

1

『ツボと温灸』家庭でできる健康管理

東洋医学の考え方をベースにして、家庭で行える健康法を実践していきます。温かいお灸と心地よいツボの刺激で自分の健康を守りましょう。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月10日(火) ・“ツボ”の探し方
第2回 2月14日(火) ・温灸の使い方
第3回 3月13日(火) ・カラダの悩みに合わせたツボの選び方
いずれの回も火曜日 午後6時30分～8時30分 全3回

講師	健康管理室FORESTA専属鍼灸師 川島大明
定員	10名
対象	どなたでも
受講料	各回3,000円(教材費込み)
応募締切日	1月4日
持ち物	筆記用具、服装：脚・ひざを出せるかっこう



4

キュッ!とスラッ! とカラダがひきしめるタヒチアダンス

陽気なタヒチアンのリズムにのって踊るとシェイプアップ効果も満点!!タヒチアダンスを踊ってココロもカラダもリフレッシュしませんか？

●日程・時間帯・回数
1月21日、2月4・18日、3月3・17・31日
いずれの回も土曜日
午前10時20分～11時20分 全6回
第1回～第6回 タヒチアダンスの基本ステップとアパリマかオデアのふりつけを1～2曲 受講者のレベルに合わせてレッスンします。

講師	タヒチアダンスー ヒティマハナ☆ハルカ
定員	20名
対象	女性の方ならどなたでも
受講料	9,000円(税込)
応募締切日	1月11日
持ち物	飲み物、筆記用具、運動のできる服装



7

気軽に楽しめる 針と糸で作るビーズアクセサリー教室

針と糸で編むビーズステッチ、レース糸にビーズを通して編んでいくビーズクロスジェ、ネックレス、ブレスレット、バックチャームなどを作っていきます。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月14日(土) ストラップ
第2回 2月 4日(土) 鎖編みのネックレス
第3回 3月10日(土) デージーチェーンのネックレスがグラスコード
いずれの回も土曜日 午前10時～12時 全3回

講師	(財)日本余暇文化振興会 ビーズアートステッチ・純銀クロスジェ・ジュエリークロスジェ 認定講師 今村由起
定員	10名
対象	どなたでも
受講料	3,600円 (1回1,200円) 教材費 1作品 1,200円～3,000円位
応募締切日	1月4日
持ち物	ビーズマット(お持ちなら)、レース針、糸切りバサミ、ものざし

10

知って得する野菜教室

野菜ソムリエがすぐ手に入る野菜で、食べ方・選び方・保存方法をお教えます。旬の野菜料理の試食付きで、カンタンレシピのご紹介。(調理実習はありません)

●日程・時間帯・回数
第1回 1月24日(火) 和野菜で、ちょっとイタリアン風
第2回 2月28日(火) お鍋に使うだけ?じゃないよ
第3回 3月27日(火) ビタミンCいっぱいでお肌スベスベ
いずれの回も第4火曜日 午前10時～11時30分 全3回

講師	野菜ソムリエ・調理師 なかにしさとみ
定員	15名
対象	どなたでも 受講料 6,000円 (教材費含む)
応募締切日	1月14日
持ち物	タオル、筆記用具

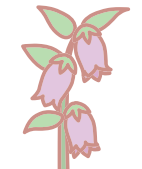
13

サロンマジック教室

20人程度のお客さんに見せる、シルクやロープを使ったマジック

●日程・時間帯・回数
第1回 1月20日(金) バネバナ使用
第2回 2月 3日(金) シルク使用
第3回 2月17日(金) ロープ使用
第4回 3月 2日(金) マジックボックス使用
第5回 3月16日(金) カード使用
いずれの回も第1、第3金曜日 午後3時～4時30分 全5回

講師	ミスターマジックリン
定員	20名
対象	どなたでも
受講料	1回1,500円 (教材費込み)
応募締切日	1月10日



16

気軽にトライ♪アフリカダンス

太鼓のリズムにあわせて踊れば、こんなに楽しいアフリカン！引き締め効果も満点★ この機会にぜひトライしてみませんか？

●日程・時間帯・回数
第1回 1月21日(土)
第2回 2月22日(水)
第3回 3月15日(木)
午前10時～11時30分 月1回ペースで全3回
レッスン内容は1回完結。はじめての方も大歓迎、少しでも興味のおありな方、まずは体験してみましょう。

講師	アフリカダンスー 溝口サトミン(NPO法人日本アフリカダンス&ドラム協会所属)
定員	20名
対象	どなたでも 受講料 1回1,500円
応募締切日	1月11日
持ち物	動きやすい服装、タオル、水またはお茶(必要の人)

