

YOGA
DANCE
HEALTH
HOBBY
FLOWER
HANDCRAFT
ART
MUSIC
PRIVATE
KIDS

YOGA
DANCE
HEALTH
HOBBY
FLOWER
HANDCRAFT
ART
MUSIC
PRIVATE
KIDS

オカリナ

心温まる土笛の音色♪♪♪

日時 第1・3(水)
16:00~17:30(B)
18:00~19:30(A)

受講料 4,400円 ※教材費別途

講師 松岡 徳郎
フルート・オカリナ奏者

体験 随時体験可 1,100円
※音階が吹ける方



はじめての琴教室

生田流の師範が
丁寧に和歌をつけます

日時 第2・4(水)
10:00~12:00(初級)
13:00~15:00(中級)

受講料 5,000円 ※教材費別途

講師 大西 しず子
生田流・宮城社大師範

体験 随時体験可 1,100円



尺八

尺八の美しい音、
強弱、音程を

日時 第2・4(水) 15:30~17:00

受講料 4,400円 ※教材費別途

講師 大西 迅風
琴古流尺八美風会師範

体験 随時体験可 1,100円



大人から始めるクラシックバレエ

自分のペースで
ゆっくり受けてみてください

日時 (木) 19:00~20:15

受講料 6,600円

講師 藤田 崇光
赤松流バレエ学園専任講師

体験 随時体験可 1,100円



日本舞踊 若柳流

ストレッチに日本舞踊を
とり入れてみては？

日時 (火) 11:00~18:30の間随時
(各40分個人レッスン)

受講料 13,200円

講師 若柳 昭翠
若柳流

体験 お問い合わせください



やさしいベリーダンス

中東の音楽に乗って、
楽しく腰や肩を動かしましょう

日時 (火) 13:00~14:15

受講料 6,600円

講師 ナナ

体験 随時体験可 1,100円



大正琴

楽器を始めたい方にやさしい大正琴

日時 第2・4(金)
10:00~12:00(初級)
13:00~15:00(中級)

受講料 3,850円 ※教材費別途

講師 本多 琴扇修操
琴名流師範

体験 初級クラスのみ
随時体験可 1,100円



シャンソン入門

越路吹雪さんのように
歌ってみよう

日時 第2・4(月) 18:00~19:30

受講料 4,400円 ※教材費別途

講師 よねだ おさむ
歌手(ディテックレコード)

体験 随時体験可 1,100円



カラオケ入門コース

現役の歌手が
実践指導!

日時 月3回(月) 13:00~15:00

受講料 5,500円 ※教材費別途

講師 よねだ おさむ
歌手(ディテックレコード)

体験 随時体験可 1,100円



HEALTH

安いだけじゃない健康。
一生元気でいられる講座がたくさん。

認知症予防プログラム(コグニケア)

神戸大学研究開発
認知症や生活習慣病の「予防」に

日時 (火) 10:30~11:30
※ボウリングベースヒット
(金) 9:50~10:50
※小阪フィットネスクラブ

受講料 6,600円

講師 コグニケア運動講師

体験 随時体験可 500円



膝痛予防教室

温浴施設でウォーキング! プールで筋力トレ
ニング! ジャグジーでリラックス!

日時 (水) 10:15~11:00
※小阪フィットネスクラブ温浴施設

受講料 6,600円

講師 小阪フィットネスクラブ
インストラクター

体験 随時体験可 500円



なつかしの癒し系ポータル

美しいメロディーを
腹式呼吸で

日時 第1・3(月) 18:00~19:30

受講料 4,400円 ※教材費別途

講師 よねだ おさむ
歌手(ディテックレコード)

体験 随時体験可 1,100円



ハッピーゴスペル

色んなジャンルの曲を
とにかく楽しく!

日時 第2・4(水) 13:00~15:00

受講料 4,400円 ※教材費別途

講師 徳上 小夜子
パフォーミングアーティスト
大阪音楽大学短期大学部
専攻科音楽科卒業

体験 お問い合わせください



歌って脳トレ

体を使って、楽しく歌いながら
脳を活性化させましょう

日時 第2・4(月) 11:00~12:30

受講料 4,400円 ※教材費別途

講師 鈴木 恵莉南
大阪音楽大学声楽学科卒
同大学専攻科修了
東京二期会会員

体験 随時体験可 1,100円



ストレッチ&ジャズ

美と健康に・・・
「素適な姿勢」作りから!

