

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!

やさしいタイ式ヨガ ルーシーダットン

講師 藤野幸子 曜日 第2・4土曜 時間 午前10時30分～11時45分



美しい動きが 身につく

ヨガに、筋トレやストレッチなどの要素がミックスされた「ルーシーダットン」。呼吸に合わせてゆっくり全身を動かします。基本の20ポーズに毎月15ポーズ程度を追加してレッスン。美しい動きを身につけられます。

人前で自信が持てる朗読

講師 辻ひろこ 曜日 第2・4木曜 時間 午後1時～2時30分



作品の心情が 伝わる喜びを

発声や発音、アクセントなど、表現の基本的技術を学ぶ講座。小説、童話、エッセイ、詩など、さまざまなジャンルの作品を、登場人物や作者の気持ちをつかみながら朗読します。作品の心情が、聞き手に伝わる喜びを味わえます。



受講生に 聞いた

ココが魅力!

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

レベルに合わせ 技法を習得

季節の草花や果物、野菜などの身近なものを、デッサンや水彩画で表現。水彩色鉛筆や水彩絵の具などさまざまな画材を使います。初心者には絵の具の使い方や構図から、中・上級者にはテクニックの上達を目指し指導してくれます。



初歩から学ぶ水彩画

講師 水口裕美子 曜日 第2・4木曜 時間 午前10時～正午



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豊中教室では、9月16日(水)～10月28日(水)、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 豊中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

豊中教室は 阪急豊中駅

徒歩
4分

豊中市岡上の町3-7-1 TAOビルディング2F

<http://living-cul.com>

☎06-6857-1133

10時～17時電話受付(日曜・祝日は除く)



楽しい中国語

日本語も話せる経験豊富な講師が発音や文字の読み方、挨拶、簡単な日常会話までを指導。ネイティブの発音を通して語学力を高めます。

●10/10(土)12:30～13:50、
教材費無
●講師：周進(中国語講師)

純銀クロスジェ・アクセサリ

シルバーにパールを組み合わせた、上品なネックレスを作ります。パール、白、グレー、ピンク、オレンジから選択。

●10/23(金)10:00～12:00、
材料費3900円～
●講師：吉川由美(アトリエ204主宰)

シャドーボックス

絵を部分的に重ねて立体的に見えるシャドーボックス、今回は「ディエアのパーズデー」を制作。

●9/28(木)10:00～12:00、
材料費1700円
●講師：矢野照子(日本シャドーボックス協会イマージュ主宰)

おしゃれ・作法

四季折々のガーデニング

四季折々の花材を用いて、身近に四季を感じてみませんか？今回は季節の寄せ植えをします。写真はイメージ。

●10/7(水)10:00～12:00、
材料費2000円
●講師：尾橋美代子(英国王立園芸協会認定ハンギングバスケットマスター)

英語でコミュニケーション

英語を話せるようになりたいという初心者向け、会話重視の講座です。まずは、イギリス出身講師が話す「クイズイングリッシュ」を聞きに行くつもりで参加を。

●10/13(火)10:00～10:50、
教材費無
●講師：ローレンス・テイラー(大阪体育大学講師)

伝統工芸の香り 和紙ちぎり絵

手すき和紙の特性や色の濃淡を生かし、指でちぎったりはがしたりして、色紙に貼っていきます。

●10/26(月)12:30～14:30、
教材費630円
●講師：中島美代子(和紙ちぎり絵しゅんこう)

壊れた器が蘇る 金継ぎ

破損してしまった陶磁器や漆器、硝子器が蘇ります。割れた部分を継ぎ、欠けた部分を成形し、その部分に金銀の化粧を施し器を修繕する技法を体験してください。

●9/28(木)18:30～20:30、
教材費3030円
●講師：栗原藤秀(漆芸伝承の会主宰)

