



アネックス パル法円坂 春の教室 2012

習いごと広場 LEARNING SQUARE

全17講座開講

申し込み方法

下記申込書にご記入の上、財団法人大阪市教員会館までFAX・Eメール・郵送にてお申込みください。

《初級・中級英語翻訳・通訳訓練》、《店内・旅行英会話》は時間帯を備考欄にご記入下さい。

FAX 06-6941-7474
Eメール kaikan@zaidan.or.jp

受講料のお支払い

受講料・教材費は教室開講日に直接お支払いください。お支払い頂いた受講料は原則としてお返しできません。

※ご連絡なく欠席された場合は、材料費のご請求をさせていただきます。

注 意

先着順で定員になり次第締め切ります。締切日を過ぎても定員に満たない場合は、お申込みを受け付ける場合があります。(お問合せください。)

やむをえない事情により日程・講師が変更になる場合があります。また、応募者が一定数に達しないなどの理由により開講を中止することがあります。あらかじめご了承ください。

習いごと広場 LEARNING SQUARE 2012 申込書

教 室 名			
氏 名		年 齢	
住 所	〒		
連 絡 先	TEL _____ FAX _____ E-MAIL _____		
備 考 (クラス・時間等)			

お問合せ
お申込み先・主催

財団法人 大阪市教員会館

TEL 06-6941-0951

後援

大 阪 市

1 才能発見! 絵本セラピーコーチング

絵本を使った講座です。大人の方に絵本を読みます。その絵本の中に、自分の中に眠る才能をひきだすヒントがいっぱい!!絵本を聞いた後、仲間とわいわい話しながら、才能発見していきます。

●日程・時間帯・回数

- 第1回 4月19日(木) 絵本セラピーコーチングって何?
第2回 4月26日(木) 誰もが持ってる才能って、どんなこと?
第3回 5月10日(木) お誕生日からあなたの眠ってる才能をひきだす。
第4回 5月17日(木) 好きなことは、子供の頃にヒントがある。
第5回 5月24日(木) 日常の中で才能を生かすいいさな1歩。
いずれの回も木曜日 午後7時~8時30分 全5回

- 講師 才能発見セラピスト 村上みか
定員 10名
対象 絵本や才能発見に興味ある方
受講料 10,000円
応募締切日 4月9日
持ち物 筆記用具



2 はじめての社交ダンス・1日短期レッスン

今日1日でできるはじめての社交ダンス入門編です。一度やってみたい方や、昔チョットやったがもう一度という方のお試しレッスンです。

●日程・時間帯・回数

- 第1回 4月 7日(土) } 気楽な集りで踊れるのをめざします。
第2回 5月12日(土) } 各回繰り返しします。
第3回 6月 2日(木) }
いずれの回も土曜日
午前10時30分~12時20分 全3回

- 講師 簾 昌弘・アシスタント 山本英子
定員 10名
対象 初めて習う人や初級者。高齢者を歓迎
受講料 1,500円/各回
応募締切日 各回2週間前まで
持ち物 ダンスシューズ又は紳士・婦人靴



3 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ッシェで、ネックレス、ブレスレット、ストラップなどを作っていきます。

●日程・時間帯・回数

- 第1回 4月21日(土) ストラップ
第2回 5月19日(土) 鎖編みのネックレス
第3回 6月16日(土) デージーチェーンのネックレスがガラスコード
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・純銀クロッシェ・ジュエリークロッシェ・ジュエルデコレ認定講師 今村由起
定員 10名
対象 どなたでも
受講料 9,000円 (3回分、教材費含む)
応募締切日 4月11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、ものさし

4 キュッととスラッ!とカラダが ひきしまるタヒチアンダンス

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!!
タヒチアンダンスを踊ってココロもカラダもリフレッシュ!!

●日程・時間帯・回数

- 4月7・21日、5月12・19日、6月2・16日
第1回~第6回 タヒチアンダンスの基本ステップをもとにシェイプアップ効果のあるダンスをしていきます。
いずれの回も土曜日
午前10時20分~11時20分 全6回

- 講師 タヒチアンダンサー 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 3月27日
持ち物 飲み物、筆記用具、運動のできる服装



5 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、笑顔になりましょう! 生花とプリザーブドフラワーの両方を学べるのも魅力です。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 4月23日(月) 花束を贈ろう!~母の日ブーケ【生花】
第2回 5月28日(月) 萌える緑~ナチュラルトピアリー【生花】
第3回 6月25日(月) セタ~ミルクウェイ☆アレンジ【プリザ】
いずれの回も第4月曜日 午後1時30分~3時 全3回

- 講師 フラワーアレンジメント講師 KAKAN
定員 8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 4月13日
持ち物 花切りハサミ、筆記用具、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 ゆびの体操・趣味の大正琴

手軽で持ち運びも便利な大正琴は、音譜を読んだり、楽器の経験がなくても数字を見ながらお手軽に演奏出来ます。「ゆび」を動かすことは老化防止、脳の活性化、リハビリ運動に最適な健康法です。ゆっくり、ていねいに童謡からポップス、邦楽・演歌まで、一緒に楽しんでみませんか。心も体も若返り、毎日が楽しくなります!

