

ラジオ大阪カルチャーサロン

講座のご案内 2011年10月～2012年3月

講座名 / 講師名	日時 / 講座料	内 容
書 道	小林 白萩 (白萩会主宰) 徳田 萩峯 (日本教育書道連盟会員)	楷書や行書を基礎から学び、年賀状や冠婚葬祭用の表書きなどを日常使用することの多い実用に即した書を指導します。希望に応じて“ペン習字”や“かな書道”、“作品制作”もできます。お好きな書体を素材として個別指導して行きます。
	字てがみ 高嶋 悠光 (全日本字てがみ協会会長、全日本書道連盟会員、日本ペンクラブ会員)	絵てがみも素敵だけど、日本には一字で深い意味を持つ「漢字」があります。その漢字を使って、前略・中略・後略みんな書いて、もっと気楽に気持ちを表す一字を書くことが「一番短いたより」すなわち“字てがみ”です。「むつかしい、へたくそ」は禁句。とにかく楽しんで始めてみましょう。早い・簡単・印象大・50円の愛!
フ ラ ワ ー	プリザーブドフラワー ①アレンジクラス ②生花から作るクラス 小路 博子 (アトリエ ベルファム 主宰、I.F.P.E 代表)	①水も光もいらぬのにあなたのまわりでいつも自然を感じさせてくれる不思議なお花・プリザーブドフラワーを使ってアレンジやクラフトの両方を楽しむクラス。プレゼントにも喜ばれます。(資格コース有り。講師要相談) ②プリザーブドフラワーをご自分で作ってみませんか? 生花を染色、加工するところからはじめアレンジしていきます。初心者の方にもお気軽にご参加いただけます。(資格コース有り。講師要相談)
	市田ひろみ きもの着付け講座 篠原 賀代子 (市田ひろみ日本和装師会理事) 小西 香 辻坂 裕子 (日本和装師会会員)	本科(18回)月曜日 13:30～15:30 (普通コース) 19:00～20:30 (実技コース) 火曜日 13:00～15:00 9回チケット(4ヶ月有効) 15,600円 専科(9回) 9回チケット 18,900円(4ヶ月有効) 専攻科(18回) 9回チケット 18,900円(4ヶ月有効) 研究科(9回) 9回チケット 18,900円(2年間有効)
手 芸 ・ 工 芸	ロジカル・シャドーボックス 河村浩子 (スタジオ Feel 代表) 長谷川幸子	シャドーボックスは平面に描かれた絵を部分的にカットし、貼り合わせて立体的に再現する人気の3Dクラフトです。より自然で目の前に実在するかのような臨場感あふれる作品にする為に、ロジカル(理論)を追究しました。ひと味違う高級感のある作品はプレゼントにも最適。希望者には修了証、認定講師免状もあります。(費用別途)
	イタリアンデコパージュ 小路 博子 (デコパージュ美術工芸協会講師)	デコパージュは16世紀にイタリアから始まった工芸。基本は紙を切り抜き、木・缶・ガラス・陶器などお好きな材料に貼って仕上げ材の3ステップ。絵が苦手な方でも簡単に身の周りのものをリサイクルできる時代にぴったりのアートテクニックです。(資格コースも有り)
	純銀線とビーズで作る 純銀クロッシェ&ワイヤーアート 宣川 美千代(シルバーアクセサリー-Klein Studio 主宰)	銀線とビーズ・天然石などを使って、オリジナルシルバーアクセサリーを作る教室です。細い純銀線をかぎ針で編んだり、太い銀線をワイヤーワークで曲げたり、形作ったり。シルバーレースにビーズが輝く、気品ある大人の女性のアクセサリーがお好みの色と石で次々にでき上がります。
	金継ぎと陶器人形の修理法 岩間 貴昭 (金継ぎ職人)	割れてしまった大事な器や、ガラスは“金継ぎ”の技法で甦ります。最近ではマイセンなどの陶器の人形の修理も増えています。普段使いの食器から大切な美術品まで、ご自由にお持ちよりください。
絵 ・ 写 真	水彩画 池田 和幸 (白亜美術協会委員、現代水彩画会代表理事)	初めて絵を描く人も、多少の経験がある人でも、それぞれのレベルに応じて基本を学び、水彩画の楽しさを発見してもらいます。あなたの個性溢れる色彩や技法で素晴らしい作品をものにして下さい。屋外写生もあります。
	写真教室 月曜日 昼クラス 12:30～14:00 夜クラス 18:30～20:00 3ヶ月(6回) 18,900円 写真上達の早道コース 月曜日 14:30～16:30 3ヶ月(6回) 21,000円(材料費実費)	昼クラスは初心者の為の入門講座。写真の基礎理論からカメラのメカニズム、フィルムの特徴、テクニックまで初めての方にも親切・ていねいにやさしく。お仕事帰りに学べる夜クラスはカメラから、写真撮影法、テクニックまでをわかりやすく指導します。 プロのカメラマンが直接指導。実践的に、撮影から作品ができるまで、わかりやすく、どなたでも安心して参加できます。各種写真コンテスト作品のアドバイスあり。
	マツシマススム写真教室 マツシマススム JPS (日本写真家協会会員) APA (日本広告写真家協会会員)	
こ ども	ハワイアンフラ ケイキ (こども) クラス 白原秀子 (オカパレイビカ会主宰、関西フラ協会会員)	5歳～小学生のお子様を対象に、本場のハワイアンフラを楽しくレッスン。優しいフラダンスの音楽や手の動きは想像力やリズム感を豊かにし、情操教育にも最適です。男の子も大歓迎!
