

講座番号-5

はじめての CANVA

～デザインツールで仕事効率アップ！～

NEW

チラシ作成は広報の主要なツールのひとつ。本講座ではデザインツール「CANVA」を使い、チラシデザインの基礎、テンプレートや素材の検索、文字の編集・画像の入れ替えなど、無料で使えるさまざまな機能を学びます。初めての方も一緒にトライしましょう！



日時：9月13日(土) 14:00～16:00

定員：12名

受講料：2,000円

対象：どなたでも※ノートPCをご持参できる方

講師：安田 忍さん（大阪市生涯学習インストラクター）

◆応募締切 9月3日(水)



講座番号-6,7

仕事で使えるSNS運用術

～基礎からしっかり学ぶ～

NEW

SNSを活用したマーケティング、成果が頭打ちになっていませんか？ TikTik、YouTube、Instagramなどのアルゴリズムやユーザー行動は日々変化し、「なんとなくの運用」では安定した成果が得られない時代です。広告効果を高めるショート動画の作り方・使い方など、現場ですぐ活かせるヒントを学びます。



①



日時：①11月 8日(土) 10:30～12:30

②11月13日(木) 14:30～16:30

定員：①14名／②20名

受講料：各2,000円 ※①②とも同じ内容です

対象：普段のSNS広報で使いの端末をお持ちいただける方

講師：山下 悦令さん（合同会社スポットライト 代表）

◆応募締切 ①10月29日(水)／②11月2日(日)



講座番号-9

韓国語中級クラス

～さらなるステップアップに～

継続講座
体験

入門レベルを習得された方を対象にした、初中級編として、少し高度なハングルの習得をめざします。韓国の政治、経済、歴史、文化など最新のトピックを交えながら、楽しく学んでいきます。



日時：8月26日～12月16日 全11回

各火曜日 10:00～11:30

（休講日 9/16・23 10/14・21 11/4・25）

定員：15名

受講料：14,300円

対象：韓国語でのコミュニケーションを楽しみたい方

講師：イ ジョンさん（大阪経済大学 非常勤講師）



講座番号-10

大人のたしなみ書道

～楽しく書いてキャリアアップ～

継続講座
体験

現代はパソコンで書類を作成するのが通例ですが、手書きの文字は味わい深いもの。また字は心と体を現すとわれています。

本講座では楷書、草書で美しい字を用いた自己表現をめざします。



日時：9月10日～12月17日 全12回

毎週水曜日 10:00～12:00

（休講日 10/1・29、11/26）

定員：20名

受講料：19,200円

対象：きれいな姿勢で、きれいな文字を表現したい方

講師：安澤 翠菖さん（書家）



まだまだあります！ おとなの 表現力スキルアップ

講座番号-13

いきいき☆ボイストレーニング

～声をだして心身のバランスをととのえる～

声の振動は全身に優しく届き、からだをほぐします。そしてからだの内側に意識を向けて、心身をリフレッシュします。簡単なストレッチで全身をほぐし、椅子に座ってゆったりと無理のないボイストレーニングをおこないます。

日時：9月4・18日、10月2・16・30日、
11月13・20日、12月4日 全8回
各木曜日 13:30～15:00

定員：20名

受講料：11,200円

対象：どなたでも

講師：朝野 典子さん（日本音楽療法学会認定音楽療法士）



講座番号-8

話すのが楽しくてとまらない英会話！

～国際コミュニケーション力をつける～

NEW

いまや英語は国際コミュニケーション力をつける必須のツールとなっています。ただし、継続しなければ実力向上に繋がりません。本講座では「話せる楽しさ」をテーマに、あらゆるシーンでの会話を実践形式で学びます。



日時：10月3日～12月12日 全10回

毎週金曜日 10:00～11:30(休講日10/31)

定員：15名

受講料：13,000円

対象：英語でのコミュニケーションを楽しみたい方

講師：吉村 継子さん（英会話講師）

◆応募締切 9月23日(火)



