趣味や学びの時間を楽しい仲間と

を始めよう! 新しい

やさしいタイ式ヨガ ルーシーダットン 議師 藤野幸子 曜日 第2・4土曜 時間 午前10時30分~11時45ヶ

人前で自信が持てる朗読



美しい動きが 身につく

ョガに、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。

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



まずは体験教室へ ワンコイン(500円)体験キャンペ・

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 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、 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、電話で申し込む 2 豊中教室から振込票が送られてくる

○ 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

入会金&年会費不要/

座を用意。若い人から人生 聞とともに読者に支えられ レンドを取り入れたものま 楽部」は、サンケイリビン ャー教室です。リビング新 ク新聞社が運営するカルチ 習い事の、定番がら、 「リビングカルチャー倶 約1130の多彩な講 定期的に学んでい 豊中、高槻、枚 神戸で、 全6教 6号沿いと、 6号沿いと、わかりやすいから歩いて4分、国道17

ことで、 する講座から、好きなもの かめます。 よい機会。 要)で体験できるので、気(事務手数料別途100円 ン」を開催します。 ンコイン体験キャンペー 場所にあります。 になる講座を受講してみる の講座を1講座500円 9月16日 (水) 教室の雰囲気もつ 実際に参加する 次ページに紹介 から、

「ワンコイン体験キャンペーン」で、新しい自分

部は、入会金も年会費も不要なカルチャー教室。日を送りませんか? リビングカルチャー倶楽

リビングカルチャー倶楽

新しい「趣味」や「学び」を始めて、充実した毎

)彩な講座を用意

受講生に 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

駅からスグで便利 ■講師陣が個性的

●個性を磨けた 思いがけない発見がある

●生きがいが感じられる



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



リビングカルチャー倶楽部

豊中教室は阪急豊中駅

http://living-cul.com **206-6857-1133**



リラックス!ヨガ

誰にでも無理なく楽しくで きるヨガ。初心者向けの簡単 ズを実習。心も体もリラック



● 10/6(火)18:30 ~ 20:00、 教材費無●講師: 宮田由理子(NPO法人 日本YO GA連盟)

レッツ! 社交ダンス (社外提携:鳥居ダンススクール豊中校)

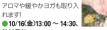
リズムに合わせて体を動か すと、気分もリフレッシュ! 初心者から経験者まで丁寧 に指導します。会場は、鳥居 ダンススクール豊中校 (阪急 豊山駅歩7分)



●10/7(水)11:00~12:00、教材費無 ●講師: 鶴田八郎(鳥居ダンススクール)

元気な心と身体を作る 龍村式 指ヨガ

雑誌などで話題の指ヨガ。ど でもでき、心身の不調を和 らげ、家族の癒やしにも最適。 アロマや緩やかヨガも取り入



●講師: 辻知香子(龍村ヨガインストラクター)

趣味・技能

なるほど・手話教室

聞こえる、聞こえないを超え て通じ合いたいと願うとき 「手話」は最大の武器。その魅 力に触れながら、基本技術を 自分のものに。1日教室で体



新進女流麻雀講師が教える 健康麻雀入門

賭けない、吸わないが基本の 📉 🔪 📗 健康麻雀。ゲームの展開が速 いので脳トレには持ってこい

です。是非、この機会にルールをマスターしてください。 ●9/28(月)14:50~16:50、 教材費無●講師: 神崎愛(日本健康麻将協会 公認レッスンプロ)

初心者のための麻雀入門(夜間)

お金を賭けない、煙草を吸わない健康麻雀。脳が生き生きして心がときめく楽しいゲー

ムです。 ●9/30(水)18:30~20:30、

教材費無 ●講師:山田昭子、田中大介(日本健康麻将協会 レッスンプロ)

初心者のための麻雀入門(夜間)

お金を賭けない、煙草を吸わ の面を飾げない、程序を吸が ない健康原を、部が生き生き して心がときめく楽しいゲー ムです。 10/1(木)18:30~20:30、 教材費無

教材頁無 ●講師:徳川孔明、松浦裕充(日本健康麻将協会

ヴォイストレーニングと 名曲を歌う

イキイキとしたつやのある声 が出るよう発声練習や腹式呼吸をし、歌いやすい曲を練

習します。ストレス発散にも。 ●10/5(月)17:10~18:10、

●講師:中上英子(ヴォイストレーナー・ライトヴ

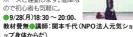
オカリナアンサンブル

オカリナ(F管)をお持ちの方、 以前に習っていた方を対象に した1日講座です。昔を思い 出して簡単な曲を吹いてみま





的に 選び抜かれた効里が 確かなプログラムで、美しい ポーズと連動します。簡単な



太極拳と氣功

穏やかな動きと深い呼吸で 氣を養い、ストレス発散、健 廉増准 ×々ボ対策などを. 気功法や中国式保健体操を 組み合わせた講座です。

●9/28(月)18:30 ~ 20:30. ●9/28(月)18:30 ~ 20:30、 10/3(土)10:00 ~ 12:00、教材費無 ●講師:福島沖夫(楊名時健康太極拳師範)