話し言葉が上達する表現朗読講座

発音・発声・呼吸法や表情筋体操から始め、作者の表現や心をつかみながら朗読。表情が豊かになり、人前で話すことがより楽しくなります。

●10/2(金)13:00～14:30、
教材費100円●講師：大木幸子(トークスタジオAアナウンサー)

女性のためのバルーンアート

風船を膨らませて、ねじったり曲げたりしてさまざまな形を作り出します。今回は、ハロウィン用のバルーンアートにチャレンジ。

●10/8(木)10:00～12:00、
教材費800円
●講師：高木奈緒子(MAMA'S HOUSE代表)

基礎から学ぶ英会話サロン

英語のリズムに慣れながら、短いフレーズで対話力を身につけませんか？元通訳ガイドの講師が優しく楽しく指導します。

●10/15(木)14:50～16:50、
教材費100円
●講師：守井佐和代(英会話通訳ガイド)

ハワイアンリボンレイ

リボンレイの基本テクニックを使ってかわいらしい「おじさいのクラブ」を、数種類の色のリボンの中から1種類を選んで頂き、1個を制作します。

●10/27(火)12:30～14:30、
材料費500円●講師：高原美鈴(リボンレイ創始者Uj,CaroleMito公認インストラクター)

ソフト粘土で造る花や人形

季節の花々や、ソフト粘土を使って作りませんか？今回は、顔に入った1輪のバラを制作します。

●10/1(木)12:30～14:30、
教材費300円●講師：西としこ(DECOKレイクラフトアカデミー)

人前で自信が持てる朗読教室

発音・発声・アクセントなどから始め、小説・エッセイ・詩などを、作者の心をつかんで朗読する方法を学びます。まずは朗読の基本を体験しましょう。初心者も歓迎です。

●10/8(木)13:00～14:30、
教材費500円
●講師：辻ひろ子(元KBSアナウンサー)

初歩からの将棋講座

個々のレベルにあわせて指導なので、初心者でも気軽に。駒の並び方から勝ち方まで、楽しみながら身につきます。1日講座で体験してみよう。

●10/8(木)14:50～16:50、
教材費無●講師：喜田勝(日本将棋連盟公認将棋指導員)

文学・教養

外国語

高級感漂う！ビーズアクセサリ

ビーズ針とナイロン糸でビーズを編むようにして作ります。体験では、おしゃれなワンポイントにもなるブレスレットを制作。

●10/3(土)10:00～12:00、
教材費1000円
●講師：母倉寿美子(ビーズデザイナー)

絵本・童話の心を伝える朗読講座

絵本の登場人物の気持ちをつかんで表現する方法を学びます。今回は絵本だけでなく朗読の基本を体験。初心者も歓迎です。

●10/8(木)14:50～16:20、
教材費500円
●講師：辻ひろ子(元KBSアナウンサー)

基礎から楽しむチーズ講座

種類の多い輸入チーズの選び方をレクチャー。ワインとともに、テイティングも。今回は、フランスを代表するチーズ「コンテ」を紹介します。

●10/13(火)12:30～14:10、
教材費2000円●講師：久世雅代(C.P.A認定チーズプロフェッショナル)

自分の心を詠う！川柳

自分の心を歌い、思いを自由に表現できる川柳。「喜・怒・哀・楽」なうまく人に伝えましょう。川柳歴50余年の講師が楽しく指導。

●9/26(土)10:00～12:00、
教材費無
●講師：天根夢草(川柳展望社主宰)

ミドルエイジのためのイキイキ英会話

英語のコミュニケーションペースレベルアップしたい熟年者用クラス。中学英語のみで日常会話を習得、参加者間で話題の会話を楽しみます。

●9/17(木)10:00～12:00、
教材費50円
●講師：桑原秀子(英会話講師)

ビーズステッチ&ビーズ織りアクセサリ

針と糸を使ったビーズステッチの技法で、アクセサリを作りましょう。今回はかわいいペンダントの制作に挑戦！

●10/5(月)10:00～12:00、
教材費1000円●講師：居蔵裕子(デリカビーズ織り協会本部講師)

