブローチづくり 材料費：1,500円	阪本 アンナ	定員 事前：4人 当日：1人
---	--------------------------------	--------	----------------------

15:30~16:30

9	誰でもできる！チェアヨガで リラックス&リフレッシュ②	山下 久美子 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：15人 当日：5人
10	対話型鑑賞体験 アートを見ながら対話してみよう①	岸田 たま子	定員 事前：6人 当日：2人
11	食育講座 「いただきます」から始めよう ～牛を通して「いのち」と出会う～	足立 須香	定員 事前：15人 当日：5人
12	気功を体験～気やオーラって何？ そのエネルギーを体感してみましょう	河原 優子	定員 事前：15人 当日：5人
13	楽しく臨床美術体験 「ナスの量感画」を描こう 材料費：200円	高橋 雅代 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：4人 当日：2人



16:45~17:45

14	元旅行会社社員が選ぶ鉄道グルメ旅ベスト3 &みんなのオススメ鉄道旅を語ろう	山田 晃全	定員 事前：6人 当日：2人
15	対話型鑑賞体験 アートを見ながら対話してみよう②	岸田 たま子	定員 事前：6人 当日：2人
16	中国の家庭料理を家で再現しましょう ～中国人留学生が教える故郷の味～ ※ここで料理は作りません、料理について語ります	倪 向禎 (げい こうてい)	定員 事前：10人 当日：5人
17	初めてでもできる！実際に自身で22枚の タロット占いができる体験講座 ※タロットカードは貸出します	河原 優子	定員 事前：15人 当日：5人
18	夏の疲れを癒す 疲労回復ヨガ	佐賀 万喜子	定員 事前：10人 当日：5人

同一のタイトルで①・②と番号をふっているものは同じ内容となります。
複数の参加はできませんのでどちらか1つを選んでください。