身体すっきり! ゆがみリセットピラティス

姿勢改善・疲れにくい体を目 指す人へ。負担をかけずに行 うので初心者でもOK。女性 限完

◎ 9/30(水)10:00 ~ 11:00、
 11:10 ~ 12:10、10/14(水)
 11:10 ~ 12:10、教材費無●講師: 森田奈美

楽しいハワイアンフラダンス

ハワイの音楽に乗って、ウエ ストのシェイプアップが目指 せ、足の筋肉も程よく付きま す。ウエアは何でもOK

● 10/1(木)14:50 ~ 15:50、 教材費無 ●講師: 酒井香 (カパフラ オ ナプア リコリノ主宰)



姿勢美人に!太極拳

ゆっくり柔らかな行雲 🖥 流水の動作は、ストレ スや緊張を和らげ、心 動が苦手な人も無理

●10/1(木)18:30 ~ 20:30、教材費無 ●講師: 竹ノ内真貴(大阪太極拳協会)

1回3分の健康体操真向法

1畳分の広さで1回3 分、足腰に重点を置い た4動作で、若さと健 康を維持。萎縮した筋



レッツ!社交ダンス (社外提携:鳥居ダンススクール豊中校)

リズムに合わせて体を動か すと、気分もリフレッシュ! 初心者から経験者まで丁寧 に指導します。会場は、鳥居 ダンススクール豊中校 (阪急



● 10/5(月)9:40 ~ 10:40、教材費無 講師: 城将章(鳥居ダンススクール)

リラックス!ヨガ

誰にでも無理なく楽しくで きるヨガ。初心者向けの簡単 で、しかも効果の高いポー

ス・レルも効果の高いボーズを実習。心も体もリラックス! 女性限定。 ●10/5(月)・13(火)10:00~

11:30、教材費無●講師: 石田久美 (NPO法人 日本YOGA 連盟)

レッツ! 社交ダンス (社外提携: 鳥居ダンススクール豊中校)

リズムに合わせて体を動か すと気分もリフレッシュ! 初心者から経験者まで指導。 会場は 鳥居ダンススクール 豊中校(阪急豊中駅歩7分)



●10/6(火)9:50~10:50(初 級・中級)、11:00~12:00(入門クラス)、教材費 無●講師: 苅田結光華(阜居ダンススクール)

健康体操 自彊(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 良さを体験して。

●10/6(火)14:50~16:20、 数材費無●講師: 益田千賀子(自彊術普及会中伝 指導員)

カリグラフィーで作る サンクスカード

大切な人へ、美しいア ルファベットでサンク スカードを。丁寧な指 導で、初心者でもおし ゃれに仕上がります。



16:50、10/5(月)10:00~12:00、教材費300円 ■講師: 林綾子(カリグラファーズギルド会員)

できる!ボールペンと筆ペン

文字はバランスが大 切。平仮名、カタカナ、 漢字の書き方の基本を 美しい文字が書けるよ う指道 芸工夕草隼



●10/2(金)12:30~14:30、教材費無 ■講師:上田暁爽(暁書法学院審査員)

書道入門 漢字・かな

書道の楽しさを体験してみ ませんか? 久しぶりに筆を持つ人も大丈夫。レベルに 合わせた指導で文字の書き ●10/3(±)12:30 ~ 14:30、

数材費無

)講師:岸良涼泉(書道研究温知会参与)

どちらもOK! 筆ペン・ボールペン

筆ペン・ボールペンには共通 占があり 同時に練習すれば 両方が上達。生活に役立つ文字の書き方を学べます。まず

教材費無

●講師:中山星彩(時書法学院)

游書字手紙

レゃれで個性あふれ るお便りを、カラー毛 筆と割り箸で美文字に 改善。筆文字や絵が苦 手な方にもオススメ。

写真はイメージ ■10/13(火)13:00 ~ 14:30、教材費無●講師: 魚田真代(一般社団法人遊書の会認定講師)

