# アメリカンパッチワーク

家庭にある布で小物を製作。 チワークを楽しんで、体験で はカード入れかミニポーチ



材料費無●講師:伊藤文子(柴田明美パッチワー クスクール)

# パールの取り出しから体験! ネックレス作り

パールをアコヤ貝から 取り出して、自分だけ のネックレスを作りま す。どんな味が入って いるかは、開いてみて

からのお楽しみです。

文学・教養



楽しむ講座。和歌と、100人 の作者の波瀾に満ちた人生 敦忠の恋愛模様に迫ります





には、いまだに解き明かさま ない謎が多く、最も関心が 高く大きなテーマは「邪涯 国」。近年急速に進展した前 料をもとに歴史を測ります。

●10/8(+)10:00 ~ 12:00. 数材幣無 ●講師:植田正幸(老古学研究家)

# 朝鮮・韓国歴史 よもやま話

韓国の歴史ドラマ「ト ンイ」から、「王妃の呪 ロツ表には」をテーマ に、人物や時代背景な どを紹介します。

●10/14(金)14:50 ~ 16:20、資料代100円

# 楽しい俳句!

句詠んでください。 ●10/17(月)14:50~ 16:50、10/25(火)12:30~14:30、資料代100円

●講師: 學田多額子(俳誌「鳰(にお)の子 |主宰)

# 自分の心を詠う! 川柳

自分の心を縁い、想いを自由 ■ に表現できる川柳。「喜・怒・ 哀・楽」を、うまく人に伝え ましょう。川柳歴50余年の が楽しく指導します。 ●10/19(水)14:50 ~ 16:50、

教材費無 ●講師:天根夢草(川柳展望社主宰)

# まずは電話で申し込みを

関様中の6日前までに 電話で申し込む

高槻教室から 振込票が送られてくる

最客りのコンビニから 受講料を入金

申し込み完了 いざ、高槻教室へGO!!

**2072-682-2481** 

# 太極拳と気功

穏やかな動きと深い呼吸で 「氣」を養います。ストレス発 散にもおすすめ、年齢に関係 く始められる楽しい講座。 ■10/26(2k)10:00 ~ 12:00. 12:30 ~ 14:30、教材費無 ●講師:木村恵子(楊名時健

ハワイアン音楽にのり、ウエ|

ストをシェイプアップ。足の 筋肉も程よく付きます。無理

2〈総統可能(衣装自由)。

11:10~12:10. 数材幣無

■講師:酒井香(カパフラ:

●10/26(水)10:00 ~ 11:00、



1個分の広さで1回3分。足 | して、心身のパランスを取り、 ■10/11(火)12:30 ~ 14:30、教材費無

●講師: 岡本良子(直向法協会練士)

腰を重点に4つの動作で若 さと健康維持を目指します。 萎縮した筋肉や神経を動か ・エニのパランスを取り

1回3分の健康体操 真向法

建康・体操・ダンス

# ピラティス 初心者クラス

呼吸と基本の動きを中心に っくり動きます。骨を正し 1位置に導き、美しい姿勢、 なやかな体を目指しましょ !肩こりや腰痛が気になる にもおすすめ、 ケ件限定。 ●10/11(小)10:00 ~ 11:00 教材整無●機師: Kaoru(STOTT PILATES 公認インストラクター)



ピラティス 初級・中級クラス

~家庭でできる腰痛ケア体操~ まぐして、骨と骨の隙間を広 「るように休を伸げしてゆ ぶります。運動が苦手でも )K 1円休除け腰痛対策を ●9/30(金)10:30~12:00、 教材春無●講師:小久汀理紗(自力整体ナビゲー ター・ヨガインストラクター)

# ●10/11(火)11:10~12:10. 数材費無●講師: Kaoru(STOTT PILATES 公認インストラクター)

箱やかた動きと空い睡眠に って「氣」を養います。スト ノス発散や運動不足解消に められる楽しい調座です。 ■10/12(7k)14·50 ~ 16·50 教材費無●講師:米田修 (福夕時健康大振樂師節)

