

趣味や学びの時間を楽しい仲間と

新しい自分を始めよう!

リラックス! ヨガ(木曜・夜クラス)

講師 出畑久美 曜日 毎週木曜 時間 午後6時30分～8時



心と体をほぐして リラックス

初めての人でも取り組める、簡単でリラックス効果の高いポーズを学びます。レッス前半は、おしゃべりしながら少しずつ心と体をほぐし、後半にはしっかりとヨガのポーズを、体の硬い人も、自分のペースで体を動かせます。

入会金 & 年会費不要

“定番”からトレンドまで 多彩な講座を用意

新しい「趣味」や「学び」を始めて、充実した毎日を送りませんか? リビングカルチャー倶楽部は、入会金も年会費も不要なカルチャー教室。「ワンコイン体験キャンペーン」で、新しい自己を始めましょう。

「リビングカルチャー倶楽部」は、サンケイリビング新聞社が運営するカルチャー教室です。リビング新聞とともに読者に支えられて、梅田・豊中・高槻・枚方・西宮・神戸で、全6教室を展開しています。習い事の定着から、トレンドを取り入れたものまで、約1300の多彩な講座を用意。若い人から人生の大先輩まで、約1万7000人が個性豊かな講師陣の元で、学んでいます。高槻教室は、JR高槻駅から歩いて4分、ミスタードーナツのショップの隣のビルにあります。夜間講座も充実しています。9月16日(水)から、「ワンコイン体験キャンペーン」を開催します。開講中の講座を1講座500円(事務手数料別途100円)で体験できるので、気になる講座を受講してみよう機会。実際に参加することで、教室の雰囲気もつかめます。次ページで紹介する講座から、好きなものを選んで参加しませんか。

受講生に聞いた

ココが魅力!

- 楽しい仲間ができた
- 元気になれる
- 駅からすぐで便利
- 講師陣が個性的
- 生きがいを感じられる
- 年を重ねても楽しめる
- 作品が増える楽しさ
- 個性を磨けた
- 思いがけない発見がある

いけばな 池坊(土曜)

講師 小野緑峯 曜日 第2・4土曜 時間 午前10時～正午



季節の花を 暮らしに取り入れて

伝統に培われた生け花からライフスタイル、季節に合わせたアレンジメントまで、初心者にも分かりやすく指導してくれます。現代の生活スタイル、住まいの形に合った生花の楽しみ方を学び、暮らしの中に、花を取り入れて。

自由に楽しく作る ワザを教えてください

現役の日本画家が直接指導。顔彩や水彩絵の具だけでなく、パステルなども使い、自由に楽しく作品を作るワザを教えてください。和やかな雰囲気も魅力。年に一度開催される作品展もモチベーションの一つになっています。



楽しい絵手紙・ポストカード

講師 岡田俊一 曜日 第1・3木曜 時間 午前10時～正午、午後0時30分～2時30分



9/16(水)～
10/27(火)実施

まずは体験教室へ ワンコイン(500円)体験キャンペーン

さらに 体験後、11月末日までに本講座に申し込むと
図書カード500円分をプレゼント!

リビングカルチャー倶楽部高槻教室では、9月16日(水)～10月27日(火)、1講座500円の「ワンコイン体験キャンペーン」を開催(事務手数料別途100円要)。申し込みは開催日の5日前まで、電話で受け付けます。また、ワンコイン体験後、11月末日までに本講座に申し込むと図書カード500円分をプレゼント!

申し込みの流れ

- 1 行きたい講座が決まったら、電話で申し込み
- 2 高槻教室から振込票が送られてくる
- 3 最寄りのコンビニから受講料を入金

◀教室の詳しい情報は次のページへ

リビングカルチャー倶楽部

高槻教室はJR高槻駅

徒歩
4分

高槻市高槻町8-25 コンフォール高槻ビル2F

<http://living-cul.com>

☎072-682-2481

10時～17時電話受付(日曜・祝日は除く)



体験教室に行こう♪

ワンコイン 体験キャンペーン

1講座につき 受講料500円

※事務手数料100円別途要
一部教材費別途

体験後
11月末日までに
本講座に申し込むと
**図書カード
500円分を
プレゼント!**

申し込みは **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)