	笑顔でキッズチアダンス 高野ゆうこ (チアダンスインストラクター)	現役チアガールの先生とボンボンを持って、音楽にあわせて楽しく踊りましょう! 体を大きく動かす基本のアームモーション、チアダンステクニックを少しずつ練習して1曲をマスターします。仲間への思いやりや礼儀などチアスピリットも大切にします。
	ストリートダンス(幼児・小学生) SHIE-CHAN (AIR REAL)	幼児クラス 水曜日 16:20～17:20 月謝(4回) 4,500円 小学生クラス 水曜日 17:30～18:30 月謝(4回) 6,000円 ストリートダンスの基礎となるリズムトレーニングやステップ、かっこいい立ち踊りからフロアを使ったブレイクダンスまで、ゆっくり楽しく身につけていきます。国内外で活躍中の先生がダンス初心者、経験者を問わずそれぞれのレベルに合わせた指導で、ダンスの楽しさも伝えていきます。
	親子で楽しむリトミック 北村 聡子 (リトミック研究センターディプロマ講師)	今話題の“リトミック”をダルクローズの理論に基づいて親子で楽しむ講座です。音楽にあわせて体を動かしたり、親子で楽しみましょう。*お子様の他、保護者の方1名のみのご参加をお願い致します。(2011年4月2日現在、STEP1: 1歳3ヶ月に達しているお子様、STEP2: 2歳に達しているお子様、STEP3: 3歳に達しているお子様)
	こども書道教室 徳田 萩峯 (日本教育書道連盟会員)	書道の基本は字を書く前に筆の使い方から覚える事。そして自然に落ち着きが生まれます。字もきれいになり、情操教育にも役に立つ一石二鳥の講座です。(硬筆、毛筆の両方学べます。)
	クラシックバレエ 法田 美子 (R.A.D.登録講師、尼崎洋舞家協会会員) 長谷 佳寿美 長谷 寿美麗	●幼児クラス 火・金曜日 15:45～16:45 週1回5,000円、週2回9,000円 (月謝・教材費毎月100円) ●小・中学生クラス 火曜日 16:55～17:55 (小学生) 金曜日 16:55～17:55 (1～3年生) 18:05～19:05 (4年生～中学生) 週1回6,000円、週2回10,000円 (月謝・教材費毎月200円) 英国式(Royal Academy of Dance<R.A.D.>)のメソッドを取り入れ、成長期のこどもの体に適したレッスンを行います。目標に向かって頑張ることや達成感を楽しみながら学び、美しい姿勢を身につけることは一生の宝。希望者は、世界共通のバレエメソッドにのっとりたレベル検定も受験できます。

講座名 / 講師名	日時 / 講座料	内 容
秋 の 新 講 座	健美操 井上 裕恵 (日本健美操協会認定指導員)	第1、3火曜日 19:00～20:00 第1、3水曜日 10:00～11:00 3ヶ月(6回) 11,340円 健美操は東洋と西洋を合体させた新しい体操プログラムで、誰にでも無理なく手軽に楽しめます。経絡(気の通り道)やツボ(反応点)を刺激する自然な動きで、身体全体のバランスを整え、基礎代謝・自然治癒力を高め、不定愁訴・生活習慣病の予防や改善にもつながります。あなたの心と身体を美しく整えます。
	脂肪を減らしてビューティーアップ♪ リズムピラティス 井上 裕恵 (BASI マットピラティス認定インストラクター)	第1、3火曜日 10:00～11:00 第2、4火曜日 19:00～20:00 3ヶ月(6回) 11,340円 誰にでも簡単にできるリズム体操で脂肪を燃焼させた後、フロー(流れ)のあるピラティスを組み合わせることで、インナーマッスルを鍛えてきれいなボディライン作りを目指します。ストレッチやリラクゼーションの時間もあり、心と身体がリフレッシュしますよ。
幸せを運ぶ 絵手紙 山内 教子 (日本絵手紙協会公認講師)	第1火曜日 13:00～15:00 3ヶ月(3回) 6,300円 絵手紙とは、絵のある手紙という意味です。絵手紙には、決まったかき方も形式もありません。自分が感じたことを、感じたままに自由にかけばよいのです。絵手紙のキャッチフレーズは「ヘタでいい、ヘタがいい」。心を込めて一生懸命にかいたものは、相手の心を打ちます。上手にかこうとは思わないで、その人らしさが出ればいいのです。あなたも思いがっばいにつまった絵手紙を、誰かに送ってみませんか?	