ゆっくりとした動きから正し

(原原注を行い、心を休ま)

フレッシュ! 体が硬い人も

で初心者も気軽に参加を。

● 10/12(水)16:30 ~ 18:00、

自彊(じきょう)術

日本で開発、東洋の健康法

の流れをくむストレッチ体

操、31動作、1回15分の合

理的な全身運動と、独特の

呼吸法で元気に、女性限定

教材費無 (講師:高橋典子

(自彊術普及会中伝指導員)

1日体験教室

キャンドルのやわらか

ゆっくりと呼吸を合わせて、一つ一つのポー

ズをとります。

キャンドルナイト ヨガ

スして行うヨガです。

●10/14(金)18:30~19:45、教材費無

ミスアロハ直伝 | ハワイアンフラ

●講師:CAN K 橋本(Can主宰)

ミスアロハ南伝の優雅なフ

をもつ調師が、日本にいなが

ハワイと同じ内容・雰囲気

引き締まった体づく的に 日 🎚

頃のストレス発散に。体を動

●10/17(月)13:00 ~14:15、 教材費無●マネマー

はじめてのベリーダンス

教材警無●マヘアラニ岸本(マヘアラニ岸本フラ

教材費無●講師:安達浩子

健康体操

マイペースに受講できるの

取り入れ、流れるよう

こ動きます。ピラテ

スに慣れた人、筋力:

プレナロオへ マ

太極拳と氣功

女性限定!



身体すっきりし ゆがみリセットピラティス 姿勢改善・练れにくい休を日 ■ うので初心者でもOK。女性

●10/1(±)12:30 ~ 13:30. 粉材整每 ●講師:森田奈美(Polestar Pilates Mat認定 インストラクター)

# 太極拳と氣功

バランス美人のための健康ヨガ 体を動かすのが苦手な人で . ゆったりした動きの大極 挙なら気軽に始められます。 年齢問わず楽しく続けられ ると人気の講座です。 ●10/4(火)14:50~16:50、 教材曹無●講師:木村澄(楊





出畑クラス(火曜) ヨガを通して、心身ともにリ ックス。日頃の疲れのリフ ッシュやストレス発散に、 初めてでも参加しやすいカ 刃めて ぐもかルレ・・・ リキュラム。楽しみながら癒



# ルーシーダットン

とを重点に。1つのポーズ内 に筋トレ・ストレッチなど、 さまざまな要素がミックス。 ッスン後も快適に。 ン普及連切インストラクター)







# ●10/6(木)10:00~11:30、

教材費無 ●講師: いとうまよ(山本ヨガ研究所)



# リラックス!ヨガ 川西クラス(金曜) 誰にでも無理なく楽しく続 られると人気のヨガ。初心





# ●10/4(火)15:00~

海外旅行でのワンシ 📗 -ンを練習! リスニ グに磨きをかけて、 使える革護を身に任 16:30 粉材券無

# 楽しい中国語

日本摂も話せる講師と会話 中心のレッスンを。発音など の基礎を繰り返して会話ナ を高めます。中国語を学んだ アとのおろ人 ザバー 東郷町 .

# ●10/8(土)15:10 ~ 16:40、教材費無 ●講師:周進(中国語講師)

英語はリズム感が大! 下しい発音を習得。楽

(台)、円(赤り)

●10/20(木)14:50 ~ 16:50、教材費無 講師:井戸啓司(紫蘭の会主宰)

# 教材費無 ●講師: 寺山南楊(南北墨画会)、上西南楓 水彩で楽しく描く人物イラスト きもの美人! すっきり着つけ

貝太を写して描くので絵の 経験がなくてもOK。ミュー ジシャンの肖像画などで知

ひと筆で複数の色の変化を

楽しみます。初心者でも墨彩

教材費無●講師:美帆秀映(國際書画連盟常任

34

-が、楽しく描けるよう指導

●10/4(火)12:30~14:30、教材費100円 講師:眼福ユウコ(イラストレーター)