2

ゆびの体操・趣味の大正琴

楽譜を読んだら、楽器の経験はいりません。数字を見ながら指を動かすことで、脳の活性化につながる老化防止、リハビリ運動に最適な趣味と、健康法です。*おばあちゃんの大正琴がある。途中までやったけどと思っているあなたも自分のペースで始めて見ませんか。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月23日(月) 聞いて、見て、触れて大正琴を弾こう
「かえるのうた」「大きなたいこ」
第2回 2月13日(月) ゆびづかいや姿勢、弾き方を覚えよう
第3回 2月27日(月) 「ちょうちん、琵琶湖周航の歌…」
第4回 3月12日(月) 曲の中で演奏の順序や記号を覚えよう
第5回 3月26日(月) がんばって皆と一緒に楽しく弾こう
「愛のロマンス、浜千鳥…」
いずれの回も第2、第4月曜日 午前10時～12時 全5回

講師	講師 野村厚子
定員	10名 対象 男女、年齢、流派に関係なくどなたでも大歓迎です。
受講料	6,500円 (全5回) 教材費 本代 1,995円 応募締切日 1月13日
持ち物	初回は大正琴を用意します。お手持ちがあれば持参下さい。2回目より貸琴もあります。
備考	第1、第3月曜日は上級クラスあります。(10時～12時)

5

ドリームフラワー やさしいプリザーブドフラワーアレンジメント講座

プリザーブドフラワーとは、長期間みずみずしい姿を保ってくれる夢のようなお花です！ どなたでも参加できる、やさしいアレンジメント講座です！

●日程・時間帯・回数
第1回 1月29日(日) バレンタイン風チョコケーキのアレンジ
第2回 2月19日(日) 真冬のふわふわアレンジ
第3回 3月18日(日) 春を先取り!キャンディー風アレンジ
いずれの回も日曜日 午前10時～12時 全3回

講師	プリザーブドフラワーデザイナー NoNo♪
定員	10名
対象	どなたでも
受講料	3,000円 教材費 9,000円(全3回分)
応募締切日	1月19日
持ち物	①花切り専用ハサミ(無ければ貸します) ②作品を持って帰るマチ付の袋
備考	*1回のみ受講も可能ですが、1回につき受講料1,000円+材料費3,000円が必要になります。申し込み時に、ご希望の日を指定ください。

8

大人のための♪笑顔が増える絵本セラピーコーチング

大人のための絵本を使った気づきを深める講座です。誰も教えてくれない、コミュニケーションを円滑にするコツを絵本を使って、癒されながら、仲間と共に学べます。心が温かくなり懐かしく絵と物語で癒されます。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月12日(木) 絵本を読んでリラックス
第2回 1月19日(木) 今年の抱負を明確にしよう
第3回 1月26日(木) コミュニケーションを円滑にする方法 1 聴く
第4回 2月 2日(木) コミュニケーションを円滑にする方法 2 伝える
第5回 2月 9日(木) コミュニケーションを円滑にする方法 3 感謝
いずれの回も木曜日 午後7時～8時30分 全5回

講師	絵本セラピスト&認定コーチ 村上みか
定員	10名
対象	絵本セラピーコーチングに興味のある方
受講料	10,000円(教材費込み)
応募締切日	1月4日
持ち物	筆記用具



11

海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話

海外旅行のショッピングや食事で役立つ会話をレッスンしていきます。発音も取り入れながら、ムリのないペースで英語を一緒に楽しみましょう。

●日程・時間帯・回数
1月12日(木)、19日(木)、26日(木)
2月2日(木)、9日(木)、16日(木)
いずれの回も木曜日 全6回
午前クラス：午前10時30分～12時
午後クラス：午後1時15分～2時45分

講師	英会話講師 吉村継子
定員	各クラス 約15名
対象	午前、午後クラスとも、初級～中級レベル
受講料	6,000円 初回はお試しで無料
応募締切日	1月4日
持ち物	筆記具、辞書 (なくてもOK)

14

絆を深めよう!冬のマラソン大会&つぼエクササイズ

冬の体謝促進に！ 初心者大歓迎！ 筋肉痛を予防するつぼエクササイズも学べます。みんなで絆を深めて走ってみませんか？

●日程・時間帯・回数
第1回 1月20日(金)
第2回 2月24日(金)
第3回 3月23日(金)
いずれの回も金曜日
午後7時～9時 全3回

講師	鍼灸師 川島大明 他大坂城ランニングサポートセンタースタッフ
定員	20名
対象	どなたでも
受講料	1回1,000円(ロッカー・シャワー含む)
応募締切日	1月10日
持ち物	ランニングに必要な物

17

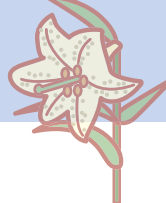
～第10回 桂枝光の落語で学ぶ話し方講習会～

二代目 桂枝光師匠を講師に話し方講習会です。プロの噺家から、落語を通じ話し方を学びましょう。ゲスト講師に笑福亭鶴笑さん、桂文三さんをお招きするなど、豪華メンバーにてお楽しみいただけます。