生花のジュエリーメイキング クチュールフローラ認定講座 石田 克枝 (クチュールフローラ認定 講座本部専任インストラクター)	第3土曜日 10:00～12:30 3ヶ月毎7,875円(全12課程) (教材費別) ドラマや雑誌で話題の“クチュールフローラ”とは生花のみずみずしさを残しながら、耐久性のあるアクセサリパーツが作れ、簡単なビーズワークと、リボンやボタンを組み合わせたクチュール感覚の全く新しいファッションジュエリー。ヴィクトリアン時代から花には幸せになる力があると信じられています。フラワーパワーを身につける魅力。フラワーパワーで幸せになれる! 希望者は講座修了後作品審査(有料)を受けると、(財)日本生涯学習協議会(会長: 桂由美)が発行する認定証が取得できます。	
自由な人生を手に入れる タロットセラピスト養成講座 和泉 もも香 (Company Vivo 代表)	第2、4火曜日 10:00～12:00 第1、3火曜日 18:45～20:45 3ヶ月毎18,900円(全12回) (初回教材費3,150円) タロットを“占い”だけに使うのはもったいない! あなたがひくカードには、今のあなたに必要なメッセージが込められています。それはあなたの無意識からのメッセージ。それを読み解くことができれば、人生の自由度が格段にアップします。この講座では、あなたらしく生きるためのツールとしてタロットを使う方法をマスターしていきます。講座終了後には、タロットセラピストとして活躍していただけの技術が習得できます。	
お仕事女子のリフレッシュ! ボイス・トレーニング講座 朝野 典子 (夙川学院短期大学非常勤講師 音楽療法士)	第1、3金曜日 19:00～20:10 3ヶ月(6回) 15,750円 いつの間にか溜まってしまった疲れやストレス。お仕事帰りのボイス・トレーニングでスッキリ解消してみませんか? 音楽療法の要素を取り入れたレッスンは、働く女性の心と体に合わせた内容です。腹式呼吸の発声でリラックス & リフレッシュ! 体ほぐしと発声でストレス解消、声と表情筋を鍛えることによって仕事力もアップしますよ。	
ウクレレ教室 こども (小学生以上) クラス 一般クラス 谷口 啓 (ギター・ウクレレ講師)	こどもクラス 第1、3土曜日 10:30～11:20 3ヶ月(6回) 11,340円 一般クラス 第1、3土曜日 11:30～12:30 3ヶ月(6回) 12,600円 (各クラス教材費500円) これからウクレレを始めたい人、初心者のあなた、色々なジャンルの曲をウクレレで演奏したい方…ウクレレは誰にでも気軽に楽しめる楽器です。楽譜が読めなくても大丈夫! かわいらしい大きさと指に優しい楽器ということで若い人から中年の方まで人気のウクレレで、独奏はもちろん、合奏や他の楽器とのアンサンブル、歌の伴奏など幅広い音楽を楽しんでいただけます。	
産後のスキンシップエクササイズ ベビーダンス おき ともみ (一般社団法人日本ベビーダンス協会認定インストラクター)	第1、3金曜日 10:30～12:00 3ヶ月(6回) 12,600円 今話題の“ベビーダンス”は抱っこ紐やスリングで赤ちゃんを抱っこして、ベアで楽しむ抱っこエクササイズ。赤ちゃんがぐずった時や夜泣きの時に、ベビーダンスのステップを踏めば、機嫌が良くなりやすやすや寝てしまう赤ちゃんも。赤ちゃんには気持ちのいい揺れ & ママには産後のシェイプアップ効果もあり、嬉しいお得な産後エクササイズ講座です。(対象: 首のすわった生後3ヶ月～抱っこできるまでの赤ちゃん)	

新会員募集中 TEL.06-6577-1357 FAX.06-6577-1358

〒552-0007 大阪市弁天1丁目2-4-500 ORC200 2番街 西館 5F
ホームページ <http://www.obcproject.com/culture/>

ラジオ大阪カルチャーサロン

	講座名 / 講師名	日時 / 講座料	内 容
