

# TEL.072-681-8218

〒569-0804 高槻市紺屋町2-1 松坂屋高槻店6階

https://www.ync.ne.jp/osaka/ takatuki@oybc.co.jp



**入会金 5,500円** 70歳以上、小学生以下、大丸松坂屋友の会会員は入会金無料。読売新聞購読者、中高生は2,750円

\*単発・回数講座は入会金不要 \*講座によっては維持費などが必要な場合もあります  
\*希望者が一定に達しない場合は開講を見送ることがあります  
\*Webからの予約もできます (講座名検索→各講座ページからお申し込み)

お客様の個人情報は、個人情報保護法及び当社の個人情報取り扱い方針に基づき厳重に管理し、適正に取り扱います。詳しい内容についてはホームページをご覧ください。

10月4日スタート 入会金不要

## 音楽ケア体操

指導員資格認定講座

適度な運動と音楽を組み合わせることによって脳を活性化させ、認知症などの予防に役立てる方法を実習で学びます。介護現場のレクリエーションやボランティア活動などにいかすことができます。一般社団法人認知症・フレイル予防推進協会の認定資格で、全課程を修了し認定基準を満たした方には認定証を交付します。※説明会不参加でも受講可能です

- 田代マリ子 (認知症予防音楽ケア体操指導員認定講師)
- 10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日(土)13:00~16:00
- 6回50,622円、教材費2,500円、認定料3,000円
- 説明会&ミニ体験 9月27日(土)17:00~18:15、無料

10月4日スタート

## 古典をもっと身近に気楽に!

### 和泉式部日記をひも解く

和泉式部が描く「恋」の世界を通じて、千年前の人々の心を紹介します。時代背景や作者の思い、登場人物たちの人柄の移りゆくさまにふれることで、古典を身近に感じる講座を目指します。現代語訳付きの書籍「和泉式部日記」(近藤みゆき著)をテキストとして使用します。

- 副島和泉(古典サロン現成会代表)
- 10月4日から第1(土)13:00~14:30
- 3か月10,890円、書籍代792円、コピー代別

10月7日スタート

## 美しい日本語で綴るエッセイ

日々の暮らしの中で感じた事柄を美しい日本語で綴ってみませんか? 風景でも出来事でも、その時の状況や心の動きを掘り下げて書くことは、心の開放に繋がるだけでなく視野も広め、毎日をもっと感動的に楽しくなります。

- 大佐佐智(文筆家)
- 10月7日から第1(火)10:30~12:00
- 3か月8,250円、コピー代1回200円程度

10月2日スタート 入会金不要

## 初めての Zentangle

ゼンタングルは小さな紙とペンだけで美しい作品ができていくアメリカ発祥のアートです。「絵心がない」と感じている方でも簡単に楽しむことができます。絵で描く「写経」と呼ばれることもあり、単純なパターンを描くことで集中でき、リラックス効果も得られます。

- 村西未知(Zentangle®認定講師)
- 10月2日、11月6日、12月4日(木)15:20~17:20
- 3回10,890円、初回教材費1,200円

10月26日スタート 入会金不要

## セルフメイクレッスン

顔タイプの診断をもとに似合う色や形などをアドバイスします。自分に合ったメイクは自信が付き、笑顔が増えて話し方や表情も変わります。正しいスキンケアや顔ヨガを取り入れたレッスンで自己流メイクを卒業しましょう。

- 柳原まきえ(日本エステティック協会認定フェイシャルエスティシャン)
- 10月26日、11月23日(日)13:30~15:00
- 2回7,260円、コピー代別

10月14日スタート 入会金不要

## つゆつき流 つまみ細工 marico 初級

古典的なつまみ方をアレンジした、どなたにも楽しんでいただけるつゆつき流の技法です。基本と応用の丸つみで晴れの日に合わせる髪飾り2種を作ります。初級を4クール(1年)継続されると中級へ進むことができます。作品の幅が広がります。

- 阪井鞠子(つゆつき流上級認定講師)
- 10月14日、11月11日、12月9日(火)10:30~12:30
- 3回14,520円(教材費含む)

10月5日スタート 入会金不要

## 大人の教養数学

日常にある、ふとした瞬間を基本的な数学の知識を使って解き明かします。学校での数学に馴染みづらかった方でも、身近な例を通じて「わかるよこび」を共有しましょう。テーマ例「映画館の一番良い席はどこ?」「ワインはどれくらい寝かしてから売ると儲かる?」など