女性のためのタイ式ヨガ ルーシーダットン

難易度が低く、体をほぐすことを重点に。1つのポーズ内に筋トレ・ストレッチなどのさまざまな要素がミックス。レッスン後も快適。
●9/29(火)18:50～20:00、
教材費無●講師:吉岡亜紀(日本ルーシーダットン普及連盟インストラクター)

書道入門 漢字・かな

楷書、草書、行書からかなの作品まで、基礎を身につけたい人にぴったりの講座。1日体験では、漢字の書道の基礎を学びましょう。
●10/23(金)14:50～16:50、
教材費無
●講師:登里恵月(書道研究温知会 地区理事)

油彩・水彩・パステル

絵の具の使い方、構図、遠近法などのコツとテクニックを描きながら学べます。1日体験では、絵を描く楽しさを体験して。
●10/26(月)18:30～20:30、
教材費無
●講師:西瀬直人(一水会会友、研水会準会員)

四季を描く!やさしいハガキ絵

初心者でも墨彩の味わい深い雰囲気仕上がりられます。1日体験講座で、まずは体験してみよう。
●10/7(水)10:00～12:00、ハガキ代1枚10円～
●講師:吉原雪峰(元産経書展 審査会員)

絵画

太極拳と氣功

穏やかな動きと深い呼吸で氣を養って、ストレス発散などにもおすすすめ。年齢に関係なく始められる、快適に過ごしたい人のための楽しい講座。
●9/30(水)10:00～12:00、
12:30～14:30、教材費無
●講師:木村恵子(橋名時健康太極拳 師範)

女性のための日常書道 ボールペン・筆ペン

筆ペンとボールペンで女性らしい美しい文字を。1日講座で楷書の基本を学びます。ペンも準備されているので気軽に、女性限定。
●10/23(金)18:30～20:30、教材費無
●講師:鶴村浩子(日本書道教育学会 師範)

書道

楽しい洋画教室

油・アクリル・パステル・水彩など自由な画材で、花などのモチーフを描きます。好きな画材を持参、個々に合わせて体験レッスン。
●10/8(木)12:30～14:30、教材費無
●講師:天野哲介(洋画家)

楽しい絵手紙

日本画家として活躍中の講師が、絵手紙の楽しさを伝える1日体験教室です。初心者でも気軽に参加してみよう。
●9/17(木)10:00～12:00、
12:30～14:30、ハガキ代など500円
●講師:岡田俊一(院長-院友)

健康体操 自癒(じきょう)術

日本で開発された東洋の健康法の流れをくむストレッチ体操。無理なく体をほぐしていきます。1日教室で気持ちよさを体験して。
●9/30(水)18:30～20:00、教材費無
●講師:高橋典子(自癒術普及会)

健康・体操

実用書と、かな書道

「書」上達に向けて、7つのポイントを徹底練習。最低限マスターすればすぐに変わる。「書く」コツを学ぶ講座です。この機会に体験してみよう。
●9/24(木)12:30～14:30、教材費無
●講師:吉原雪峰(元産経書展 審査会員)

油彩・水彩・パステル

絵の具の使い方、構図、遠近法などのコツとテクニックを描きながら学べます。1日教室で絵を描く楽しさを体験。
●10/10(土)14:50～16:50、
教材費無
●講師:西瀬直人(一水会会友、研水会準会員)

チョコレート教室

カフェなどの看板で見かける、カラフルなおイル(ステル)を用いて描くチョコレートアート。初心者でも簡単な作品(マカロン)を作成。
●10/1(木)10:00～11:00、材料費500円
●講師:織治恵、松本美妙子(Atelier MeMi主宰)

リラックス! ヨガ (木曜クラス)

楽しく続けられると人気のヨガを始めませんか? 初心者向けで、効果の高いポーズからレッスン。ストレス発散、運動不足解消に女性限定。
●10/1(木)18:30～20:00、
教材費無
●講師:出畑久美(NPO法人 日本YOGA連盟)

女性のための体すっきり! 健康ヨガ

ゆっくりとした動きから正しい呼吸法を行い、心も体もリフレッシュ! 体が硬い人も、マイペースに受講できるので気軽に参加。
●9/17(木)10:00～11:30、
教材費無●講師:伊藤真代、監修:山本正子(山本ヨガ研究所)