●10/12(水)12:30~14:30、教材費無







ぬくもりのある委朴な 色づかいや、質感が魅 力的なトールペイン ト. 今回は「ハロウイ

●10/1(±)·10/24(月) 10:00 ~ 12:00、材料費 1 作品800 円 ・講師: 栗林美智子(アトリエヴィオレ主宰)

おしゃれなトールペイント

# ビーズアクセサリー スパイラルネックレス

ズを編むようにして作る、ス イラルネックレスに挑戦 申し込み時にピンク系とグリ ン系から選択してください。 ●10/4(火)10:00~12:00、

ラッキーカラーで作る

チーなこで トーシン アクセサリー。 この秋の 流行を取り入れ、ネッ

白い器に描く花々

師・益田手首(インフィニティ カラーアナリスト)

ビーズアクセサリー

\*白分色 ホベース(こ).

キーなどで作るビーズ

ウレス作りにが開

ガラスのケーキプレート

表現。下絵が準備して

あるので、塗り絵感覚

で楽しく描けます。 ●10/13(木)10:00 ~

創作手描染め

案から、好きな柄を選

,で染めます. モダー

●10/17(月)14:50~16:50、材料費無

色鮮やか押し花教室

●講師: 坂本敏美(ふしぎな 花母女が\*\*\*\*

川野草や花の押し花を用い

の2つを作ります。鼻近に

●10/17(月)10:00~12:00、

材料幣 1000円

花但姿部議師)

革をパッチワーク風に

色は選択可。横23cm

「ッグに縫い付けます。

●講師: 堀江文子(モダーン手描染アカデミー)

17~17 秋の田田木



# ナプアリコリノ主宰) バレティス

プロスポーツ選手も取り入 れているパレエダンサーの ストレッチ パレエの動きや 呼吸法を基本に、体のしくる た砂端I.7冊も筋肉を動か します。写真は梅田教室。

●10/31(月)15:00 ~ 16:00. 数材券無●講師:

楽しいハワイアンフラダンス

# 

# ●10/13(木)18:30 ~ 20:30、材料費 1500 円●講

筆ペン・ボールペン 筆ペン、ボールペンに けせ満点があり 同時 に練習することで両方

とも上達するうれしい 講座。1日教室では、 希望のペンを指導。 ●10/4(火)18:30 ~ 20:30、数材管無

# 12:00、材料費 1620 円、宅配希望者は送料540 円 ・講師: 三木ひとみ(アトリエ MIKI 工房主宰)

書道入門 漢字・かな /手描染めの染料は、 前後処理が不要、絵が 礎を学びましょう。

楷書、草書、行書からかなの 作品まで、基礎を身につけた ハ人にびったりな場座。1日 体験では、漢字の楷書の基 ●10/7(金)14:50~16:50、

藝 教材普無

講師:登里恵月(書道研究温知会地区理事)

雄でも楽しめる。ユニ ークで個性的なハガ キを作ってみません か。筆文字が苦手な方

こもオススメします (写真はイメージ) ●10/11(火)10:00~11:30、教材費無●講師:

# 山田極(一般社団法人遊書の会認定講師)

すぐに役立つ小筆・ボールペン 手軽なボールペンや小筆で 漢字 かたの甚太から応用す

で美しく文字が書けるよう ●10/12(7k)14:50 ~ 16:50、 教材費無 ●機師:由村本保(日本書道

-

# 基礎から学ぶ 筆ペン・ボールペン

希望のペンで基本的 な線や点画、字の書き 方から丁寧に指導。1 日教室では、見本例を 見ながら芳名録の書 ●10/12(水)18:30 ~ 20:30、教材費無

# かすのが苦手な人など、初心 者大歓迎です(女性限定)。 ■10/21(全)15·00~16·00 ●講師:RIE(ベリーダンサー



# ワンコインは対象をは、人体験をは、人体験中ャンペーン

リビングカルチャー倶楽部は、入会金も年会費も不要の、気軽に始められる

カルチャー教室。この秋、高槻教室では、「ワンコイン体験キャンペーン」を開催 します(11月5日まで)。バラエティ豊かな講座がラインアップしているので、自分 にぴったりの講座が見つかるはず! この機会に、新しい\*学び。を始めましょう。

リビングカルチャー倶楽部 高槻教室

**〒072-682-2481** 

午前10時~午後5時受け付け(日曜、祝日除く) http://living-cul.com

趣味・技能

南京玉すだれ 1日教室

\*なぜ。がわかるテーブルマジック

「南京玉すだれ」を習得して、

これからの人牛をエンジョイ

してみませんか? 1日で捻か

3個体験できます。

■10/5(2k)17:00 ~ 18:10.