- 濱本久二雄(元関西大学理工学教育開発センター特別任用教授)
- 10月5日、11月2日、12月7日、2月1日、3月1日・29日(日)13:30~15:00
- 6回19,080円(教材費含む)

10月14日スタート 入会金不要

## 司馬遼太郎とザビエルが見た 島国の哲学

インバウンドを魅了してやまない日本の文化、慣習・風土。司馬遼太郎の日本人論と16世紀の宣教師フランシスコ・ザビエルとイス・フロイスの日本人観、ザビエルが激賞する文武両道の明智光秀の「辞世の句」に隠された謀反(信長殺害)の謎を読み解き、「日本人とは何か」に迫ります。

- 児玉正幸(国立大学法人鹿屋体育大学名誉教授)
- 10月14日、11月11日、12月9日(火)13:30~15:00
- 3回9,900円(資料代含む)

10月4日スタート

## 着付け 個人レッスン

簡単な道具を使って自分で着物が着られるよう、マンツーマンで丁寧にレッスンします。初級ではゆかた~単衣~小紋の着方へと進み、半巾帯、名古屋帯の結び方もしっかりと身につきます。希望者は資格取得コースへ進めます。

- 菅野伸子(全国和装指導者協会千世流着付け教授)
- 10月4日から第1(土)12:30、14:00、15:30(各75分)
- 3か月16,500円

9月19日開催 参加無料

## 投資信託 NISA 新常識セミナー

累計2万人以上が参加した大好評のセミナー。投資信託や資産運用の初心者から引っかけやすい落とし穴から、上級者も意外と知らない投資信託の選び方まで、徹底解説します。共催=ファイナンシャルスタンダード

- 紀田昌吾(ファイナンシャルスタンダード株式会社大阪オフィス副支店長)
- 9月19日(金)13:00~15:00
- 無料

9月28日開催 入会金不要

## 骨格診断を取り入れた パーソナルカラー診断

あなたの魅力を最大限に引き出す自分色を身につけるのに透明感が生まれ、しわ・くすみが目立たなくなり、健康的で若々しくみえます。秋冬のトレンドカラーも紹介します。応用編ではさらに深く診断し、自身のイメージワードを作り上げていきます。※応用は基礎を受講された方が対象

- 大石和美(一般社団法人日本カラリスト協会 人材育成委員会委員長)
- 9月28日(日)13:00~14:30(基礎)14:45~16:15(応用)
- 基礎5,280円、応用3,850円(いずれも教材費含む)

11月16日開催 入会金不要

## 切り絵を楽しむ

切り絵作家の講師がデザインした「クリスマスツリー」と「トナカイ」を専用のカッターで切り抜き、仕上げます。道具は無料でレンタルできるので、はじめての方でも安心して取り組みます。

- 竹内一永(切り絵作家)
- 11月16日(日)13:00~15:30
- 4,010円(教材費含む)

10月28日スタート 入会金不要

## からだの芯をほぐす 東洋医学に学ぶ灸温活と養生

不眠や耳鳴り、めまい、頭痛などで悩んでいませんか。東洋医学をもとに自分で簡単にできる手や足への灸と、ツボを刺激する温活で体と心の不調を整えます。教室では火を使わない灸を体験し、季節に応じた養生の方法も説明します。

- 秋長住子(クロス鍼灸院代表)
- 10月28日、11月25日、12月23日(火)11:00~12:30
- 3回9,900円(教材費含む)

10月23日スタート 入会金不要 女性対象

## インド式健康法 はじめてのアーユルヴェーダ

インドのアーユルヴェーダ病院に留学した管理栄養士がアーユルヴェーダを日常に活用できる健康法として伝授します。スライド映像でインドの施設をご覧いただき、薬膳カレーレシピの紹介やスパイスティーの試飲、アロマテラピーを用いた瞑想などの体験もあります。※女性対象講座

- 南想子(管理栄養士、アーユルヴェーダセラピスト)
- 10月23日、11月27日、12月25日(木)11:00~12:15
- 3回8,580円

10月19日開催 入会金不要

## 防災共育管理士® 3級認定講座

いざという時の備えは万全でしょうか。防災における「想像力・危機管理能力・行動力」を軸に、自分のための防災対策を行うための考えを学びます。日々のライフスタイルに取り入れた室内外の防災対策、備蓄方法と備蓄量、災害時の心理学などを具体的に学びます。

- 馬野邦枝(日本防災共育協会 防災共育管理士認定講師)
- 10月19日(日)13:30~17:30
- 17,930円、教材費1,750円、認定料3,080円