●日程・時間帯・回数
1月27日(金) 午後6時30分～

講師	桂枝光(ゲスト講師 笑福亭鶴笑・桂文三)
定員	200名
会場	「アネックスパル法円坂」7階 なにわのみやホール
受講料	前売1,000円(当日1,200円)

※受講料はアネックスパル法円坂フロントにて取り扱っております。郵送希望の方はお問い合わせ下さい。(06-6941-0951)



3

花の香りでリラックス! 安らぎのフラワーアレンジ

花は幸せを運んでくれます。花の香りに癒され、季節を楽しみ、笑顔になりますよ! はじめての方も丁寧にお教えますのでご安心ください。レッスン後のティータイムもお楽しみに。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月23日(月) 雪のイメージ・アレンジ
第2回 2月27日(月) バレンタインのテーブルアレンジ
第3回 3月26日(月) 春のスイートガーデン風アレンジ
いずれの回も第4月曜日 全3回
Aクラス：午後1時30分～3時 Bクラス：午後3時15分～4時45分

講師	フラワーアレンジメント講師 KAKAN
定員	各5名 対象 どなたでも
受講料	3,000円 (3回分) 教材費 9,000円 (3回分)
応募締切日	1月13日
持ち物	花切りハサミ、作品を持ち帰るためのマチの広い紙袋
備考	*体験レッスン おひとり様一回まで可能(4,000円)。

6

「初級・中級英語翻訳・通訳訓練」(英語再入門)

これまでバラバラになっていた知識をシステムとして組み直すことにより(発想の転換)、中学レベルの英語を大きく飛躍させ、語彙力に依存しない、実践的翻訳力・通訳力の養成を目指します。

●日程・時間帯・回数
1月14・21・28日、2月4・11・18日、3月3日
いずれの回も土曜日 全7回
A) 初級クラス：午後1時～2時30分 B) 中級クラス：午後3時～4時30分

講師	フリーランス通訳・翻訳者
定員	A) 初級クラス 20名 B) 中級クラス 20名
対象	中学レベルの英語修得者
受講料	10,000円 (7回分) 但し、初回のみ参加の場合は、無料。
教材費	受講料に含まれる
応募締切日	1月4日 持ち物 筆記用具、辞書 (電子辞書可)
備考	高校レベルの英語も読みこなせる方は、Bクラスへご参加ください。

9

アンチエイジング気功教室

気功で若返り、青春をとりもどしましょう! 心と体が軽くなり明日への元気が出ます。気のめぐりが良くなり若返りと美容によく、より健康で居られます。

●日程・時間帯・回数
1月21・28日、2月4・18・25日
いずれの回も土曜日
午後2時～3時15分 全5回

講師	上海市気功研究所認定指導員 梅西智栄子
定員	8名
対象	どなたもどうぞ。気持ちよく体を動かしたい方
受講料	6,000円
応募締切日	1月11日
持ち物	・動きやすい服装(Tシャツ・ズボンなど) ・喉の乾く人は、ペットボトルの水など

12

初級マジック教室

テーブルマジック中心にトランプやシルクを使ったマジックを教えます。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月20日(金) カードマジックとチラシの復活
第2回 2月 3日(金) カードマジックとシルク
第3回 2月17日(金) カードマジックとシルク
第4回 3月 2日(金) ロープマジックとシルク
第5回 3月16日(金) ロープとリンク
いずれの回も第1、第3金曜日 午後1時～2時30分 全5回

講師	ミスターマジックリン
定員	20名
対象	どなたでも
受講料	1回1,500円 (教材費込み)
応募締切日	1月10日



15

送っても、飾っても楽しい 簡単な水墨画の入門講座

「色も使った水墨画」を描きます。ハガキや手紙に添えることも色紙に描いて飾ることもできる簡単な絵の第2回目の講座です。手本を見ながら描きますので、安心して参加してください。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月18日(水) 梅を描く①
第2回 2月 1日(水) 梅を描く②
第3回 2月 8日(水) 水仙を描く
第4回 2月29日(水) 雪景色
第5回 3月 7日(水) 春の景色を描く
いずれの回も水曜日 午前10時～12時 全5回

講師	水墨画講師 田中孝治(大阪府美術家協会会員)
定員	12名 対象 どなたでも
受講料	5,000円 教材費 2,500円(但し前回受講者は1,000円)
応募締切日	1月8日
持ち物	筆、筆洗、習字の下敷、白い小皿2枚または水彩画用パレット、小さい雑巾

市民ギャラリー

入場無料

アネックスパル法円坂(旧大阪市立中央青年センター)B棟3階の市民ギャラリーでは、年間を通し書画などの作品を展示しています。年末年始は重慶市文史研究館 迎春扇子絵展を開催しています。是非お立ち寄り下さい。

会場	アネックス パル法円坂(旧中央青年センター) B棟3階市民ギャラリー
展示期間	通年(アネックスパル法円坂休館日を除く)
開設時間	午前9時30分～午後9時