短期・1日講座	フラワーエッセンスの癒し はじめてのバッチフラワーレメディ 四宮 美幸 (バッチ財団登録プラクティショナー)	入門9/16 金曜日 19:00～20:30 全1回3,650円(教材費含) 基礎10/21,11/18,12/16 19:00～20:30 全3回10,200円(教材費含)	イギリスで70年の歴史を持つバッチフラワーレメディは、仕事・恋愛・人間関係…日常のさまざまなストレスを38種類のお花のエッセンスが癒してくれます。入門クラスではバッチフラワーの使用方法、選び方を初めての方向けに分かりやすく解説。より詳しく学びたい方のための基礎クラスでは38種類の花のエッセンスの指標をより詳しく理解することで、今の自分に必要なバッチフラワーを的確に選べるようになりませ。毎回自分に必要なレメディを選び、マイボトルを作成。
	はじめてのメヘンディ (ヘナアート) レッスン 田中愛子 (ハムヘミン・ヘナアート・スクール京都)	9/17 (土) 13:00～15:00 全1回5,500円(教材費含)	“メヘンディ”とはヒンディ語で、植物染料ヘナで描くヘナアートのこと。アラビアやインドではおしゃれとしてだけでなく、「元気に過ごせるように」「良い出会いがあるように」「仕事がうまくいくように」、…おまじないやお守りのような存在で親しまれています。おしゃれとしてはもちろん、願いを込めて、お友達同士で描きあったりするの楽しいですよ。(ご希望の方には先生がヘナアートをお描きいたします。料金別途5×5cm1,000円～)
	知っておきたい開運美人の作り方！ 幸運力アップセミナー 朱 麗華 (運命学研究者、フェイトカウンセラー)	9/17、10/8 (土) 11:00～12:30 各回3,150円 2回共参加5,250円	あなたは持って生まれた資質や個性を活かされていますか？悩みやストレスに打ち勝つ為のノウハウを持っていますか？運を向上させるための、まず自分を知ることから始めましょう！①十二支 & 九星学を使った自己分析カルテの作成、2012年の運勢とラッキーアイテム & アクションなどをご紹介。②チャンスとタイミングを逃さないで！幸運力をアップする風水 & 開運顔額メイクを目的別、相性別にレクチャー。毎日続けられる健康 & 美容に効く整体 & 体操まで。
	モールアート 1day レッスン 可愛いモール犬を作しましょう 佐藤 久美 (日本知育モールアート協会認定 モールアートマスター)	9/17 (土) 10:00～12:00 全1回3,150円(教材費含)	ふわふわで手触り抜群の手芸用モールを使って、キュートなモール犬作りを楽しみませんか？作業はシンプル！モールを曲げて巻いたりひねったりしながら作ります。ひとりひとり、作る人の手によって個性のあるオンリーワンの作品が完成します。1匹目：バグ、2匹目：トイプードルを作ります。(ご希望で3匹目をお作りになる方は、別途教材費525円) ※親子での参加もおすすめ、お子様のみ参加の場合は小学校5年生以上。
	「運命の人」に出会うための ソウルメイト発見講座 青山 貴 (ヒプノセラピストセラビースペースCRI代表)	9/22、10/13、10/27 (木) 19:00～21:00 各回3,150円 3回共参加7,875円	「素敵なパートナーを見つけたい！」、「運命の赤い糸で結ばれている人は誰？」ソウルメイト(人生の伴侶、最高のパートナー)にまだ巡り合っていないあなた！チャンスはすぐそばにあるかも知れません。プロカウンセラーの講師がソウルメイトに出会うためのコツを実習も交えながらわかりやすく解説します。内容：①自分を愛するセルフイメージアップ法 ②出会いの法則 ③理想の相手との出会いを維持し、発展させる方法
	天然石パワーストーンで作る オリジナルアクセサリ kikuko (Aqua Party*)	9/24 (土) 10:00～12:00 全1回3,990円(教材費含)	宝石質の天然石を使って、あなただけのオリジナルアクセサリを作ってみませんか？普段使いができるおしゃれなものを作ります。作品はネックレスとピアス(またはリング)をお選びください。セットでコーディネートして、さらに女子力アップさせましょう！(石の色はお好きなものをお選びいただけます。数量限定あり)