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、見本例を見ながら有名な書道の書き方を練習します。
●9/30(水)18:30～20:30、教材費無
●講師:竹川無疆(晚書法学院 副院長)

やさしく描ける「風景水彩」

美しい風景を水彩で描くコツとテクニックをわかりやすく指導。初めての人も画家気分を味わいませんか?
●10/14(水)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ー協会・JAGDA)

基礎から始める水彩・淡彩画

体験では40分基本理論を、残り時間で静物を描きます。基礎から指導するの初心者も安心。手持ちの道具で参加を(貸出あり)。
●10/1(木)14:50～16:50、教材費無
●講師:井戸啓司(紫蘭の会 主宰)

はじめてのベリーダンス

引き締まった体づくりに、日頃のストレス発散に。体を動かすのが苦手な人など、初心者大歓迎です。女性限定。
●10/2(金)15:00～16:00、
教材費無
●講師:RIE(ベリーダンサー)

リラックス! ヨガ (金曜クラス)

無理なく楽しく続けられると人気のヨガ。初心者向けで、効果の高いポーズからレッスン。1日の終わりに心と体をリラックス! 女性限定。
●9/18(金)18:30～20:00、
教材費無●講師:川西淑愛(NPO法人 日本YOGA連盟)

筆ペン・ボールペン

筆ペン、ボールペンには共通点があり、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。
●10/6(火)18:30～20:30、
教材費無●講師:徳永華蓮(晚書法学院 委嘱)

水墨画歳時記 入門・実作

墨の濃淡だけで表現した花々が色が見えます。初心者にはわかりやすく基本的技法から指導。墨を使った奥深い表現に慣れてみよう。
●10/20(火)10:00～12:00、
教材費無●講師:寺山南樹(南北墨画会理事、上西南風)

楽しく学ぶ 日本画教室

伝統的な画材を使って日本画を習いませんか? 今後は、花や人形などをデッサンします。
●10/2(金)10:00～12:00、
紙代、お手本代500円
●講師:加藤勝海(日本画家)

リラックス! ヨガ (火曜クラス)

楽しく続けられると人気のヨガを始めませんか? 初心者向けで、効果の高いポーズからレッスン。ストレス発散、運動不足解消に女性限定。
●10/6(火)10:00～11:30、
教材費無
●講師:出畑久美(NPO法人 日本YOGA連盟)

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の中で楽しく踊りましょう。性別、年齢に関係なく、初心者でも楽しめます。
●9/28(月)18:30～20:00、
教材費無
●講師:藤井克之(Los Amigos Calientes所属)

遊書字手紙

おしゃべり個性あふれる手軽なボールペンや小筆で、漢字、かなの基本から応用まで、美しく文字が書けるように指導。まずはワンコインで体験。
●10/13(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)

水彩で楽しく描く 人物イラスト

最初は見本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られるプロのイラストレーターが、楽しく描けるよう指導します。
●10/20(火)12:30～14:30、教材費100円
●講師:暇福ユウコ(イラストレーター)

色紙に咲かす 万葉の草花

万葉の花を色紙に描き、その絵に言葉を添えて毎回作品を制作する講座。優しい絵と美しい日本語に触れて、心穏やかに。
●10/2(金)12:30～14:30、
教材費無
●講師:福川於良(微笑庵書画塾 主宰)

キャンドルナイトヨガ

キャンドルのやわらかい光の中で、リラックスして行うヨガです。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。
●10/9(金)18:30～19:45、
教材費無●講師:CAN.K. 橋本(Can主宰)

1回3分の健康体操 真向法

1畳分の広さで1回3分、足腰を重点に4つの動作で若さ健康を維持。委縮した筋肉や神経を動かして、心身のバランスを取り、全身をリフレッシュ。
●9/29(火)12:30～14:30、教材費無
●講師:岡本良子、中村真子(真向法協会講師)

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、かなの基本から応用まで、美しく文字が書けるように指導。まずはワンコインで体験。
●10/14(水)14:50～16:50、
教材費無●講師:中村志保(日本書道研究協会)

はじめての絵てがみ

四季折々の思いを素直に。絵手紙は気負うことなく、のびのびと表現しましょう。今回は「柿」に挑戦しよう。
●10/26(月)10:00～12:00、教材費無
●講師:相山利子

水墨画入門

水墨・墨彩画のコツを指導。着実に季節の花などを描きます。筆や画材も用意しているので初心者でも気軽に。
●10/7(水)10:00～12:00、教材費無●講師:美帆秀映(国際書画連盟常任理事 日本美術家連盟会員)

新しい趣味を見つけよう!