講座番号-11

アカペラで歌う世界のポピュラーソング

～楽しく歌ってからだとこころを元気に～

継続講座
体験

洋画の主題歌、ジャズのスタンダードナンバー、ポップスの名曲などを英語で歌います。講師が英語の発音らしく歌えるようにレッスンし、伴奏に頼らない声だけで奏でるハーモニーをめざします。



日時：9月4日～12月11日 全15回

毎週木曜日 19:00～20:30

定員：20名

受講料：22,500円

対象：「アカペラ」のハーモニーを楽しみたい方

講師：廣瀬 万佐子さん（VOICES 主宰）



講座番号-12

和綴じで絵本を作ろう

～伝統技術で日々を豊かに～

NEW

和綴じは、糸でかがって綴じる日本伝統の製本技術です。綴じ方には様々な種類がありますが、今回は「四つ目綴じ」を学びます。伝統的な技術を活かしつつ、ポップなモチーフや色使いで現代でも使いやすいアレンジされた作品づくりのワークショップです。



日時：10月4日(土) 10:30～12:00

定員：15名

受講料：2,000円 材料費：1,000円

対象：和綴じに興味のある方

講師：井上 淳子さん（atelier ROSE&SATY 主宰）

◆応募締切 9月23日(火)



ゆったりセルフケア… おとなの リラクゼーション ～ ストレスは万病のもと、上手に解消して暮らしの充実を♪ ～

講座番号-14

サイレントヨガ

～やさしく、ゆったり健康づくり～

NEW

「静けさの中で本来のわたしに還る」。こだわりや思い込みを手放し、もっと自由に、もっと穏やかに生きるために…、やさしくかつゆったりとしたヨガを体験し、新しい自分を発見しましょう。



各回テーマ

9/13 「手放し～わたしを縛るものを、優しくほどく」
9/27 「足を知る～今ここにある豊かさに気づく」

日時：9月13日・27日 全2回

各土曜日 10:30～12:00

定員：15名 対象：どなたでも

受講料：3,000円

講師：みづほさん（ヨナナーヨガ主宰）

◆応募締切 9月3日(水)



講座番号-15

アーユルヴェーダ講座

～新たなライフステージをめざして～

NEW

健康管理のみに焦点をあてるのではなく、生活する周囲の環境や社会との関係の中で、調和のとれた人生そのものを実現させることを目的とします。内容は、消化力を上げる、気分をスッキリさせる、デトックス、心と体のバランスを整えるなどの実践です。



日時：9月13日～10月4日 全4回

毎週土曜日 10:00～11:30

定員：15名 対象：どなたでも

受講料：7,200円

講師：南 想子さん（アーユルヴェーダセラピスト）

◆応募締切 9月3日(水)



講座番号-16

安眠ストレッチヨガ

～ぐっすり眠って明日の活力を～

NEW

ストレッチには眠る前にすると良く眠れるポーズと控えるべきポーズがあります。ストレッチヨガは、質のよい睡眠のため、眠る2時間前にすると良いヨガです。ぐっすり眠って気持ちいい朝を迎えましょう。



日時：9月26日・10月31日・11月28日 全3回

各金曜日 19:15～20:45

定員：20名 受講料：4,500円

対象：おおむね18歳以上の方

講師：珠数 孝さん 伊波 紀子さん

（生活ヨガ研究所 インストラクター）

◆応募締切 9月16日(火)



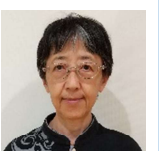
講座番号-17

からだスツキリ気功

～からだこころの調和をめざして～

継続講座
体験

からだほぐしからはじめ、健身気功六字訣（吐気法）による発声法と動作を学びます。体の動きと腹式呼吸などの呼吸法により、心身の調子を整え、調子のよい状態に保ち、健康を維持しましょう。



日時：10月15日～12月17日 全10回

毎週水曜日 10:30～12:00

定員：20名

受講料：13,000円

対象：どなたでも

講師：萩原 邦枝さん（気功インストラクター）