第2月曜開催 入会金不要

## 切らずにできる作り帯

着付けを手早く済ませたい、帯を結ぶ時に手を後ろへ回すのがつらい方などにおすすみの作り帯。お持ちの帯を切ることなく、糸で6か所留めるだけの作り帯で、初心者でも簡単に習得できます。

- 和らく会所所属講師
- 10月13日、11月10日、12月8日(月)13:00~16:00
- 1回4,180円(教材費含む)

10月19日開催 入会金不要

## グルーデコのアクセサリ

専用の粘土を使ってクリスタルストーンをあしらひ、輝きを放つ「イヤークリップ」を作ります。サイズ違いや色違いで2種類つくることができます。

- 主原友紀(日本グルーデコ協会認定講師)
- 10月19日(日)13:30~15:30
- 2,530円、教材費3,850円

10月3日スタート 入会金不要

## 英検2級・準2級 受験対策講座

2025年度・第3回検定(英検)の受験対策講座。1月25日の一次、3月1日の二次試験に向けて合格を目指します。苦手な部分や間違えやすい箇所などを、重点的に指導します。少人数クラスで講師への質問も気兼ねなくでき、個別対応もいたします。

- 加藤倫代(英会話講師)
- 10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日(金)15:30~17:00
- 6回20,790円、テキスト代1,595円(2級)、1,485円(準2級)

10月18日スタート 入会金不要

## 世界遺産を旅する

300か所の世界遺産を訪問した講師が全世界遺産の中から興味深いところを取り上げ、映像を交えて話を語ります。▽10月=マヤ文明▽11月=アンコール遺跡▽12月=スペインのイスラム文化~グранаダを中心に

- 吉岡淳(元日本ユネスコ協会連盟事務局長)
- 10月18日、11月15日、12月20日(土)13:30~14:30
- 3回9,570円

9月21日開催 入会金不要

## 空き家と高齢期の住み替え 住まいの終活

空き家所有者や空き家予備軍に向けて、戸建て・マンションに関わらず売却・活用のポイントを伝授します。家屋の老朽化を含め、高齢期の住み替えについて解説し、相談にも応じます。

- 菊池浩史(不動産鑑定士、宅地建物取引士)
- 9月21日(日)▽第1部(13:00~15:00)=空き家の売却・活用のポイント▽第2部(15:30~17:30)=失敗したくない高齢期の住み替え判断・時期・準備
- 各3,270円(資料代含む)

9月29日開催 入会金不要

## ジェルキャンドルホルダー

押し花を使ってホルダー側面部分のジェルワックスにあしらいます。香りや色合いが選べるティーライトキャンドル1個付き。キャンドルを交換すれば、ホルダーは何度も使えます(高さ約8cm、幅約7cm)。

- 脇阪有里(JCA認定キャンドルアーティスト)
- 9月29日(月)11:00~12:30
- 4,470円(教材費含む)

11月16日開催 入会金不要

## レザータッセル

「Rebeccaレザータッセルの会」オリジナルデザインのバイカラータッセルを作ります。2色の革を直線にカットして貼り合わせる初心者向けのタッセルはバッグチャームにもおすすめです。

- 村岡美保(atelier COPINE)
- 11月16日(日)13:30~15:30
- 6,600円(教材費含む)

11月24日開催 入会金不要

## ラタンで編む クリスマスオーナメント

ラタンでミニカゴ、ベル(いずれも直径約5cm)を編んでみませんか。クリスマスツリーの飾り付けに使い、オフシーズンでもバッグチャームやお部屋の飾りとして楽しめます。

- atelier matoa
- 11月24日(月・振休)10:30~12:30
- 4,680円(教材費含む)

10月3日開催 入会金不要

## 真珠さんに習う パールアクセサリ

さまざまなパールや天然石を使って、好みのデザインのネックレスやブレスレットを作ります。豊富な真珠の知識をもとに、講師が丁寧に手ほどきします。

- 所神根孝二(神戸パールコレクション代表)
- 10月3日(金)13:30~16:00
- 2,970円、教材費3,000円

9月20日開催 入会金不要

## カラフルニットで編む 布ぞうり(初級/プロコース)

ニットで編む布ぞうりは足裏を適度に刺激する健康的な履きものです。スリッパの代わりに使え、汚れても洗えます。数種類のキットからお好きな色を選びます。Beansの布ぞうり受講経験者は、デザインがステップアップしたプロコースを作ります。

