

クレオ大阪西 秋の講座

こころとからだに刺激と栄養を！～若々しさと元気なあなたをプロデュース～

講座番号-18

からだところろにやさしい 基本の和食レッスン

～楽しく作って健康に～

和食の基本である鰹節、昆布の出汁の取り方、包丁さばき、素材の活かし方など、和食の持つ魅力とともにさまざまなお料理に応用して毎回楽しく作っていきましょう。
男性の参加者も大歓迎！しっかり学んでご家族、知人を「あっ」と言わせてみませんか。



日時： 9月13日～令和8年3月14日 全7回
毎月1回 土曜日 10:00～12:00

回	日 程	内 容(予 定)	単回の 応募締切
第1回	9月13日	まずは基本の炊き合わせ料理	9/3(水)
第2回	10月11日	ふんわり作る、基本のだし巻き	10/1(水)
第3回	11月8日	家庭の味、基本の肉じゃが	10/29(水)
第4回	12月13日	絶対美味しい、基本の茶わん蒸し	12/3(水)
第5回	令和8年 1月17日	子ども大好き、基本の巻き寿司	1/7(水)
第6回	2月14日	さくさくジュシー、基本の天ぷら	2/4(水)
第7回	3月14日	つやつや甘辛、基本のあら炊き	3/4(水)

●仕入れの状況により、各回とも食材・メニューが変わる場合があります。

定員： 12名
受講料：(全7回一括料金) 14,000円
※各回申込みの場合 2,200円

材料費：各回 1,000円

対象： どなたでも

講師： 山崎 晃さん (四季旬感 山崎 店主)

◆応募締切 9月3日(水) ※全7回一括申込の場合
※各回の締切は上表をご確認ください



講座番号-19

挑戦！脳トレ&舌トレ ～声とことばで元気になろう～

顔にはたくさんの神経が集まっており、舌や口を動かすことで脳に多くの刺激が伝わり、活性化が期待できます。また滑舌が良くなり、フェイスラインの維持にも良い影響があります。ぜひチャレンジしてください。

日時： 10月9日・23日・11月6日 全3回
各木曜日 10:00～11:30

定員： 15名

受講料：4,500 円

対象： どなたでも

講師： 山口 好さん (現役司会者)

◆応募締切 9月30日(火)



講座番号-20,21

美味しく淹れてプロも絶賛！コーヒー講座 ～オリジナルライフの構築を～

仕事と自分時間のバランスは個人によって異なりますが、自分時間を充実させるスキルのひとつとして、美味しいコーヒーの淹れ方をプロから学びます。講座を通じて疲れた心身を癒し、自分自身を見つめ直すきっかけに。



日時： 12月21日(日) ※①・②とも同じ内容です
①10:00～12:00 / ②14:00～16:00

定員： 各16名

受講料：各2,000円

対象： どなたでも

講師： 長栄 俊一郎さん (食堂カフェ「コーヒー畑」店主)

◆応募締切 12月11日(木)



【会場・問合せ】

クレオ大阪西(大阪市立男女共同参画センター西部館)

〒554-0012 大阪市此花区西九条6-1-20
TEL.06-6460-7800 FAX.06-6460-9630

https://www.creo-osaka.or.jp/west

開館時間： 9:00～21:30

休館日： 月曜、ただし祝休日の場合はその翌日

◆申し込み先着順となります。

◆応募者が一定数に達しない場合は、開講を中止する場合があります。
※締切日を過ぎてても定員に満たない場合も、引き続き申し込みを受け付けている場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。

◆各講座とも受講料は初回に全額をお支払いいただきます(材料費を除く)。

◆悪天候(台風など)等により講座の開催を中止または延期する場合があります。

指定管理者： 大阪市男女共同参画推進事業体 (代表者：一般財団法人大阪男女いきいき財団)

本事業において取得した個人情報(本事業のみに使用し、「個人情報保護法」に基づき適正に管理いたします)。

講座に記載の アイコンについて

NEW 新規講座

継続講座 春からの継続講座

体験受講できます(1回限り)



講座番号-1

人を惹きつける「話し方」

～豊かな表現力で自己実現～

魅力ある声の出し方、聞きとりやすい発音方法、滑舌トレーニング、相手を惹きつける表現力やアドリブカトレーニングをおこなった後、話の組み立て、言葉選び、表情などを意識したスピーチの実践トレーニングに挑戦します。



日時： 9月27日(土) 10:00～11:30

定員： 15名

受講料：1,500 円

対象： どなたでも

講師： 山口 好さん (現役司会者)

◆応募締切 9月17日(水)



楽しい未来は自己表現力から！

発信する



表現する

講座番号-3

日本語の魅力を味わう 音読講座

～声を出して心とからだで自己表現～

聞きとりやすい発声、発音方法、早口言葉による滑舌練習、発音、イントネーション、アクセント指導による音読練習、暗唱、群読、読み担いなどのトレーニングをおこなった後、日本文学の名作朗読に挑戦します。



日時： 10月25日(土) 10:00～11:30

定員： 15名

受講料：1,500 円

対象： どなたでも

講師： 加納 玉穂さん (フリーアナウンサー)

◆応募締切 10月15日(水)



講座番号-2

「心に響く文章づくり」

～コラム・エッセイで自己表現を楽しむ～

小説家が書くブログやコラム、エッセイはとても伝わりやすく人の心に響く特徴があります。本講座では、より文章に親しみ、小説家たちの技術も学びながら、テーマに沿ったコラムやエッセイなどを創作します。個性が光る趣ある本格的な文章づくりに挑戦しましょう。



日時： 10月3日～10月31日 全5回
毎週金曜日 18:30～20:30

定員： 16 名

受講料：9,000 円

対象： どなたでも

講師： 仲谷 史子さん (文筆家・心理カウンセラー)

◆応募締切 9月23日(火)



講座番号-4

「聴き手に届ける表現力」スキルアップゼミ

～テーマは心にしみるストーリー～

「心にしみる…」をお題にオリジナルショートストーリーを創り、皆さんの前で披露いただく表現力実践講座です。話の構成やスピーチは思いのまま、創意工夫でより相手を惹き付け印象に残る表現方法を学びます。人前で話すのが苦手、プレゼンに自信がない方も普段と違う独自の表現力を発見できるかも。



12/13の発表会は観覧者を募集し、一般公開します。
そんな緊張感も楽しんでください。

日時： 11月29日～12月13日※ 全4回
毎週土曜日 10:00～11:30

※12月13日は、午前10:00～11:30、午後(発表会)12:30～14:00の2回実施

定員： 16 名

受講料：8,000 円

対象： どなたでも

講師： 橋場 由見子さん (HY教育エンタープライズ代表)

◆応募締切 11月19日(水)

