

1/7
(金)

10:30~12:00

会場 **阿倍野**

①気功ヨガでリフレッシュ

講師: あいの まみ 間野 満美

定員:15名 教材費:無料
持ち物:水分・動きやすい服装

伸び、あくび、呼吸で自分に酔いしれながら、正月でなまった体を起こしてあげましょう。動いた後は大の字になってリラックスタイム。頑張った体にご褒美です。

⑥おしゃれな水彩画

講師: まつもと しほ 松本 詩帆

定員:20名 教材費:200円(画用紙代等)
持ち物:鉛筆・消しゴム・絵具・筆(細筆と太目の筆)
・パレット・ミニタオル・筆洗

ファッション誌の挿絵のような軽やかなイラスト風の水彩画で女性を描きます。気軽に水彩画を楽しんでみましょう。

1/19
(水)

14:00~15:30

会場 **総合**

②コロナに負けない!免疫力を高める食事を考えよう

講師: はしもと みちこ 橋本 通子

定員:16名 教材費:無料

料理トランプを使い食事のバランスを考えながら、毎日の食事作りに役立つ、具体的で簡単なレシピを一緒に考えていきましょう。

1/13
(木)

14:00~15:30

会場 **総合**

1/22
(土)

10:30~12:00

会場 **総合**

⑦ シャイなあなたも大丈夫! 演劇で楽しくコミュニケーション

講師: にしやま 西山 マキ

定員:20名 教材費:無料
持ち物:動きやすい服装

演劇の要素を用いたワークやゲームで楽しみながら伝える、理解するコミュニケーションを体感してみましょう。

1/15
(土)

10:30~12:00

会場 **総合**

③「りんご」を描く~心ほぐれるアートづくりに挑戦~

講師: たかはし まさよ 高橋 雅代

定員:6名 材料費:100円(画材・画用紙代)

「アート」は誰にでも開かれた自己表現です。制作過程を楽しみながら“意外な自分”に出会ってみませんか。

⑧チョークアートを体験しよう

講師: つねつきー

定員:6名 教材費:1,000円(画材・ボード等)
持ち物:汚れても大丈夫な服
持ち帰り用の袋

おしゃれなカフェの看板などで見かけるチョークアート。黒い板にオイルパステルと指先で色をつけていきます。



1/22
(土)

14:30~16:00

会場 **総合**

④介護者家族が知っておきたい! 介護にまつわるお金のはなし

講師: にしもと ゆうこ 西本 裕子

定員:20名 教材費:無料

ファイナンシャルプランナーである講師が「高齢者の障がい者控除や医療費控除」について、自身が現役介護家族だからこそお伝えしたい情報や体験談を交えて話します。

1/15
(土)

14:00~15:30

会場 **総合**

1/24
(月)

19:00~20:30

会場 **総合**

⑨意外と身近で面白い! 『ブランド』を考える

講師: やなぎだ ひでかず 柳田 秀一

定員:15名 教材費:無料

効果や目的は? ブランドを作るってどうすればいい? グループでのディスカッションを交えながら「ブランド」とは何かを理解していきます。

1/19
(水)

10:30~12:00

会場 **総合**

⑤シニアのための栄養学とカンタン調理法

講師: いけがみ じゅんこ 池上 淳子

定員:20名 教材費:無料

夫婦のみや独居のシニアは、つい億劫になり食事を簡単に済ませてしまいがち。必要な栄養や食事を知ること、元気で自立した生活を送れる「健康寿命」を伸ばしていきましょう!

⑩ダンス初心者からできる! 全身燃焼ダンスエクササイズ

講師: やまだ なおひろ 山田 直弘

定員:15名 教材費:無料
持ち物:水分、動きやすい服装

ダンス経験歴に関わらず、楽しみながら体を動かし、心身のリフレッシュ!

2/5
(土)

14:00~15:30

会場 **難波**



◎新型コロナウイルス感染症への対応について
(新型コロナウイルス等の感染症予防対策の一環と致しまして、以下にご協力ください)

1. 会場入場時にアルコール消毒等手洗いに協力ください
 2. マスクを着用してご参加ください
 3. 当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては、参加をお控えください。
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によりましては、中止させていただく場合がございます。

◎下記の場合は中止となります

- ① 午前の講座は「7:00」、午後の講座は「11:00」、夜間の講座は「16:00」の時点で大阪市内に暴風警報または特別警報が発令されている場合。
- ② 地震・災害等により、JR環状線及びOsakaMetroの双方が運休している場合