- 小豆美佐(Beans代表)
- 9月20日(土)13:30~15:30
- 初級5,970円、プロコース6,270円(いずれも教材費含む)

11月23日開催 入会金不要

## 「手指の変形」「外反母趾」予防・改善セルフケアセミナー

外反母趾は「巻き爪」や「タコ」と密接に関係しています。自宅で行えるテーピングや運動療法について解説します。手指については「ハバーデン結節」や「スワンネック変形」「マレットフィンガー」など、よく見られる症状を解説。セルフケアやテーピングの方法も紹介します。

- 榎原勝平(明治東洋医学専門学校専任教員)
- 11月23日(日)▽手指の変形=10:30~12:00▽外反母趾=13:00~15:00
- 各4,730円(教材費含む)

### 幕末の謎と実像に迫る

10月20日スタート  
入会金不要

幕末期における興味深いエピソードなどから、幕末維新に活躍した偉人や事件を取り上げわかりやすく解説します。

- ▽10月20日(教室)=禁門の変(蛤御門の戦い)、どんどん焼
- ▽11月17日(現地)=四條烏丸周辺の幕末史跡を歩く
- ▽12月15日(教室)=新選組幹部列伝 原田左之助、井上源三郎
- ▽2月16日(教室)=土方歳三と戊辰戦争
- ▽3月16日(教室)=孝明天皇と攘夷折願、賀茂行幸と石清水行幸
- ▽3月23日(現地)=孝明天皇が攘夷折願をした石清水八幡宮周辺の幕末史跡を歩く

●木村武仁(壺山歴史館学芸課長)  
●教室=10月20日、12月15日、2月16日、3月16日(月)15:30~17:00  
●現地=11月17日、3月23日(月)13:30~15:30 ●6回19,800円(資料代含む)



### 平安京・京都の歴史を初歩から学ぶ

10月8日スタート  
入会金不要

徳川時代における秀忠から家光の時代を取り扱います。二条行幸・家光最後の上洛など、幕末以前では徳川将軍と京都が密接にかかわっていた最後の時期です。

- ▽10月8日(教室)=約860年ぶりの女帝誕生
- ▽11月26日(巡検)=二条城
- ▽12月24日(巡検)=淀城跡
- ▽1月28日(教室)=家光最後の上洛
- ▽2月25日(教室)=島原と鷹峯菜園の成立
- ▽3月25日(巡検)=般舟院跡一徳高仁親王の埋葬地

●中村武生(歴史地理学者)  
●教室=10月8日、1月28日、2月25日(水)15:30~17:00 ●巡検=11月26日、12月24日、3月25日(水)13:00~15:00 ●6回19,140円(資料代含む)



### 古文書・古記録から読み解く幕末日本

10月25日スタート  
入会金不要

幕末期における西郷隆盛の書翰や薩摩藩京都屋敷の関係史料を読み、その想いを理解するとともに幕末日本について今一度考えてみましょう。

- ▽10月25日=西郷隆盛 薩海舟宛書翰を読む
- ▽11月22日=幕末期薩摩藩京都屋敷関係史料を読む(1)
- ▽12月27日=幕末期薩摩藩京都屋敷関係史料を読む(2)
- ▽1月24日=幕末期薩摩藩京都屋敷関係史料を読む(3)
- ▽2月28日=幕末期薩摩藩京都屋敷関係史料を読む(4)
- ▽3月28日=幕末期薩摩藩京都屋敷関係史料を読む(5)

●笹部昌利(京都産業大学化学部准教授)  
●10月25日、11月22日、12月27日、1月24日、2月28日、3月28日(土)15:30~17:00  
●6回19,140円(資料代含む)



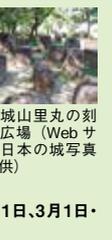
### 豊臣政権期の城館構成

10月5日スタート  
入会金不要

豊臣秀吉は特徴的な城郭を築いた一方、不要な城の整理統合も進めました。豊臣期における多様なタイプの城館遺構を見比べ、城郭史上における豊臣期の特徴をまとめます。

- ▽10月5日=公儀の城の成立一聚楽、伏見城、名護屋城、倭城
- ▽11月2日=羽柴・豊臣家中の城一山崎城、大坂城
- ▽12月7日=畿内地経営と城館一淡路志知城と丹波御城
- ▽2月1日=豊臣大名の拠点と支城一細川氏による丹後一國破城と拠点の城郭
- ▽3月1日=首都における交通路整備と防衛施設一京都御土居
- ▽3月29日=山里丸の成立一再び大坂城、名護屋城、伏見城