健康・体操

ミスアロハ直伝! ハワイアンフラ

ミスアロハから直伝の、優雅 なフラを学べます。日本に民 ながらハワイと同じ内容・雰 囲気のレッスンを行います。 丁寧に指導します。

●9/16(水)19:00 ~ 20·15. 18(金)10:45 ~ 12:00、教材費無●講師:マヘアラニ岸本(マヘアラニ岸本フラスタジオ代表)

自分のペースで リラックス!ヨガ

誰にでも楽しめるヨガを、初 心者向けの、簡単で、しかも 効果の高いポーズから実習 まずは基本を体験して。女性

●9/24(木)、10/1(木)10:00 ~ 11:30、教材費無●講師:川西淑愛(NPO法人 日本YOGA連盟)

やさしいタイ式ヨガ ルーシーダットン

セラピストによるタイ式ヨガ は、ヨガよりやさしいポース をとっていくことで、セルフ 矯正効果も期待できます。 ●9/26(±)10:30 ~ 11:45、 教材費無 ●講師: 藤野幸子(アーユル

リラックス!ヨガ

きるヨガを、初心者向けの簡 単で、効果の高いポーズから

実習。心も体もリラックス!

●9/28(月)14·50 ~ 16·50.

ビューティ代表)

女件限定.



ボールペンと筆ペン

ひらがな、カタカナ、漢字の 書き方の基本を踏まえ、パラ ンスの良い美しい文字を指 導。熟練の講師に上達のコツ

●9/25(金)10:00~12:00、 教材費無●講師:佐藤和鋒(東洋芸術院師範)

すぐに役立つ小筆・ボールペン

希望者には、かなも可。

● 9/28(月)12:30 ~ 14:30、教材費無
●講師: 新香楠(日本書道研究協会) 10/5(月)13:00 ~ 14:30、教材費無 ●講師:西田まり子(NPO法人 日本 YOGA 連盟)

四季を描く 水彩画

気軽に身のまわりのも のをスケッチ。上手に と構えず、楽しく描く ことが大切という講師 が指導。今回は小品を 完成させましょう。



● 10/8(木)14:50 ~ 16:50、教材費 100円 ● 議師: 鈴江奈郎/ピニュ 講師:鈴江章郎(彩風会主宰・洋画家)

楽しく描く油彩・水彩

身のまわりのものを上手に 描こうと構えず、楽しく描い ているうちに上達します。今 回は小品を完成させます。体 験は水彩のみ

難しいデッサンでなく自由に 描くので、初めて絵筆を持つ

人でも安心。季節に合わせた 素敵な花の絵に挑戦しましょ

■10/14(7k)10:00 ~ 11:30.

う。写直はイメー

初歩から学ぶ

ボタニカルアート

ボタニカルアートとは. ヨーロ

ッパ生まれの植物の肖像画。 事前に講師が描いた下絵の

ミーバラに彩色していきます。

●10/26(月)12:30 ~ 14:30、 材料費300円

講師: 吉田広美(日本植物

自慢の犬、ネコ、鳥などのべ ットを鉛筆でスケッチ。誰で も簡単に描けるコツを教え ます。描く楽しさを体験。

● 10/28(水)14:50 ~ 16:50、 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)

教材費100円●講師:鈴江章郎(彩風会主宰・洋

材料費500円●講師: 梶谷十江(ファンタジック 水彩画協会本部講師)

鉛筆で簡単に描ける「ペット画」

書道

-

●10/9(金)18:30~20:30、

チョークアート

ワンコイン

体験キャンペーン

1講座につき 受講料500円

体験後、本講座に申し込むと図書カード500円分プレゼント!

世紀 豊中教室 公06-6857-1133

午前10時~午後5時受け付け(日曜、祝日除く)

カフェなどの看板で見かけ る、カラフルなオイルパステ ルで描くチョークアート。初 心者でも描ける簡単な作品 に挑戦 写直はイメージ

※事務手数料100円別途要。一部数材費別途

● 9/25(金)12:30 ~ 13:30、 材料費500円●講師:後藤恵里奈(「Happy Co

絵画

untry 》(主要)

色紙に花を やさしい日本画 花の絵ファンタジック水彩画

日本画を始めたい人へ。デッ サン方法を学び、色紙に好き な花の絵を描きます。彩色の

付けは各自ご自宅で。 ●9/28(月)10:00 ~ 12:00、 鳥の子色紙代500円 ●講師: 船橋芳琇(日本画家)



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 指導します。描く楽しさを体 験してみて

●9/30(7k)14:50 ~ 16:50、 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)