	その一言を相手に伝える 会話美人になるコツを プロカウンセラーに学ぶ 青山 貴 (ヒプノセラピストセラビースペースCRI代表)	9/29 (木) 19:00～21:00 全1回3,150円	自分の気持ちや相手に伝わった時、理解してもらえた時に私達は幸せと感じます。また会社を辞める原因のほとんどが「人間関係」。気持ちを伝え、受け止める技術＝コミュニケーションスキルを身につけることで人間関係は確実に改善します。会話は本来、楽しみながらお互いを高めあうことのできるもの。使い方次第で、自分がパワーをもらったり、相手を元気づけたり、互いが幸せになる為のツールになります。プロカウンセラーが家族内、職場内でコミュニケーション上手になるコツをわかりやすくレクチャー。
	幸運を引きよせる 美テーブルマナーレッスン 原嶋なつき (フィニッシングサロンN主宰)	10/1 (土) 11:30～14:00 全1回14,000円 (食事代、ドリンク代、講習費含む) 会場 ホテル阪急インターナショナル25F スペシャリティレストラン「マルメゾン」	素敵な大人の女性に美しい立ち居振る舞いと、テーブルマナーは欠かせません。エレガントなマナーを身につけておけば、大事なビジネスやプライベートでも自信を持って会食を楽しめます。ウェディングシーンで椅子の座り方、歩き方レッスンの後は、フランス料理のフルコースを召し上がっていただきながら、楽しい雰囲気の中きちんとしたテーブルマナーはもちろん、「また貴女と食事をしたい。」と思わせるエレガントな立ち居振る舞いまで学べます。“ここでしか学べない”大人の女性のための上質レッスンです。
	貴女のための エンディング・ノートを書いてみよう 生島 清身 (行政書士)	10/6 (木) 19:00～20:30 全1回3,150円(教材費含)	いま働き盛りの女性にも注目の「エンディング・ノート」。人生の最終章をプランニングするだけでなく、私にとって大事なものは？本当にやりたいことは？自問自答しながら人生を選択していくツールとしても活用されつつあります。動産、不動産、人間関係など、今あるものや取り巻く環境を書き出してみることで本当に必要なものが見えてくるはず。「もしも」のときに役立つよう、相続・遺言の基礎知識も含めてお話いたします。
	スッキリ暮らす 1day お片づけセミナー ぜったい片付け整理と収納 黒野 久美(整理収納アドバイザー)	10/7 (金) 19:00～21:00 全1回2,625円	「モノ、時間やコトに追われている生活に、あなたは満足していますか？」全ては整理することから始まります！モノの整理も、時間の整理も、空間の整理も、人生の整理もすべて同じです。要らないものがあなたの邪魔をしています。あなたの本当に必要なものを見極めていきますか？スッキリ心地いい生活が見えてきます。整理することの大切さを知ることは、これからのあなたの人生を大きく変えることでしょ。
大人のキラキラ生活 ジュエル DeCoRe インストラクター認定講座 石田 克枝 (ジュエルDeCoReインストラクター認定講座インストラクター)	体験10/8 (土) 13:00～15:00 4,480円(教材費含) 認定講座11/5、12/3 (土) 13:00～18:00 全2回10,500円(教材費別)	世界的ブームのデコは、ファッション、クラフトなどさまざまな分野で普及し、更なる飛躍を遂げようとしています。当講座専用DeCoReパテは強力接着面上、安全で簡単に高級ジュエリーのような完成度の高い作品を作ることができる大人のデコレーションです。ご自身の作品にプラスすれば、個性的なピアスジュエリーも楽しむ事ができます。業界注目の当講座の認定をいち早く習得して、新たなステージへと挑戦してみませんか！カリキュラムは5作品でいろいろなテクニックを習得出来ます。	
TCカラーセラピスト講座 玉村 華花 (カラーサロン & スクール四季彩主宰)	10/8(土) 10:30～16:30 全1回18,000円(教材費含)	キラキラ光る美しい14本のカラーボトルであなたは今日からTCカラーセラピスト！誰でも簡単にセラピー出来るTCカラーセラピーシステムは色彩心理学をベースにしっかりとしたマニュアルとボトル付で1日5時間で取得出来ます。ご家庭や周りの人を癒せることを目的にしている、美容室やエステサロン、その他ヒーリングサロンなどですぐにメニューに加えていただけます。易しく学べてカラーセラピスト資格が取得出来るお得な講座です。	