●福島克彦(城郭研究会会員) ●10月5日、11月2日、12月7日、2月1日、3月1日、29日(日)13:30~15:00 ●6回19,800円(資料代含む)



### 文獻による「倭国史」を見直す 邪馬台国王権から初期ヤマト王権へ

10月13日スタート  
入会金不要

中国・魏王朝を後ろ盾にした邪馬台国王権の卑弥呼が亡くなり、一族の墓が継承します。梁王朝(6世紀)の正史は墓の後に「男王」が即位したと伝えます。「日本書紀」や「古事記」に記された「初期ヤマト王権」時代を考古学的に検証します。

- ▽10月13日=国家が哀れみ賜う銅鏡百枚
- ▽11月10日=宿敵「狗奴国王」との戦い
- ▽12月8日=「倭百餘歩」の大いなる戦
- ▽1月12日=倭王墓と邪馬台国の終焉
- ▽2月9日=邪馬台国の男弟や関係者たち
- ▽3月9日=後継初期ヤマト王権の実体

●井井恒彦(元読売新聞編集委員) ●10月13日、11月10日、12月8日、1月12日、2月9日、3月9日(月)10:30~12:00 ●6回19,800円(資料代含む)



### 仏教世界を語る 信仰と美術、そして人

10月15日スタート  
入会金不要

現在や未来につながる意味を考えながら、信仰と美術、そしてその向こうにある人のいとなみについてお話しします。

- ▽10月15日=正倉院展を深く味わう2025
- ▽11月19日=興福寺の歴史と仏像
- ▽12月10日=神像の魅力
- ▽1月21日=元三大師良源と比叡山
- ▽2月18日=女性と仏教
- ▽3月18日=小川晴暁の写真と奈良の仏像

●西山厚(帝塚山大学客員教授)  
●10月15日、11月19日、12月10日、1月21日、2月18日、3月18日(水)10:30~12:00  
●6回19,140円



## 多彩な講座

秋からはじめてみませんか

### 入会・体験・見学受付中!

### 杉本蘭華の四柱推命

自分自身や家族、友人の性格・運勢・相性・適職・健康・金運などを知ることが出来る四柱推命を初歩から学びます。

●杉本蘭華(易道事業連理理事長、日本推運学会会長)  
●第2(土)15:00~16:30  
●3か月8,250円  
●体験 9月13日、10月11日(土)同タイム、3,080円

### のどを鍛える健康声磨き

のどの不調や声の衰えが気になりませんか。呼吸法や発声法を体験し、続けることで顔のたるみや姿勢の改善、誤えん性肺炎の予防などに効果が期待できます。

●やのひろみ(日本声磨き普及協会認定講師)  
●第2(月)13:30~15:00  
●3か月8,250円、テキスト代2,090円  
●体験 10月13日、11月10日(月)同タイム、3,080円

### やりなおし英会話

学生時代に勉強して以来、すっかり英会話から遠ざかってしまった人に向けた、初心者向けの講座です。英国在住経験のある講師による、会話を楽しみながら習得できるアットホームなレッスンです。

●中井博重(英会話講師)  
●第1・3(木)17:15~18:30  
●3か月15,840円、テキスト代1,000円  
●体験 9月18日、10月2日(木)同タイム、1,430円

### 大人のためのほんわかそろばん

そろばんで楽しく計算することを目的とし、個人に沿った内容で進められるので、初心者でもプランクのある方も教材を使いながら安心して学べます。

●杉田慶子(珠算講師)  
●第2・4(水)10:30~11:30  
●3か月13,200円  
●体験 10月8日・22日(水)同タイム、1,430円

### 楽しい健康麻雀

麻雀をすることにより思考力・想像力・コミュニケーション力が身につく。頭の体操になります。初めての方へはゲームの流れからお伝えし、経験のある方は実践で楽しめます。

●安川洋子(NPO法人健康麻雀全国会地域指導員)  
●第2・4(火)10:30~12:30  
●3か月15,180円  
●体験 10月14日・28日(火)同タイム、1,430円

### 書画悠遊

お地藏さま、ふくろう、龍、鶴、亀など、縁起のいいキャラクターにその時の思いを託し、言葉を添えます。絵のまとめ方や文字の書き方、色の塗り方など、毎回テーマを決めて資料を渡します。