やさしい水彩画

品に仕上げます。絵を描いた ことのない人も基礎知識を 学びながら、楽しさを実感し

●10/2(金)12:30~14:30、 教材費無●講師: 前田浩(関 西水彩画会常任委員)



ヘタでいい 上絵手紙

絵王紙け気負うアと なく、のびのびと表現 するのが第一です。今 回は「柿」の絵を習い ます。まずは描く楽し さを知って



● 10/7(水)12:30 ~ 14:30、教材費無 ●講師:相山利子 初歩から学ぶ水彩画

花。風景といった身近 なものをモチーフに、 水彩色鉛筆や水彩絵 の具などで、描いてみ ませんか? 写真はイ



●10/8(木)10:00 ~ 12:00、材料費100円

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で初心 者も安心。手持ちの道具で参 加を(貸し出しあり)。

● 10/8(木)12:30 ~ 14:30、 教材費無●講師: 井戸啓司(紫蘭の会主宰)

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。



 $0.10/10(\pm)12.30 \sim 13.50$ 教材費無 ●講師:周進(中国語講師)

シルバーにパールを組み合わ せ、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。

ク、オレンジから選択。 ● 10/23(金)10:00 ~ 12:00、 材料費3900円~

| |師:吉川眞由美(アトリエ204主宰)



●9/28(月)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 主要)

おしゃれ・作法

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(7k)10:00 ~ 12:00、

材料費 2000 円 ●講師: 尾楠美代子(英国王立園芸協会認定ハン ギングバスケットマスター)

四季折々のガーデニング

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! 🏊 英語を話せるようになりにい! 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「クイーンフ 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 粉材费無 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

王オキ和紙の特性や色の漕 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、 400 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

碑場| アレキッた陶磁器や漆 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、その部分に余銀の化 を体験してください。

●9/28(月)18:30~20:30. 教材費3030円 | |講師: 栗原蘇秀(漆芸伝承の会主

話し言葉が上達する 表現朗読講座

祭辛,祭書,呱呱注や事情祭 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みに。

とかより余しみに。 ●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

風処た膨ら±+ナア わ じったり曲げたりして さまざまな形を作りま す。今回は、ハロウィ にチャレンジ。



●10/8(太)10:00~12:00 数材费800円

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.



教材費 100円

■講師: 守井佐和代(英語通訳ガイド)

文学•教養

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「あじさいのクリップ」を。数種類の色の中から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Ui.CaroleMito公認インストラクター

ソフト粘土で造る花や人形

季節の花々を、ソフト 粘土を使って作りませんか? 今回は、額に入 んか? 今回は、額に入った1輪のパラを制作 」、ます

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

人前で自信が持てる朗読教室

発声・発音・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: 汁ひろ子(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た指導 なので、初心者でも気軽に、駒の並べ方から勝ち方まで、 楽しみながら身につきます。 1円講座で休齢してみて ●10/8(木)14:50~16:50、



教材費無●講師:喜田勝(日本将棋連盟公認

外国語

イキイキ英会話

英語のコミュニケーションス

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

で話題の会話も楽しみ。 ●9/17(木)10:00 ~ 12:00、

ビギナー

で日常会話を習得。参加者間

参材費50円 ●講師:桑原秀子(英会話講師)

始めよう! イタリア語

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 基本的な表現と文法を指導

します。レベルや雰囲気を確

かめる気持ちで参加しては、

リンガル外語学院講師)

高級感漂う! ビーズアクセサリー

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、おしゃれのワンボ イントにもなるブレスレットを

■10/3(±)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(★)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 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、テイスティングも。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(/k)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」をうまく人に伝えまし ょう。川柳歴50余年の講師

●9/26(±)10:00 ~ 12:00、 数材費無

|| | | |講師:天根夢草(川柳展望社主宰)

ビーズステッチ& ミドルエイジのための ビーズ織りアクセサリー

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

● 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師範)

いけばな池坊

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

やすく指導します。

●10/10(土)14:50~16:50、教材費1080円 講師:小野緑峯(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、食生活も指 南。家相、方位学の知識も取

得できます。 ● 10/14(水)14:50 ~ 16:50、

数材費無 >>> 0 m ■講師:加山桂朱(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 決まりが無いのが俳句の良し

●10/1(木)14:50~16:50、

教材費 100円 ●講師: 柴田多鶴子(俳誌「鳰(にお)の子」主宰)

初めての人も手軽に体験で きる 手描き染めの教室です 今回は、エコパッグに挑戦し

手描きというと、難しい

イメージですが、下絵

を準備していますので、 塗り絵を楽しむ感覚で 簡単に出来上がりま

す.気軽に参加を.