いけばな池坊

いけばな界でも歴史のある流派「池坊」。自然の形を生かし、美しい花の命を感じたままに。初心者にもわかりやすく指導します。

●10/10(土)14:50～16:50、
教材費1080円
●講師：小野緑華(池坊教授)

開運！九星気学

九星から自身の星を理解。毎年・毎月・毎日の運気や相性、ラッキーカラー、新生活も指南。家相、方位学の知識も取得できます。

●10/14(水)14:50～16:50、
教材費無
●講師：加山桂枝(日本易道協会)

楽しい俳句！

もっとも短い五七五のリズムを持った奥行きのある俳句。四季、旅、花など詠む題材に決まりが無くのが俳句の良いところ。

●10/1(木)14:50～16:50、
教材費100円
●講師：柴田多鶴子(俳誌「鳩(に)お」の子)主宰)

始めよう！イタリア語ピギナー

日本語も話せるイタリア人講師が、楽しく会話できるような基本的な表現と文法を指導します。レベルや雰囲気を確認できる雰囲気参加しては。

●9/28(火)13:30～14:30、
教材費無●講師：アレックス・ド・モラ(アートリンガル外語学院講師)

モダン手描染め

初めての人でも手軽に体験できる、手描染めの教室です。今回は、エコバッグに挑戦します。

●10/6(火)10:00～12:00、
材料費1000円
●講師：小柳礼子(モダンアソシエイト)

センス溢れる！フラワーアレンジ入門

フラワーサロンミキ・江口美貴さんのセンスを身につけた講師が、ミニアレンジをレクチャー。(写真はイメージ)

●10/14(水)10:00～12:00、
教材費500円●講師：フラワーサロンミキアートスクール講師

開運 算命占星術

古代中国の王家に伝わってきた、算命学の奥深さに触れてみませんか？まずは体験を。

●10/15(木)10:30～12:00、
教材費無
●講師：菊池みこ(算命学カウンセラー・講師)

邪馬台国と考古学

最新の考古学的知見から得られた邪馬台国最新情報を、わかりやすく説明します。初心者にも、資料を用いて楽しくお話しします。

●10/2(金)10:00～12:00、
教材費無
●講師：植田正幸(考古学研究者)

中高年もゆっくり学ぶ英会話

海外旅行や日常会話に役立つ表現を中心に、やさしいテキストや歌、動画を取り入れて、楽しくゆっくりと進行。初心者にもおすすすめ。

●10/2(金)15:00～16:30、
教材費無
●講師：サハラカズミ

塗り絵調で描く花々

手描きという、難しいイメージですが、下絵を準備してあるので、塗り絵を楽しむ感覚で簡単に出来上がり。気軽に参加を。

●10/6(火)12:30～14:30、
材料費1500円
●講師：三木ひとみ(アトリエMIKI工房主宰)

パーソナルカラー&メイク

自分に合う色の見つけ方を習い、毎日の生活に役立つ配色を学びます。実習をまじえて楽しくレッスン。※個人のカラー診断は行いません。

●10/20(火)13:00～14:30、
教材費無
●講師：政野晃女(カラーアナリスト)ほか

ハーブを楽しもう～ハロウィーンハーブアレンジ～

ハロウィーン用に、香り豊かなハーブアレンジを作ってみませんか。プレゼントや食卓を飾るのにもぴったりです。

●10/20(火)14:50～16:50、
材料費1800円
●講師：是枝真理(ハーブコンシェルジュ)

トラベル西洋史と世界遺産

講師のわかりやすい解説で、国ごとに文学・絵画・音楽と幅広く学び、欧州の史跡や世界遺産を探求する講座です。当日は「イタリアの歴史」を解説。

●10/5(月)12:30～14:30、
教材費無
●講師：富田勲(ヨーロッパ歴史文化研究会代表)