「好き♪」を写真に。 デジタルカメラ初心者ワークショップ 江里口 暁子 (写真作家・『鳥類』)	10/15 (土) 14:00～16:00 全1回4,500円(ドリンク付) 会場 カンテ・グランデ鞆公園店	お出かけしたり、カフェでお茶をしている時に、「好きだな～」っていう瞬間に出会うことがありますよね。写真作家の講師がカメラの基本から、光の具合や撮り方で自分の満足できるような写真が作れるアドバイスをします。おしゃべりなカフェで、あなたのお気に入りの1枚を撮ってみませんか？毎日デジカメを持ち歩きたくなる講座です。	
プロが教えます！ 貴女を一番キレイにみせる 美メイクアップレッスン 古淵 恵美子、鶴原 正二郎 (BB.club Co.,Ltd)	10/15 (土) 11:00～12:30 全1回4,500円(教材費含)	「シワ、くすみ、たるみを自然に隠したい！」、「顔の印象を決める眉を上手に描きたい！」若々しく見える美肌メイクや今どきの大人眉の作り方を、タレント、モデルのメイクを手掛ける現役のヘアメイクアーティストが、プロの技をレクチャーします。今までに聞けなかったあなたのメイクの悩みを解決し、さあ！もっと綺麗になりましょう。	

	講座名 / 講師名	日時 / 講座料	内 容
舞踊・ダンスと健康	Micaco 監修 インスパイリングエクササイズ Nami (ITSJ認定インストラクター)	第2、4火曜日11:00～12:15 3ヶ月(6回)12,600円 (初回教材費1,260円)	年齢、出産などで歪んだ骨盤をそのままにしておくと下半身太り、O脚、猫背、腰痛など体の不調には骨格の歪みも大きく関係しています。有名女優やモデルが実践して大人気！体の中心で骨格を支えつつ、女性らしい柔らかさを残した美ボディをあなたも手にいれましょう！(昼クラスは未就学児の同伴もできます。)
	笑いヨガ & 気功教室 長井 千帆子 (関西ラフタークラブ) 他	第2、4月曜日10:30～12:00 3ヶ月(6回)8,190円	笑いヨガは笑いヨガの呼吸法と一緒にした、どなたにでも簡単にできる健康法です。笑うことで心も体もリフレッシュ！また気功の動作も取り入れ自然治癒力もアップ。笑うというエクササイズには是非チャレンジしてみてくださいませんか？
	骨盤ビューティ YOGA NY YogaFit Academy 専属講師	第1、3土曜日10:20～11:30 3ヶ月(6回)12,600円	全身のバランスを美しく整える「骨盤ヨガ」。骨盤の歪みをとりながら姿勢を正して、代謝を上げる筋肉を強化していきます。シェイプアップ、リラクセス、腰痛肩こり予防などの効果が期待できます。初心者や中高年の方からどなたでも無理なくご参加いただけます。
	魅惑のベリーダンス MACO (Chillout Studio インストラクター)	第1、3土曜日 12:00～13:00(初級) 13:10～14:10 (入門) 3ヶ月(6回)12,600円	女性の魅力を際立たせる“ベリーダンス”をダンスや運動が全く初めての方でもリズムにのって楽しく踊れるようにレッスンします。お腹まわりを中心に体を動かすことで健康に、より女性らしい体作りにも効果的。年齢に関係なく始められるやさしいクラスです。
	楽しく踊る情熱のフラメンコ MIHO (日本フラメンコ協会、フラメンコイベント企画Las patata主宰)	第1、3土曜日 11:30～12:30 3ヶ月(6回)12,600円 (教材費1,000円)	フラメンコは年齢に関係なくどなたでも楽しめる舞踊です。踊る為の姿勢や腕の動き、ステップなど基礎を中心に楽しく身につけることでバランスの取れた美しいスタイルを印象づけることができます。ストレスを解消しながら健やかな美しさを得られるフラメンコ、是非一緒に楽しみましょう！1クルールの仕上げはギタリストによる生演奏でよりフラメンコに親しんでいただくクラスです。