日時 (火) 10:00~11:30

受講料 5,500円

講師 ウメハラ チヨミ
LA MIA VITA 主宰

体験 随時体験可 1,100円



腰痛肩こり改善背骨コンディショニング

誰でもできる簡単な体操で、
腰痛・肩こり改善に効果あり

日時 (火) 10:00~11:00

受講料 7,700円

講師 山本 恵美
背骨コンディショニング協会
認定スペシャリスト

体験 随時体験可 1,100円



すこやか太極拳

ゆるやかな動きで心と身体を
リラックスさせましょう

日時 (金) 13:30~15:00

受講料 5,500円

講師 松崎 洋子
関節指導員

体験 随時体験可 1,100円



ポップスポータル

お友達と一緒に楽しい
ポップスを歌おう

日時 第2・4(金) 18:00~19:30

受講料 4,400円 ※教材費別途

講師 藍園 ゆか
宝塚歌劇団出身
藍園ゆかJHBセレクション代表

体験 随時体験可 1,100円



心に響く歌謡教室

演歌・歌謡曲からアダルトポップスまで

日時 第1・2・4(木) 10:30~12:30
13:30~15:30
16:00~18:00

受講料 6,270円 ※教材費別途

講師 沙門 宏幸
歌手・歌謡講師

体験 随時見学可・
随時体験可 1,100円
※教材費別途



脳トレenjoyピアノ

元気のお守りを
脳トレピアノで!

日時 第2・4(水) 10:30~12:00

受講料 4,950円

講師 横山 昌代
ピアノゆうゆう塾
大阪北エリア支部長
Executive認定講師

体験 随時体験可 1,100円



技が身に付く合気道

美容と健康に!

日時 (木) 10:00~12:00

受講料 月2回 3,520円
月4回 5,280円

講師 池田 武夫
合気道武家会 師範
佐藤 市代

体験 随時体験可 1,100円



合気道(廣見クラス)

基本技を中心に
体捌きを学んでいきます。

日時 (火) 19:00~20:00
(金) 19:00~20:00
週2回(月8回)のみ 6,600円

受講料 6,600円

講師 廣見 剛
公益財団法人大阪合気会師範

体験 全曜日のみ体験可 1,100円



卓球教室(ラージボール)

ラケットの持ち方から試合が
できるようになるまで指導します!

日時 (月) 10:00~12:00
月2回 3,300円
月3回 4,950円

受講料 3,300円

講師 村上 力
JOC承認プロ

体験 随時体験可 1,100円



おもしろ講師のうまくなるカラオケ教室

必ずうまくなります!
とても楽しい教室です。

日時 第2・4(日) 13:00~15:00
第1・3(金) 13:00~15:00

受講料 4,950円 ※教材費別途

講師 奥田 遼枝
ピクチャー歌謡音楽研究会

体験 全曜クラスのみ
随時体験可 1,100円



詩吟・和歌・俳句・新体詩

腹式で大きな声を出し、健康・生きを保ち。
心豊かに、カラオケも上手になり一石二鳥。

日時 第2・4(水) 14:00~16:00

受講料 4,400円

講師 川村 朋映
公益社団法人関西詩吟総師範

体験 随時体験可 1,100円



みんなでピアノ(初心者対象)

ピアノを弾くのが楽しくなるクラスです

日時 第2・4(月) 13:30~14:30

受講料 4,950円 ※教材費別途

講師 山崎 マリコ
ピアノ講師

体験 随時体験可 1,100円
※教材費別途



笑顔がステキになる顔ヨガ

顔ヨガで表情明るく、
すっきり小顔に!

日時 第4(土) 10:30~11:30
2,200円

講師 田中 雅子
高津文美子式フェイシャルヨガ認定
アドバンスインストラクター

体験 随時体験可 1,100円
※見学不可



夜の卓球教室

仕事や学校終わりでも卓球を
お楽しみいただけます!

日時 第2・4(日) 18:30~20:30
※中学生以上

受講料 月2回 5,500円

講師 吉田 輝

体験 随時体験可 1,100円
※見学不可



スポーツウエルネス吹矢

「誰でも」「いつからでも」「手軽にゲーム感覚で」
取り組み、精神力・集中力を鍛えます

日時 第1・3(日) 10:00~12:00
※レッスン時間は記載時間内で変動する恐れがございます

受講料 5,500円

講師 井上 昭彦
一般社団法人日本スポーツ
ウエルネス吹矢協会公認指導員

体験 9/8(日)・9/22(日) 随時体験可 1,100円



PRIVATE

どれも人気があるため、お早めに。
空き状況はお問い合わせください。

ピアノ(山崎クラス)