●安川真慈(書画作家)  
●第4(水)10:30~12:30  
●8,250円、教材費1,320円(いずれも3か月分)  
●体験 9月24日、10月22日(水)同タイム、3,520円

### 大人の塗り絵教室

たくさんの色を塗り重ねて見本に近い色を表現します。重ねる色の選び方や濃淡のつけ方など、さまざまな塗り方を身につけてみましょう。デッサンなしで色を塗る楽しさだけ味わえるので、絵に自身が無い方も美しい作品を完成させることができます。

●登内敬子(サクラクレパス大人の塗り絵認定講師)  
●第4(水)13:00~15:00  
●3か月6,600円、初回教材費500円  
●体験 9月24日(水)同タイム、2,530円

### 日曜書道

かな、漢字の楷・行・草書などを基礎から手ほどきします。毛筆はもちろん、ペンやボールペンも指導する中で実用書道の希望者にも最適です。※小中学生対象の「こども書道」もありです(午後のみ)

●中彩苑(日本書芸院二科審査員、墨瀧会理事)  
●第2・4(日)10:30~12:30、13:30~15:30  
●3か月15,180円、教本代別  
●体験 9月14日・28日(日)13:30~15:30、1,430円

### 着付け

道具や器具は使わず紐のみで着付けるので美しく、着くずれにくいのが特徴です。着付けを習得すると、冠婚葬祭や観劇などのお出かけ、茶道・舞踊などのお稽古にも役立ちます。希望者には組みももお教えします。

●河野智加子(法橋きもの着学院講師)  
●第1・3(木)10:15~12:15、13:00~15:00  
●3か月10,560円  
●無料見学 9月18日、10月2日(木)同タイム

### カラダもココロもリフレッシュ! ヨガ

呼吸に合わせたポーズをすることで体内脂肪の燃焼、血行促進、均整のとれた美しいからだづくりを目指します。基本のポーズとなる太陽礼拝など、無理なくできるものを中心にレッスンします。

●北田智恵子(ヨガ専任講師)  
●毎週(火)18:20~19:50  
●3か月23,760円  
●体験 9月16日・30日(火)同タイム、1,430円

### かんたん「ストレッチ&ケア」

ゆったりとした呼吸に合わせながら、頭から手足の先までやさしい簡単なストレッチとセルフケア(流す・ほぐす・ゆるめる)で、疲れやコリで固まった筋肉を動かしやすい状態に近づけます。その後、軽い筋力アップで全身のバランスを整えます。

●内麻紀子(sense of walking代表)  
●第2・4(土)12:30~13:30  
●3か月13,200円  
●体験 9月13日・27日(土)同タイム、1,430円

## ほとんどの講座で随時入会が可能です

### 入会の前に体験・見学もできます (一部講座を除く)

体験=1,430円(対象外あり)  
★=見学のみ可(無料・20分程度)  
◆=体験のみ可(有料)