	やさしく楽しい新舞踊 大内誠子・大内誠鳳 (創美新舞踊大内流家元)	月曜日 13:00～14:30 3ヶ月(11回)17,850円	古典舞踊の伝統を守りながら、演歌、歌謡曲にやさしく振り付け、やさしく気軽に楽しく、なじみのメロディーに合わせて、どなたでも踊れるように工夫されています。また踊ることは現代病であるストレス解消や老化防止に抜群の効果を発揮しています。
	ハワイアン・フラ 白原 秀子 (オホアレヒカキ主宰、関西75協会) 富長 信子 (専任講師)	第1、3月曜日 18:30～20:00 3ヶ月(6回)14,175円 第2、3、4水曜日 11:00～12:30 3ヶ月(9回)21,263円	フラは手話のような独特の手の動きとステップで表現するハワイの伝統的な踊りです。年齢に関係なくどなたでも楽しんでいただけるようにわかりやすく指導。優雅に微笑みながら踊れば心も体も南国ムードでリラックスできます。まずは一緒に身体を動かしてみましよう！
	ブレイクダンス SHIE - CHAN (AIR REAL)	中学生・一般 水曜日 18:40～20:10 3ヶ月(12回)21,000円	ダンスに必要なリズム感や体の使い方を身につけ、基本の立ちステップ・床でのステップ(フットワーク)から、背中などで回るアクロバティックな技術まで、日本はもとより世界中で活躍中の女性ダンサーが誰にでも楽しめるダンスだよ！と照明します★ 君も今日から B-BOY/B-GIRL だ！
	リラクセス ヨガ 桂 雅美 (ヨガ研究員)	火曜日 18:30～20:00 3ヶ月(11回)17,325円	心と体の調和をめざし、身体のコンディションを整える、ヨガのポーズ。基本的なヨガのポーズを知り体のひずみを直す事で、呼吸力を強くし、ストレス・肩こり・腰痛を緩和していく事が望めます。リラクセスしたい方にお奨めの講座です！運動しやすい服装で、タオル1本をご持参ください
	大人からはじめる クラシックバレエ 法田 美子 (R.A.D.登録講師、尼崎舞舞家協会会員)	第1、3火曜日 13:30～14:45 第1、3金曜日 19:15～20:30 3ヶ月(6回)12,000円 3ヶ月(11回)22,000円(金曜のみ)	バレエを基礎に体を柔らかくし、バランスの良い姿勢を保つことにより、運動不足の解消、健康と美容への効果も期待できます。あなたもクラシックバレエを通じて、バレリーナのプロポーションとエレガントな姿勢を身につけませんか？高校生以上を対象とし、フロアレッスン、パーレッションと基礎からはじめていきます。
心と身体の健康のために やさしいピラティス 藤田 裕之・松本 道子 (ネバダ州立大学公認ピラティス指導者)	木曜日19:00～20:10 3ヶ月(11回)23,100円	スモールボールやセラバンドを使用し、簡単に楽しいエクササイズを行います。日常生活での身体の歪みを改善、インナーマッスルを鍛えることで、基礎代謝がUP。脂肪燃焼、姿勢改善など、ダイエット効果も期待できます。日頃の運動不足やストレスを解消、心身共にリフレッシュしましょう！年齢に関係なく運動が苦手な方でも大丈夫！2人のインストラクターがひとりひとりのポディーチェック&簡単なアドバイスを行います。	
くらし・趣味	日本ハーブセラピスト協会 ハーブ検定2級対策講座 吉田香里 (日本ハーブセラピスト協会認定ハーブセラピスト)	第1、3土曜日10:30～12:00 3ヶ月(6回)12,600円 (教材費4,000円)	ハーブ検定とは毎日の生活の中でハーブを自分自身で、または家族や周囲の人を楽しんでもらったり、からだや心をリフレッシュしたり、健康を維持するために用いるハーブの知識を試す検定です。ハーブティーを飲みながら、テキストに沿って学び、検定に合格するためのヒントを得ていただけます。検定1、2級に合格すると協会認定のハーブセラピストへの道も開けます。
