

8/14 金

盆 ジュール！あべのキャンパス

8/15 土

8/14 12:30～13:30 (60分)

1	数字を解明するやまとの占学「情報推命学」 人間関係はエナジーの使い方かわります	鈴木 阿内	定員 事前：10人 当日：5人
2	今年こそ！弾いて、歌ってウクレレ体験♪① ※ウクレレは貸出します	なおみつくす	定員 事前：5人 当日：2人
3	店内・旅行英会話＋ぶちフランス講座 Part1 「Hello & Bonjour で簡単な自己紹介」	吉村 継子	定員 事前：15人 当日：5人
4	立禅ワークショップ～中国武術の基本稽古 で筋肉にたよりすぎない体にチューンアップ①	石田 晋	定員 事前：6人 当日：4人
5	自分の素直な気持ちを知る 「価値観セレクトワーク」	池本 香代子 キャリアコンサルタント	定員 事前：6人 当日：4人

8/14 13:45～14:45 (60分)

6	「心と脳が若返る！ハッピー脳活講座」 ～科学と心理学でつくる、最高のシニアライフ～	石川 眞理子 立命館大学 人間科学研究所 客員研究員	定員 事前：15人 当日：5人
7	店内・旅行英会話＋ぶちフランス講座 Part2 「Thank you & Merci で簡単な店内での会話」	吉村 継子	定員 事前：15人 当日：5人
8	歴史の主人公たちも登場するよ のんびり山の辺の道散歩 ～古事記・日本書紀・万葉集で足跡をたどる～	谷口 精一 「桜井市観光ボランティアの会」 「NPO 法人 すみよし歴史案内人の会」所属	定員 事前：15人 当日：5人
9	今年こそ！弾いて、歌ってウクレレ体験♪② ※ウクレレは貸出します	なおみつくす	定員 事前：5人 当日：2人
10	立禅ワークショップ～中国武術の基本稽古 で筋肉にたよりすぎない体にチューンアップ②	石田 晋	定員 事前：6人 当日：4人

8/14 15:00～16:30 (90分)

11	日本の伝統♡折り紙 & 和紙クラフト 鶴の箸置さと和紙小物づくりにトライ 材料費：200 円	 生賀 奈緒美 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：6人 当日：4人
12	脳トレになる速読 ～脳活性化ゲームと速読法～	嶋津 けい子 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
13	元気で長生きするための「足育講座」 持ち物：紐のスニーカー・フェイスタオル（汚れていいもの）	澤田 淑子 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	フランス伝承のリュネビル刺繍 でブローチづくり ① 材料費：1,500円	阪本 アンナ アナキシガ・オルガ	定員 事前：5人 当日：1人

8/15 12:30～13:30 (60分)

15	「パソコンで Canva（キャンバ）まずは触って 超入門」 ～ Canva でデザイン作成～ 持ち物：パソコン	松尾 香津恵 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：6人 当日：4人
16	職場でのストレス対応と 自分のできる自己肯定感の上げ方	合田 宗樹 キャリアコンサルタント・MBA	定員 事前：6人 当日：2人
17	相手の笑顔を引き出すコミュニケーション ～安心感を届ける傾聴講座～	なないろの会	定員 事前：10人 当日：5人
18	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よう～	河原 優子 非常利型一般社団法人 日本ヒーリング・サイエンス協会	定員 事前：6人 当日：4人

8/15 13:45～14:45 (60分)

19	「毎日が輝く！心の処方箋チェック」 ～5つの質問でわかる、心の元気度～	石川 眞理子 臨床心理士 / 公認心理師	定員 事前：15人 当日：5人
20	「今日から使える生成AI」GeminiでやさしいAI体験 持ち物：パソコン・スマホ・タブレットのいずれか	松尾 香津恵 大阪市生涯学習インストラクター	定員 事前：6人 当日：4人