教材費無 ●講師:八房微乃香(日本南

トランプを中心に、コインなど

マジックを披露し、種田かし、

もします。レシピも手に入れ、 どこでも披露OK。

お祭りの囃子で耳にする横|

笛、どこか懐かしいその音色

に心ひかれ、癒やされますね。

その篠笛に挑戦してみません。

12 レンタル第(有料)もあり

篠笛レンタル料300円

●10/7(金)17:30~18:30、

はじめに体をほぐして

を皆で楽しく歌います。 ● 10/11(火)10:30 ~

初めての囲碁

単純なルールだからこそ、集

其。脳の老化防止にも良いと

●10/6(木)14:50 ~ 16:50.

■講師: 提幸牛(八屋マジッククラブ主宰)

癒しの和の音色 篠笛講座

楽しく歌おう!懐かしの歌

はじのに中ではいから、声帯トレーニングをします。それから童語・退撃・懐かしの名曲語・退撃・懐かしの名曲

楽大学声楽科卒業、日本演奏連盟会員)

中力、思考力が高められる囲

11:50、教材費 100 円 ●講師: 印藤美江子(大阪音

京玉すだれ協会師範)



楽しい絵手紙・ポストカード

歩4分

# Web キャンペーンも開催中 申し込み先着500人に

プレゼント 11月30日(水)まで リビングカルチャー但座部の Webサイトから 秋間譜の譜座に由し込むと 先着 500人に オリジナル振数計(写直)をプレゼント(説明

会や一部講座は除きます)。 ※ワンコイン体験は、Webか ら申し込めません。 ※プレゼントは、教室の受付 で渡します。引き取りは、 2017年1月31日(月)まで。



閩藩中の対象講座に限り、1講座500円

(事務手数料100円が別途必要)で受講で

きます。対象は、この2ページで紹介の全

69講座。実際に開議中の講座に参加する

ので、教室の雰囲気などを確認できますよ。

※教材費が別途必要な講座もあります。



絵に画賛を添えて、一作品

楽しい洋画教室

油・アクリル・パステル・水の

など自由な画材で、花などの

モチーフを描きます。 好きな

●10/27(木)12:30~14:30。

●講師: 天野哲介(洋画家)

画材の持総を、個々のレベル

こ合わせて体験レッスン

教材警無



日本画家として活躍中の調節 が絵手紙の楽しさを伝える、 1日体験教室。まずは、講師が 用費した多数の手本の中から 者も気兼ねなく参加を。

ポップなアート

フェなどの看板で見かけ

日本画から俳画まで

作画・黒彩画にも挑戦、絵旦

日本の絵を描きます。体験で

●10/7(金)10:00~12:00、

●講師:加藤勝海(京都日本

美しい周囲を水彩で描くコ

リンテクニックをわかりやす

く指導。初めての人も気軽に

画家気分を味わいませんか。

■10/12(\*\*)10:00 ~ 12:00

教材費無●講師:辻本弘次郎

(日本グラフィックデザイナ 一協会・JAGDA)

水墨・墨彩画のコツを指導。

回は、箸袋に季節の花など

を描きます 節や雨材も田舎

●10/19(水)10:00 ~ 12:00。

理事 日本美術家連盟会員)

ているので、初心者でも気

水墨画入門

TGTH:58::138

ナ季節の植物を色紙に

紙・お手本代500円

画家協会・光玄会)

レッツ シルバー イングリッシュ やさしく描ける「風景水彩」

. カラフルなオイルパス・

意した多数のチャッ・マント (んで描いてみましょう。初心) ●10/6(木)10:00~12:00、12:30~14:30、 教材費500円●講師:岡田俊一(院展・院友)