楽しい英会話教室

英語での簡単な自己紹介と、今使用しているテキストで、日常会話や海外旅行に役立つ会話、あいさつなどが身につきます。

●10/7(水)10:00～11:45、
教材費50円●講師：黒柳理香子(国際教育システム講師)

初めてのパッチワーク

初めて針を持つ人にも丁寧に指導。体験講座では、初心者にぴったりの、かわいいミニバスタオルを作ります。

●10/9(金)14:50～16:50、
材料費500円●講師：井上美智子(くれよんパッチワーク教室主宰)

創作

お気に入りパンの見つけ方

毎回、人気パンのパンを紅茶やコーヒーをおともに「バクバク食べながら、自分の好きなパンやその食べ方を見つけていきます。どんなパンが登場するかはお楽しみに。

●10/23(金)12:45～14:15、
教材費1000円
●講師：小林明子(フードライター)

歴史ロマン 百人一首の歌と生涯

歴史ロマンとして百人一首を楽しむ講座。和歌だけでなく、百人の作者それぞれの波乱に満ちた人生をドラマチックに紹介します。1回で1人～2人解説。

●10/9(金)12:30～14:00、
教材費無
●講師：林和清(歌人)

中高年からの楽しい英会話

簡単な英語での自己紹介と、今使用しているテキストを使い、前回の復習を取り入れたゆっくりとしたペースで日常英会話を楽しみますか？

●10/7(水)12:45～14:15、
教材費50円
●講師：黒柳理香子(国際教育システム講師)

パッチワーク入門

パッチワーク初心者でも大丈夫。2時間で手さげバッグを作りましょう。針仕事の楽しさをぜひ、体験してください。

●10/13(火)10:00～12:00、
教材費500円●講師：大河原久子(Coppe主宰・ハーツキルトクラブ講師)

ヴァリラスフラワーコース

LEDキャンドライトの周りに、アートフラワーやガラスをアレンジして作ります。LEDが7色に変化するエレガントな雰囲気の花火です。

●9/16(水)10:00～12:00、
材料費3000円●講師：新里由美(テコラティブ・シャトルレ主宰)

テーブルマジック

初心者向けにトランプを中心にコインなどで、中には種明かしも。1回に3種類習得でき、マニュアルを持ち帰って、どこでも披露できます。

●10/26(月)14:50～16:50、
教材費無
●講師：堤幸生(八尾マジッククラブ主宰)

サンケイリビング新聞社(リビングカルチャー倶楽部)が取り扱う個人情報について

サンケイリビング新聞社(リビングカルチャー倶楽部)が主体となり、受講生の皆様から預かりました個人情報は当社が責任を持って管理します。当社へお申し込みいただいた受講生の皆様の個人情報は、教室からのご連絡等カルチャー事業運営のためのみ利用いたします。講座運営連絡のため、担当講師にも提供いたします。ご同意の上お申し込みください。なお、当社では、ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報は、前記の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

個人情報保護推進事務局 TEL06-6647-2105

色鮮やか押し花教室

山野草や花の押し花を木の上にアレンジして、ウッドプレートを作り、壁掛けにもなっても重宝します。

●10/19(月)14:50～16:50、
材料費1200円
●講師：坂本敬美(ふしぎな花倶楽部講師)

母から娘へ へまり工芸

へまりは母から娘へ代々引き継がれてきた、日本の伝統工芸。その美しい模様はまさに芸術品です。今回は「はまり」作りを制作。

●9/19(土)14:50～16:50、
材料費1100円
●講師：島崎まよ(日本へまりの会教授)

体験後、11月末までに本講座に申し込むと

図書カード 500円分プレゼント!

新しい趣味を見つけよう!