	中西ふみ子の話し方教室～基礎～ 中西 ふみ子(元ラジオ大阪アナウンサー)	第2、4水曜日 11:00～12:00 3ヶ月(6回)9,450円	あなたは、自分の声が好きですか？あなたのいい声と一緒に探してみよう。呼吸法と発声法の練習で声を磨きます。聞き取りやすい発音を練習の上、表現方法へステップアップします。さらに、朗読、語り、スピーチ、司会、フリートークなどの技術を学びます。
	四柱推命講座 紗奈 聖峯 (関西推命学院講師)	入門 第3金曜日18:30～20:00 3ヶ月(3回)6,300円 本科 第2、4金曜日18:30～20:00 3ヶ月(6回)12,600円	四柱推命は生年月日時により、健康運、仕事運、金運、結婚運などの運勢の吉凶を判断します。前向きに自分自身で開運できるように基礎から学びます。よりよい人生を生きる為に、日常生活の中で役立て下さい。希望者には関西推命学院占術鑑定士試験も受験できます。(受験費用別途)
	カリグラフィー 木作 輝代 (カリグラファー)	第2金曜日18:30～20:00 3ヶ月(3回)7,875円 (初回のみ教材費4,800円)	カリグラフィーとは、アルファベット文字を美しく装飾した、芸術的文学。欧州では古くからその筆跡を習得する事が教養の一つにもなっています。あなたもその技法を基礎から学び、素敵なカードや名刺をご自身で作ってみませんか？ウェディングやインテリアにも活用できます。
音楽	今から始める 楽しい囲碁入門講座 栗山 登(関西棋院公認インストラクター)	月曜日 10:00～12:00 3ヶ月(12回)12,600円	伝統文化に触れて心豊かなゲームの楽しみ方を味わいます。やわらか思考で老化防止にも役立てていただけます。女性の方も歓迎。囲碁は全く初めて、という人向き。インターネットで世界中の人と囲碁を楽しめる時代です。
	実践！カラオケ上達講座 永田 要之助 (日本ボイスビルダー協会理事、元月刊カラオケファン講師)	水曜日 13:30～17:30 10,500円(月謝)	歌がぐっと上手になりたい方、カラオケ大会上位入賞を果たしたい方、今から歌を始めたい方、そんな色々な方にラジオ大阪カルチャーサロンが自信を持ってお勧めするカラオケ教室の決定版。
	カラオケ講師養成講座 歌うだけではあきたらぬ人に 永田 要之助 (日本ボイスビルダー協会理事、元月刊カラオケファン講師)	水曜日 18:30～20:00 6ヶ月(23回) 10,500円(月謝)	プロ、アマ問わずあなたを優秀なカラオケ講師に育て上げます。発声や言葉のメカニズム、歌の聞き分け方、歌唱のための読譜術などなど、改めて基礎固めからはじめます。「他の先生にも差をつけられる！」と自信を持ってお勧めする講座です。
	林みきとシャンソンを歌う 林 みき (シャンソン・カンツォーネ歌手)	第1、2、4金曜日14:00～15:30 3ヶ月(9回)23,625円 (教材費3,150円)	シャンソンを中心にカンツォーネや映画音楽などを一緒に歌ってみませんか。美しい音楽に心癒され楽しいひと時をご一緒に。歌のお好きな方はもちろん、初めての方でも安心してご参加いただけます。
外国語	海外留学のための TOEICスコアアップ講座 常次 智子 (ラジオ大阪国際交流委員会カウンセラー)	火曜日 18:30～20:00 3ヶ月(9回)18,900円 (テキスト代別)	海外留学を目指す方に、必要な英語力の習得方法を伝授します。渡航前にしっかり英語力を付けておきたい、独学ではスコアがなかなか伸びないといった人にお勧めのTOEIC対策講座です。希望者にはラジオ大阪国際交流委員会スタッフが、留学カウンセリングも行います。
	韓国語で話してみよう！ 李昇姫、全リンダ (コミカルランゲージスクール所属講師)	火曜日10:00～11:15、11:15～12:30 水曜日18:15～19:30、19:35～20:50 3ヶ月(9回)17,010円(テキスト代別)	韓国の文化に関心がありますか？今まで韓国ドラマを字幕で見ましたか？韓国に行ったら韓国語が少し話せたらと思ったことはないでしょうか？そんな方々のために話すこと、聞くこと、読むことなどコミュニケーションに重点をおいた韓国語講座です。韓国語を基礎からやさしくゆっくり学んでいただけます。さあ！挑戦してください。