※要予約  
※教材費・音楽著作権使用料が別途必要な講座もあります  
※入会後は受講料とは別に維持費が必要です  
※定員に達している講座も掲載しています

講座名	文芸・教養	曜日・時間	受講料(3か月分)	講座名	踊り・ダンス・バレエ	曜日・時間	受講料(3か月分)	講座名	手芸	曜日・時間	受講料(3か月分)	講座名	書道・ペン字・篆刻	曜日・時間	受講料(3か月分)
たのしい俳句	第1(月)13:00~15:00	6,600円	ラウレア・フラダンス	第2・4(日)10:30~11:45	13,200円	タティングレース◆	第3(月)10:30~12:30	9,900円	書を楽しむ	第2・4(土)10:15~12:00	15,180円	笑福亭学光 お役にたたく隊養成講座	第1・3(月)10:15~12:15	16,500円	
アフタヌーン俳句◆	第4(木)13:30~15:30	6,600円	ジャズダンス(女性専科)	毎週(月)10:30~12:00	22,440円	ハワイアンキルト	第2・4(水)13:00~15:00 15:30~17:30 18:00~20:00	13,200円	筆ペン・ボールペンを同時に習える講座	第2・4(土)10:30~12:00	13,200円	南京玉すだれ	第3(月)13:00~15:00	13,200円	
俳句教室◆	第1・3(金)13:00~15:00	13,200円	腰掛タップダンス	第2・4(水)12:00~13:00	13,860円	ポルトガル刺繍	第4(水)13:00~15:00	8,250円	あなたを輝かせる講座	第3(木)18:00~20:00	13,200円	英国式紅茶でおもてなし	第1(月)13:30~15:00 第3(火)10:30~12:00	9,900円	
短歌~三十一文字の魅力~◆	第2(火)10:30~12:00	6,600円	社交ダンス	第1・3(土)16:00~17:00	11,880円	ヨーロッパ・カルトナージュ	第3(木)13:30~16:30	11,550円	完全マスタータロット占い	第1(水)10:30~12:00	9,240円	西洋占星学	第4(水)10:30~12:00	9,240円	
<b>外国語</b>				<b>音楽</b>				<b>絵画・工芸</b>				<b>趣味・暮らし・実用</b>			
楽しい旅行英会話	第2・4(月)11:00~12:00	13,200円	ストレッチングバレエ(女性専科)★	毎週(水)13:15~14:45	22,440円	長唄三味線	第1・3(月)15:30~17:00	16,500円	洋画教室	第1・3(火)10:20~12:20	16,500円	池坊	第1・2・4(水)13:00~15:00 第2(月)13:00~15:00 18:00~20:00	9,900円	
超簡単おもてなし英会話	第2・4(火)13:00~14:00	13,200円	美容バレエエクササイズ	毎週(土)14:00~15:30	22,440円	はじめての三味線	第4(火)16:00~17:00	9,900円	油絵・水彩	第1・3(火)13:00~15:00	16,500円	華道末生流	第1・2・4(水)16:00~18:00	14,850円	
ホップステップ英会話	第2・4(金)15:30~16:30	13,200円	インド舞踊	第2・4(土)18:00~19:30	16,500円	三味線	第2・4(金)15:30~17:30	16,500円	土曜絵画	第1・3(土)15:00~17:00	16,500円	華道末生流&フラワーアレンジメント★	第1(月)16:00~18:00	14,850円	
実用韓国語会話	第2・4(火)18:00~19:00	9,900円	大人の塗り絵教室	第2(日)13:30~15:30	9,900円	民謡・端唄	第2・4(金)17:30~19:00	15,180円	日曜洋画	第1・3(日)10:30~12:30	16,500円	草月流	第2・4(木)14:30~16:30	13,200円	
旅行に役立つ韓国語	第2・4(金)10:15~11:50	9,900円	沖縄三線	第2・4(土)10:30~12:30 【経験者】10:30~12:30 12:45~14:30	16,500円	ハンズオン	第2(日)13:30~15:30	9,900円	日本画★	第1・2・3(水)10:15~12:15	20,790円	草月流&フラワーアレンジメント★	第2・4(木)18:00~20:00	13,200円	
ハングル中級	第2・4(金)11:50~13:30 13:30~15:00	9,900円	大正琴	第1・3(金)13:00~15:00	15,180円	いきいき楽しむヘルマンハーブ◆	第1・3(木)10:30~12:30 (個人/30分)	16,500円	やすらぎの仏画	第3(月)13:00~15:00	9,900円	いけばな・フラワー	第1(月)13:00~15:00	14,850円	
スペイン語◆	第2・4(月)17:30~18:30 【入門】18:50~19:50	13,200円	ハンドベルを楽しむ	第1・3(木)10:30~11:30	16,500円	パンジョーを弾こう★	第1・3(水)15:15~16:45	16,500円	暮らしを彩るスケッチ日記	第2・4(月)13:00~15:00	16,500円	池坊	第2(月)13:00~15:00 18:00~20:00	9,900円	
ゆっくり学ぶフランス語	第1・3(火)18:00~19:00	11,880円	やさしいオカリナ	【初級】第1・3(水)16:15~17:30 【合奏】第2・4(木)17:00~18:30	18,480円	癒やしの音色カリンバ	第2・4(金)13:00~14:00 14:15~15:15	16,500円	指でくろくパステルアート	第3(月)13:00~15:00	9,900円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
<b>スポーツ・健康</b>				<b>音楽</b>				<b>絵画・工芸</b>				<b>茶道・いけばな・フラワー</b>			
ココカラヨガ	毎週(火)10:30~12:00 13:00~14:30	23,760円	大人のための楽しいリコーダー	第1・3(金)5回【初心者】14:45~15:45 【経験者】15:30~16:45	15,400円	大人ののための水彩色えんぴつ画	第1・2・3(火)(水)(木)(金)13:00~19:00(個人/30分)	27,720円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第4(月)13:00~15:00 第2・4(火)13:00~15:30	16,500円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第3(月)10:15~12:15	6,600円	