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



S

開運 算命占星術

古代中国の王家に伝わ てきた 質命学の密 深さに触れてみません か? まずは体験を。 ●10/15(木)10:30 ~

NY 12 00 1 12:00、教材費無 ●講師: 菊池えみこ(算命学カウンセラー・講師)

邪馬台国と考古学 最近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

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

中高年もゆっくり学ぶ英会話

●9/29(火)13:30 ~ 14:30、 教材費無●講師: アレッサンドロ・メロラ(アート

海外旅行や日常会話 に役立つ表現が中心。



●10/2(金)15:00 ~ 16:30、教材費無 ■講師:サハラカズミ

モダン手描染め

●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)

塗り絵調で描く花々



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。実習をまじえ楽 しくレッスン。※個人のカラ· 診断は行いません。

■10/20(*k)13:00 ~ 14:30.

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

●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



●10/5(月)12:30 ~ 14:30. 教材費無 講師:冨田勲(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



●講師:三木ひとみ(アトリエMIKI工房主宰) 初めてのパッチワーク

10/6(火)12:30~14:30、材料費1500円

初めて針を持つ人にも 「寧に指導。体験講座 では、初心者にぴった りな かわいいミータペ ストリーを作製します。



●10/9(金)14:50~ 16:50、材料費500円●講師:井上美智子(くれよ

教材費無 ●講師: 政野晃女(カラーアナリスト)ほか

作 創

お気に入りパンの見つけ方

毎回、人気ブーランジェのパ『 ンを紅茶やコーヒーをおともにパクパク食べながら、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、 数材費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。和歌がけでなく 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人へ

●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 話を学びませんか?



●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も 大丈夫。2時間で手さ バスス。というとう げバッグを作りましょ う。針仕事の楽しさを ぜひ、体験してみて。 • 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)

ヴァリアスフラワーコース

LEDキャンドルライトの周り に、アートフラワーやポプリを アレンジして作ります。 LED が7色に変化するエレガント な雰囲気の供花です。

● 9/16(水)10:00 ~ 12:00、 材料費 3000 円●講師: 新里由美(デコラティーフ シャトウレ主宰)

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 ででも披露できます。



■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

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、受講生の皆様からお預かりし

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 ます。壁掛けにもなって 重宝します。 ●10/19(月)14:50~



母から娘へ てまり工芸

●9/19(±)14:50 ~ 16:50。 **材料费1100円**

体験後、11月末までに 本講座に申し込むと

図書 500円分 プレゼント!

取り扱う個人情報について

リンパインピング制的は、(パピングガルケャー 同味面) かま体となり、文強性の目体がある預かりした 低人情報は対す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者の皆様の個人情報は、教室からのご連絡等カルチャー等楽運営のための利用いたします。 講座選問連絡のため、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、ご本人の承託のない限り、収集した個人情報は、前述の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

16:50、材料費 1220円 講師: 坂本敏美(ふしぎな花倶楽部講師)



講師:島崎まよ(日本てまりの会教授)



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)

9/17(木) 14:50 ~ 16:50 受講料 1620円 教材費 2800円程度





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<mark>でを3回のレッスンで学びます。美容と健</mark>

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スティングします。 ●講師名/池窪紗衣(AISO認定オリーブオイルソムリエ)







お部屋を飾る 手作りクラフト

9/19

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月曜、
- 10:00 ~ 12:00
- ●受講料 / 3回=6480円
- ●教材費/1回1000円~2000円



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、ウイ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(CH北山 ヘアカット研修会代表) ●開議日時/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~



びましょう。

四季の グリーンインテリア

すぐに使える

アロマセラピ-

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

●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月曜、10:30~12:00

●受講料/5回=1万800円 ●教材費/1回540円程度

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。

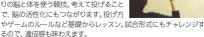


- ●講師名/佐藤薫、伊藤典夫(明日香園芸)
- ●開講日時/9月17日から第3木曜、14:50~16:50 ●受講料/4回=8640円 ●教材費/材料費1回2500円~4000円



ウエルネスダ-

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



●講師名/上田豊(日本ウエルネスダーツ協会理事長)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

新しい趣味を見つけよう!

見新講

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



気持ちは、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/おかもと円果 (手紙文 化振興協会認定講師、手紙の 聿き方コンサルタント)
- ●開講日時/10月15日から第3
- 木曜、13:00~14:30
- ●受講料/3回=6480円 ●教材費/540円(一筆箋、資料代)







簡単に覚えられるやさしい体操で、体をほ ぐしましょう。激しいものでもウオーキング程 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





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 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