9月新講座

からの

豊中教室では、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10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豊中教室
☎06-6857-1133

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!**



10/1 (木) 花・色あわせ フラワーアレンジ

色の組み合わせを工夫して、季節の花をより美しく見せるアレンジメントを学べます。生花が中心なので、花の香りも楽しめますよ。プリザーブドフラワーを使うレッスンでは、生花にはない色も使えるので、カラーバリエーション豊かな作品ができます。

- 講師名 / 玉井弘子 (リトルマーベル主宰)
- 開講日時 / 10月1日から第1・3木曜、14:50 ~ 16:50
- 受講料 / 6回 = 9720円
- 教材費 / 各回2800円程度 (容器代込)

まずは
体験教室へ
9/17(木)
14:50 ~ 16:50
受講料 1620円
教材費 2800円程度



9/19 (土) 基礎から学ぶ オリーブオイル

オリーブオイルの基礎から専門的な知識までを3回のレッスンで学びます。美容と健康に良い理由、食材との相性、製造工程などをレクチャー。各回ともイタリア家庭料理のオードブルとともにテイastingします。

- 講師名 / 池釜紗衣 (AISO認定オリーブオイルソムリエ)
- 開講日時 / 9月19日から第3土曜、12:30 ~ 14:30
- 受講料 / 3回 = 6480円
- 教材費 / 1回900円 ~ 1300円



9/28 (月) 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。9月は玄関を彩るウエルカムボード、10月は壁を飾るのにぴったりなバースデーガーランド、来年1月はバースデークラッチバッグブックを作ります。

- 講師名 / 福家真紀 (コラージュノベルクラフト主宰)
- 開講日時 / 9月28日から第4日曜、10:00 ~ 12:00
- 受講料 / 3回 = 6480円
- 教材費 / 1回1000円 ~ 2000円



9/14 (月) 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14日から第2日曜、10:30 ~ 12:00
- 受講料 / 5回 = 1万800円
- 教材費 / 1回540円程度



10/2 (金) 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。

- 講師名 / 中村隆明 (CH北山 ヘアカット研修会代表)
- 開講日時 / 10月2日から第1・3金曜、15:00 ~ 16:30
- 受講料 / 3回 = 6480円
- 教材費 / 3250円 ~



9/25 (金) ゆる体操 初級

簡単に覚えられるやさしい体操で、体をほぐしましょう。激しいものでもオーケイキング程度の運動強度。ゆっくり固まった体を緩めていきます。「ゆるゆる」と声に出して動かすことで、楽しく続けられ、体もすっきりしますよ。

- 講師名 / 竹綱道子 (NPO法人日本ゆる協会公認指導員)
- 開講日時 / 9月25日から第2・4金曜、14:50 ~ 15:40
- 受講料 / 6回 = 6000円
- 教材費 / なし



まずは
体験教室へ
10/2(金)
14:50 ~ 15:40
受講料 1000円

9/17 (木) 四季の グリーンインテリア

土を使わずに作り上げるので、屋内で手軽に取り組める上、軽くて衛生的です。レッスンでは月替わりでミニ観葉やミニ苔盆栽を制作。透明な容器の中に植物を寄せ植えする注目の「テラリウム」にも挑戦します。部屋に潤いと華やかさを与えてくれますよ。

- 講師名 / 佐藤薫、伊藤典夫 (明日香園芸)
- 開講日時 / 9月17日から第3木曜、14:50 ~ 16:50
- 受講料 / 4回 = 8640円 ● 教材費 / 材料費1回2500円 ~ 4000円



10/14 (水) 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14日から第2・4水曜、17:10 ~ 18:10
- 受講料 / 6回 = 9720円
- 教材費 / なし



9/25 (金) ロコモ ストレッチ体操

骨や関節など運動器の障害で、要介護になるリスクの高い状態をさす「ロコモティブシンドローム」。予防には、体を動かすことが大切です。運動習慣のない人や運動が苦手な人でも取り組める、ゆっくりとしたストレッチをレッスンします。

- 講師名 / 高田文子 (JoinUs)
- 開講日時 / 9月25日から第2・4金曜、13:30 ~ 14:20
- 受講料 / 8回 = 1万4680円
- 教材費 / なし



まずは
体験教室へ
9/11(金)
13:30 ~ 14:20
受講料 1840円