楽しく痛快到ヨガ	毎週(金)10:30~12:00 13:00~14:30	23,760円	ピアノレッスン◆	第1・2・3(火)(水)(木)(金)13:00~19:00(個人/30分)	27,720円	水彩画とパステル画★	第1・2・3(水)13:15~15:15	20,790円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第1(月)10:15~12:45 第4(土)14:00~16:30	9,075円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
男性ヨガ~休日にリラックスを~(男性専科)	第1・3(日)10:30~12:00	12,540円	ふれあい歌声サロン	第2・4(月)15:30~17:00	15,180円	色えんぴつ画	第2・4(木)10:15~12:15 13:00~15:00	15,180円	吉祥花文字	第1(月)10:15~12:45 第4(土)14:00~16:30	9,075円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
Japanese Yoga	第2・4(日)14:00~15:30	12,540円	シャンソン&ポピュラー(女性専科)	第1・3(水)15:15~16:45	16,500円	吉祥花文字	第3(木)16:00~17:30	7,920円	四季のはがき俳句	第1(月)10:15~12:45 第4(土)14:00~16:30	9,075円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
マットピラティス(女性専科)◆	第2・4(水)10:30~11:30	15,180円	混声コーラス	第1・3(金)10:30~12:00	13,860円	基礎からの水彩・淡彩画	第2・4(金)10:15~12:15	15,180円	指でくろくパステルアート	第2(日)10:30~12:00	8,250円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
ピラティス(女性専科)	第1・3(土)10:30~11:40	9,900円	英語で歌う名曲	第2・4(土)16:00~17:00	15,180円	水彩画とパステル画★	第1・3(金)13:00~15:00	14,520円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第3(土)10:30~12:30	14,520円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
自衛術で若返る	毎週(火)14:45~16:15	22,440円	ジョイフル・ゴスペル	第2・4(土)18:30~19:45	16,500円	色えんぴつ画	第2・4(木)10:15~12:15 13:00~15:00	15,180円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第1・3(土)10:30~12:30	14,520円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
シニアのための若返り体操	第1・3(水)10:30~11:30	13,200円	ヴォイストレーニング(入会金不要◆)	第1・2・3(火)(木)(金)13:00~19:00(個人/30分)(月3回分)	13,200円	吉祥花文字	第3(木)16:00~17:30	7,920円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第1・3(土)10:30~12:30	14,520円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
合気道	毎週(木)19:00~20:00	17,820円	ハンドベルを楽しむ	第1・3(木)10:30~11:30	16,500円	四季のはがき俳句	第2・4(金)10:15~12:15	15,180円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第1・3(土)10:30~12:30	14,520円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
太極拳	毎週(木)【初・中級】10:15~11:50 【上級】10:15~12:30	21,780円 24,420円	癒やしの音色カリンバ	第2・4(金)13:00~14:00 14:15~15:15	16,500円	基礎からの水彩・淡彩画	第2・4(金)10:15~12:15	15,180円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第1・3(土)10:30~12:30	14,520円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
スポーツウエルネス吹矢	第1・3(木)14:00~15:30	11,880円	大人ののための水彩色えんぴつ画	第1・2・3(火)(水)(木)(金)13:00~19:00(個人/30分)	27,720円	色えんぴつ画	第2・4(木)10:15~12:15 13:00~15:00	15,180円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第1・3(土)10:30~12:30	14,520円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
太極拳柔力球(ローラーボール)	第2・4(金)15:00~16:30	13,200円	大人ののための楽しいリコーダー	第1・3(金)5回【初心者】14:45~15:45 【経験者】15:30~16:45	15,400円	色えんぴつ画	第2・4(木)10:15~12:15 13:00~15:00	15,180円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第1・3(土)10:30~12:30	14,520円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
らくらく氣功・太極拳	第1・3(日)13:00~14:30	11,880円	ピアノレッスン◆	第1・2・3(火)(水)(木)(金)13:00~19:00(個人/30分)	27,720円	色えんぴつ画	第2・4(木)10:15~12:15 13:00~15:00	15,180円	写実的な絵が描ける色鉛筆画	第1・3(土)10:30~12:30	14,520円	季節のナチュラルフラワーアレンジ	第4(木)10:30~12:30	9,240円	
花架拳と花扇功	第2・4(日)12:15~13:30	11,220円	ふれあい歌声サロン	第2・4(月)15:30~17:00	15,180円	色えんぴつ画	第2・4(木)10:15~12:15 13:00~15:00	15,180円							