9月新講座

からの

高槻教室では、ワンコイン体験講座以外にもさまざまな講座を用意しています。9月以降に始まる12の講座を紹介いたします。新しい趣味・仲間を見つけて、充実した毎日を送りましょう。 ※入会金・年会費不要、いずれも事務手数料100円が別途必要です。

【下記講座の問い合わせ】
リビングカルチャー倶楽部高槻教室
☎072-682-2481

このページで紹介する
新規講座に申し込み、
受講すると

**図書カード
500円分を
プレゼント!**

10/27 (火) パフュームフラワー

せっけんのさわやかな香りが漂う、花のインテリアを作りませんか。「パフュームフラワー」は、樹脂素材にせっけん素材が練りこまれているので、半年近く香りが持続します。リボンや造花などと組み合わせた美しいアレンジに仕上げ、部屋に飾って楽しみましょう。

- 講師名/倉本美紀 (IFA国際フラワーアレンジメント協会本部講師)
- 開講日時/10月27日から第4火曜、10:00～12:00
- 受講料/6回=9720円
- 教材費/1作品2500円程度

まずは体験教室へ
9/29(火)
10:00～12:00
受講料 1620円
教材費 500円



10/26 (月) はじめてのイタリア語

初めてイタリア語を学ぶ人が対象。アルファベットから始め、簡単なコミュニケーションに必要な基本的表現と文法を学習。はがきやカードに短いメッセージを書けるレベルを目指します。イタリアの最新情報も取り入れて、楽しくレッスンします。

- 講師名/ジール テオナルティス(イル・チエントロ大阪ダンテ・アリギエーリ協会イタリア語講師)
- 開講日時/11月9日から第2・4火曜、16:00～17:30、19:00～20:30
- 受講料/10回=1万6200円
- 教材費/1500円程度(資料代)

まずは無料説明会へ
10/26(月)
16:00～17:30
19:00～20:30



10/28 (水) 印象がガラリと変わるメイク術

自分の魅力を引き出すメイク術を学び、印象をガラリと変えてみませんか。ガイダンスも兼ねた印象分析を行い、自分をより知るところからスタート。「眉メイク」「スキンケア」「ベースメイク」「チークメイク」「魅せるための色選び」などを学びます。

- 講師/久保静香(LuckyTwinkle主宰・メイクセラピスト)
- 開講日時/10月28日から第4水曜、12:30～14:30
- 受講料/5回=1万1340円
- 教材費/なし

まずは体験教室へ
「ちょっと変わる魅せメイク(眉&チーク)」
9/30(水)
10:00～12:00
受講料 2160円
(教材費なし)



10/5 (月) 上方の芸能と文化に親しむ

京都・大阪の風土と人々によって育まれた上方の芸能と文化をレクチャー。講座は、「上方歌舞伎の魅力～笑いとしなやかさ」「上方の浮世絵～知られていない浮世絵師」「大阪と文楽～世話物の舞台」「今 上方の講談がおもしろい～歴史上の英雄」「上方落語の現状～桂米朝の功績」の全5回。1回ずつの参加もできます。

- 講師名/萩田清(歌舞伎研究者)
- 開講日時/10月5日から第1月曜、14:50～15:20
- 受講料/5回=9720円(1回のみ参加は各2160円。教材費別)
- 教材費/1回200円程度



10/23 (金) 想いを届ける手紙の書き方教室

気持ちとは、文字にすることでより深く伝わるもの。手紙を書くときのポイントやマナー、好印象を与える言葉の使い方などをレクチャー。お祝いの手紙やお礼状を自分の言葉で書いてみませんか。手紙の書き方をマスターすれば、メールにも活用できます。

