

8月15日(金)

13:00~14:00

1	浴衣でも、普段着でも楽しめる！ 日本舞踊を踊ってみよう 持ち物：くつ下か足袋 ※お持ちの方は浴衣を持参ください	南場 智子	定員 事前：6人 当日：4人
2	店内・旅行英会話 Spin-Off 企画 「世界の朝食の話をしましょう」	吉村 継子	定員 事前：15人 当日：5人
3	対話型鑑賞体験 アートを見ながら対話してみよう	岸田 たま子	定員 事前：6人 当日：2人
4	貴方のエネルギー、性格、役割が分かる 数字を解明するやまとの知恵「情報推命学」	鈴木 阿内	定員 事前：10人 当日：5人

14:15~15:15

5	特別支援学校ってどんなところ？ 元教員が語る魅力と可能性	木・木 (もくもく) スペース	定員 事前：7人 当日：5人
6	世界の歌を楽しく歌う ～「モルダウ」など世界の川の歌を唄おう～①	馬場 恵 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
7	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

15:30~16:30

8	世界の歌を楽しく歌う ～「モルダウ」など世界の川の歌を唄おう～②	馬場 恵 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
9	脳トレにもなる！ はじめてのそろばんレッスン①	渡邊 靖子 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
10	哲学カフェ 集まった人で対話を楽しもう	Fumi	定員 事前：15人 当日：5人
11	やさしいヨガと瞑想で整う毎日	ふみ	定員 事前：7人 当日：5人

16:45~17:45

12	脳トレにもなる！ はじめてのそろばんレッスン②	渡邊 靖子 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
13	グルメ電車でGO！ 大阪発！食べ鉄・飲み鉄のススメ	山田 晃全	定員 事前：15人 当日：5人
14	ケニア・ギニア旅行で体験した話	岸田 たま子	定員 事前：15人 当日：5人

8月16日(土)

12:00~13:00

15	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
16	意外と楽しい？はじめての古事記 ～古事記で巡る住吉大社境内～	谷口 精一 すみよし歴史案内人の会所属	定員 事前：20人 当日：10人
17	楽しく臨床美術体験 「りんごの量感画」 を描こう 材料費：100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

13:15~14:15

18	基礎から学ぶ傾聴講座 ～「聴く力」を身に付けよう～	なないろの会	定員 事前：10人 当日：5人
19	性格は変えられる！性格検査などで 「なりたい自分づくり」をお手伝い	石川 真理子 公認心理師・臨床心理士	定員 事前：8人 当日：4人
20	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

14:30~15:30

21	おもいデトックス！日本生まれの心のケア・ 内観法とところに響く万葉和歌のつどい ※万葉和歌に限らずお気に入りの短歌を持ってきてください	榛木 マエ 久実 日本内観学会認定内観面接士	定員 事前：15人 当日：5人
22	「フーテンの寅さん」に憧れて 71才で露天商を始めた話	阪口 圭一	定員 事前：10人 当日：5人
23	楽しく臨床美術体験 指で描く 「ハンドフラワー」 材料費：400円 持ち物：汚れてもよい服	 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

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。