日時 第1・3(月) 9:30~13:40
第2・4(月) 9:30~13:10
第2・4(金) 15:30~18:00
各30分

受講料 4,950円

講師 山崎 マリコ
ピアノ講師



ピアノ(田野クラス)★3歳~OK

日時 第2・4(土) 9:30~13:00
各30分

受講料 4,400円

講師 田野 増美
ピアノ講師



HOBBY

あなたのハートをわじわじ。
夢中能れる、新しい趣味を見つけよう。

茶道裏千家

一椀から心のリフレッシュを

日時 第2・4(日) 10:00~13:00

受講料 4,950円 ※教材費別途

講師 市川 宗美
茶道裏千家教授

体験 随時体験可 1,100円
※教材費別途



源氏物語を楽しもう

ドラマで話題の紫式部が
書いた作品を読む

日時 第4(金) 10:30~12:00

受講料 2,200円

講師 三生 峰梨紗
王朝文学研究者

体験 随時体験可 1,100円



コードで弾くポピュラーピアノ

シニアからはじめてピアノ(酒井クラス)

日時 第2・4(月) 16:00~18:10
第1・3(火) 16:00~18:10
第2・4(木) 10:00~12:40
第1・3(土) 13:00~16:20
各30分

受講料 5,500円

講師 酒井 重美
ピアノ講師/ピアノ奏者



スマイルヴォイストレーニング/

歌・ピアノレッスン(徳上クラス)

日時 ●ヴォイストレーニング
第1・3(土) 14:00~16:45
各30分/11,000円
●歌・ピアノレッスン
第1・3(水) 15:30~18:00
各30分/5,000円

講師 徳上 小夜子
パフォーミングアーティスト/
大阪音楽大学短期大学部
専攻科音楽科卒業



基礎から始めるヴォイストレーニング/

クラシック専攻(南クラス)

日時 ●ヴォイストレーニング
第1・3(土) 14:00~16:45
各30分/5,780円
●クラシック専攻
第1・3(土) 16:45~17:35
50分/9,630円

講師 南 奈緒
大阪音楽大学大学院修了
関西二期会正会員
大阪音楽大学演奏員



考古学から見た東大阪の歴史

そうだったのか、
東大阪の歴史を再発見

日時 第1(日) 10:30~12:00

受講料 2,200円

講師 福永 信雄
株式会社 地域文化財研究所
代表取締役

体験 随時体験可 1,100円



山東の四柱推命学

みなさんの生年月日で
その人の人生を見ましょ

日時 第1・3(金) 10:00~12:00

受講料 6,000円 ※教材費別途

講師 山東 永歩
関西推命学院助教授
全国占術鑑定士協会理事

体験 随時体験可 1,100円
※教材費別途



花風水・家相学・方位学(九星気学)

自分の人生プロデュース
しましょう(家相方位を見て)

日時 第1・3(金) 13:30~15:00

受講料 6,000円 ※教材費別途

講師 山東 永歩
関西推命学院助教授
全国占術鑑定士協会理事

体験 随時体験可 1,100円
※教材費別途



はじめての音楽(太田クラス)

日時 第2・4(火)
13:00~15:30
各30分

受講料 5,500円

講師 太田 三千代
大阪音楽大学卒業
女性アンサンブル
パルフェ・エスターク
アカデミー所属



ギターを弾こう

(クラシックギター)

日時 第1・4(木)
12:30~15:30
各45分
第1・2・4(土)
15:30~19:30
各30分

受講料 6,600円

講師 福葉 順子
クラシックギター演奏家



バイオリン★3歳~OK

日時 第1・3(日)
10:00~16:00
各30分

受講料 6,600円

講師 酒向 由子
バイオリン教師/音楽療法士



きもの着付

着たい、着せたい、出かけたい!

日時 月3回(水)
10:30~12:30/13:30~15:30
15:30~17:30/18:30~20:30

受講料 本料 4,400円 専科 5,500円

講師 前園 恭子・中島 由紀
社団法人全日本きもの振興会
きものコンサルタント
法橋きもの着装学院講師

見学 随時見学可



書道(宗和クラス)

書く喜び
生涯学習として楽しく学べる

日時 第1・3・4(金) 10:00~12:00

受講料 6,050円 ※教材費別途

講師 宗和 横橋
日本書道院参与
墨楽会常任総務

体験 随時体験可 1,100円



読めるかな・書ける漢字

古典や古文書への
造詣が深くなります

日時 第1・3(木) 10:00~12:00

受講料 4,400円 ※教材費別途

講師 中川 敬甫
舟遊会主宰

体験 随時体験可 1,100円
※教材費別途