- 講師名/おかもと因果(手紙文化振興協会認定講師、手紙の書き方コンサルタント)
- 開講日時/10月23日から第4金曜、10:30～12:00
- 受講料/3回=6480円
- 教材費/540円(一筆箋、資料代)

まずは体験教室「一筆箋を書いてみませんか」へ
9/25(金)
10:30～12:00
受講料 1500円
(教材費なし)



10/9 (金) お部屋を飾る手作りクラフト

家族の写真をたくさん使った、温かみのあるクラフトで部屋を飾り付けましょう。10月は玄関を彩るウエルカムボード、11月は壁を飾るのにぴったりなバースターボードとミニカード、12月は来年のカレンダーを作ります。

- 講師名/福家真紀(コラーージュノベルクラフト主宰)
- 開講日時/10月9日から第2金曜、10:00～12:00
- 受講料/3回=6480円
- 教材費/1回1000円～2000円



9/16 (水) キッズ工作教室

紙に描いた絵をハサミで切り抜いて組み立て、動く動物を作ったり、立体にペインティングして作品を作ります。絵画と造形をバランス良く指導します。対象は年長～小学生。初回時に保護者への説明会があります。

- 講師名/新川智子(キッズファイナカラー代表)
- 開講日時/9月16日から第3水曜、17:10～18:10
- 受講料/6回=9720円
- 教材費/3000円(6回分)



10/1 (木) ウエルネスダーツ

一般のダーツより大きな的を使う「ウエルネスダーツ」は、シルバー世代にぴったりの脳と体を使う競技。考えて投げることで、脳の活性化にもつながります。投げ方やゲームのルールなど基礎からレッスン。試合形式にもチャレンジするので、達成感も味わえます。

- 講師名/上田豊(日本ウエルネスダーツ協会理事)ほか
- 開講日時/10月1日から第1・3木曜、17:10～18:10
- 受講料/6回=9720円
- 教材費/なし



9/18 (金) すぐに使えるアロマセラピー

緩和病棟臨床アロマセラピストが教える講座。精油の成分や使い方などの基礎知識からアロマスプレー作りなどを楽しくレッスン。アロマの香りを日々の生活に生かす方法を学びましょう。

- 講師名/佐々木恵子(ステラマリス代表)、増田実佐子
- 開講日時/9月18日から第3金曜、13:00～14:30
- 受講料/5回=1万800円
- 教材費/1回540円程度



10/13 (火) 美容師に学ぶヘアカット教室

乳幼児から高齢者まで、家庭で家族のヘアカットをしたい人のための講座。基本的なハサミの持ち方、前髪や襟足のカット、ボリュームの減らし方など、ウィッグをカットしながら学びます。男性も気軽に参加を。

- 講師名/中村隆明(CH111 ヘアカット研修会代表)
- 開講日時/10月13日から第2・4火曜、15:00～16:30
- 受講料/3回=6480円
- 教材費/3250円～



9/28 (月) 暮らしに役立つ筆ペン・ボールペン

秀名録は、きれいな文字で記したいもの。この講座では、講師の右手に沿って練習し、美しく際のない文字を書けるようレッスンします。手紙やのし紙、祝儀袋など、暮らしの中のさまざまな場面で役立ちます。

- 講師名/藤堂典代(日本書学研究会一先会理事)
- 開講日時/9月28日から第2・4月曜、10:00～12:00
- 受講料/10回=1万2960円 ●教材費/資料代500円



10/16 (金) 癒しの和の音色 篠笛講座(入門)

篠笛は、細めの竹「篠竹」で作られた日本の横笛。祭りの囃子や民謡の演奏などに使われています。柔らかい音色を奏でる篠笛で、日本の唱歌や洋楽を演奏しましょう。数字譜なので、楽譜が読めなくても簡単に学べます。

- 講師名/大庭浩爾(大阪篠笛協会主宰)
- 開講日時/10月16日から第1・3金曜、17:30～18:30
- 受講料/6回=1万2960円
- 教材費/楽譜資料代100円、篠笛(竹製)1万円～1万5000円程度



まずは体験教室へ
10/2(金)
17:30～18:30
受講料 1080円
レンタル笛 300円

まずは体験教室へ
「ちょっと変わる魅せメイク(眉&チーク)」
9/30(水)
10:00～12:00
受講料 2160円
(教材費なし)