●10/14(金)10:30 ~ 12:00、 教材費500円程度 ●講師: 辻ひろ子(元KBSアナウンサー)

チョークアート教室

ルを用いて描くチョーク ト。初心者でも簡単に仕」 ずられる作品にチャレンド



絵本読み語り講座

絵本の登場人物の気持ち

つかんで表現する方法を与

びます。今回は絵本以外も

め朗読の基本を体験。初心を

# 貴さんのセンスを身につけ

油彩・水彩・パステル

画材の使い方、 欄図、 遠近法

きながら学べます。1日教室

がら描きます。絵を描く楽し

黒の濃淡だけで表現した=

には基本的技法からわかり

●10/4(火)10:00~12:00、

●10/3(月)18:30~20:30、教材費無

●講師:西藏直人(一水会会友、研水会準委員)

水墨画歳時記 入門・実作

エースペルリ C 衣切した 花々に色が見えます。初心者 には基本的技法からわかわ

には基本的技法からわかり やすく指導。型を使った奥深 い表現に触れてみては。

さを体験して

けにミニアレンジをレクチャ (写画はイメージ



フラワーアレンジ入門



おしゃれ・作法

# 講師:フラワーサロンミキアートスクール講部



健康で楽しい朗読講座 体をゆるめる体操で心身を とく声を出します。発声練習 や表情の準備運動から始め

人に伝わる「絵」の見える朗

游水. ●10/3(月)・18(火)12:30 ~ 14:30、教材費無 ●講師:浅野和子(トークスタジオAアナウンサー

いけばな界で最も歴史のある 流派「池坊」。自然の形を生 かし、美しい花の命を感じた ままに、初心者の人にも わ かりやすく指導します。 ●10/8(±)10:00 ~ 12:00、

いけばな 池坊













リアと生活に役立つ配色を 学びます。実習をまじえて、 ■10/14(金)10:00 ~ 11:30 教材費無●講師:政野比彩代

●11/5(土)14:50~16:50、材料費2400円●講師: 所神根孝二(KOBEパールコレクション代表)





考古学から見た古代日本の







四季 旅 花など 絵画



# お出かけバッグ教室 布団や革でできたバ ゲ木休け場師が準備

申し込みの流れ 行きたい様本が決まったら



1講座につき 受講料500円 ※數材費別途、事務手數料 100 円別途必要

# きものdeモード

●10/21(全)14:50~16:50 材料券1500円●機

タンスの密に解った善物や 思い出の詰まった大切な着物 たエグン/ご再生I 病物性から 簡単な洋服を作るための基 ●10/24(月)13:00~14:30。 材料費無 (講師: 堀江亮子 (元気的古典)



字を短時間で、きれいに書け る練習を。1日教室では筆べ ■10/25(小)14·50 ~ 16·50 ●講師: 徳永華蓮(晓書法学院委嘱)

サルサダンス (キューバ スタイル) 初級クラス

陽気なラテンのリズムにの 別, 年齢に関係なく、初心者 7±.781 M.±7 ●10/24(月)18:30~20:00、 粉材器無 ●講師:藤井克之(Los Amigos Calientes所属)



したれています。初めての人 も、その楽しさを知るチャン ■10/22(±)12:30 ~ 14:30、教材費無●講師: 牛尾義雄(日本棋院普及指導員・県師範・7段)



■10/29(±)10:00 ~ ●講師:守井佐和代(英語通訳ガイド)

基礎から始める水彩・淡彩画 体験では基本理論を 10分、残り時間で前 物を描きます。基礎か

5指導。初心者もOK。 手持ちの道具で参加を

# の味わい深い雰囲気に、1日 体除構座で、まずは体験を

●10/5(水)10:00 ~ 12:00、 ハガキ代1枚10円~ ハガキ代1枚 IVロ"-●講師: 吉原雪峰(元産経書 展審査会員)

(カラーアナリスト)







# 自分に合う色の見つけ方を