●日程・時間帯・回数

- 第1回 4月 9日(月) 聞いて、見て、触れて大正琴を弾こう
「かえるのうた」「子犬のマーチ」「ちょうちょう」他
第2回 4月23日(月) ゆびづかいや姿勢、弾き方を覚えよう
第3回 5月14日(月) FDやCDを活用して練習しよう
第4回 5月28日(月) 曲の中でいろいろな記号を覚えよう
第5回 6月11日(月) 歌いながら歌の内容や曲想を表現しよう
「琵琶湖周航の歌」「愛のロマンス」「浜千鳥」他
第6回 6月25日(月) がんばって皆と一緒に楽しく弾こう
いずれの回も第2、第4月曜日 午前10時~12時 全6回

- 講師 野村厚子 定員 10名
対象 はじめての方、おばあちゃんの大正琴がある、途中までやったけど、というあなた。
受講料 7,500円(全6回) 教材費 本代 1,995円
応募締切日 3月29日
持ち物 初回は大正琴をご用意しますがお持ちがあればご持参下さい。2回目より貸し琴もあります。



『ツボと温灸』家庭でできる 健康管理

お灸は伝統的なセルフケアの方法です。温もりを感じるお灸で身体を温めて生活力の向上を目指しませんか?ツボの探し方から実践的な使い方までわかりやすく学べます。

●日程・時間帯・回数

4月10日、5月8日、6月12日
いずれの回も火曜日
午後7時～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	各回10日前
持ち物	筆記用具、肘と膝まで捲り上げることができる服装
備 考	1回だけの受講も可能



知って得する野菜教室

冷蔵庫の残り野菜が大変身!いつもの野菜でもう1品、簡単レシピで試食付き

●日程・時間帯・回数

第1回 4月24日(火) のこったニラの使い方
第2回 5月22日(火) 新キャベツの美味しい食べ方
第3回 6月26日(火) ゆでるだけじゃない!枝豆、
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(3回分、教材費含む)
応募締切日	4月14日
持ち物	手ふきタオル、筆記用具
備 考	(調理実習はありません)



初級・中級英語翻訳講座 (英語再入門)

おかしい日本語訳でもよいとする学習法が、英文理解を大きく妨げている。ここでは、日本語への訳し方に徹底的にこだわることによって、英文の真実の意味を浮かび上がらせる。

●日程・時間帯・回数

4月7・14・21・28日、5月5・12・19日
いずれの回も土曜日 全7回
A クラス：午後1時～2時30分 B クラス：午後3時～4時30分

講 師	フリーランス通訳・翻訳者 岡村和彦
定 員	初級クラス：20名 中級クラス：20名
対 象	初級は、中学英語修得者：中級は、高校1年英語修得者
受講料	10,000円(7回分)初回のみ参加の場合は、無料。初回参加後、継続的に受講を希望される方のみ7回分の受講料総額をお支払いください。
応募締切日	3月27日
持ち物	筆記用具、辞書(電子辞書可)



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 4月29日(日) 母の日ギフト用 アレンジ
第2回 5月20日(日) 春の装いフレーム アレンジ
第3回 6月17日(日) 初夏のカラーでアップル花器 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	4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!但し、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。



海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話

海外旅行で、自分の希望が上手く伝えられなかった。そんな経験はありませんか?本講座では色々な場面での英会話をゆっくり楽しくレッスンしていきます。

●日程・時間帯・回数

4月26日、5月10・17・24日、6月7日
いずれの回も木曜日 全5回
午前クラス:10時30分～12時 午後クラス: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、午後ともに、初級～中級レベル
教材費	6,000円 初回はお試して無料。 (2回目以降もご参加の方は6,000円を初回にお支払いください。)
応募締切日	4月16日
持ち物	筆記具、辞書(なくてもOK)



カイロプラクティック入門コース

病気にかかりやすい、かかりにくいの違いは、自律神経のバランスの善し悪しに左右されています。その予防にはカイロプラクティックは最適な方法です。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 5日(木) 開講式～実技
第2回 4月19日(木) 復習～実技
第3回 5月10日(木) 復習～実技
第4回 5月24日(木) 復習～実技
第5回 6月 7日(木) 復習～実技
第6回 6月21日(木) 復習～閉校式
いずれの回も木曜日 午後6時30分～9時 全6回

講 師	カイロプラクター 西岡博や
定 員	10名
対 象	18才～ 男女とも
受講料	13,000円(全6回分)
教材費	7,350円(税込み)
応募締切日	3月25日
持ち物	筆記用具、タオル(2枚)
備 考	ジーパン等の動きづらい服装はダメ(スカートはダメ)やわらかい服装スタイルで

13 土曜マジック教室

初めての方でもできるマジックを教えます。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月28日(土) シルクを使った手品
第2回 5月26日(土) ロープマジック
第3回 6月23日(土) ハンカチを使った手品
いずれの回も第4土曜日
午前10時～11時20分

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 3回4,500円(教材費含む)
応募締切日 各10日前まで



16 第11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。ゲスト講師に桂きん枝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きます。

●日程・時間帯・回数

6月15日(金) 午後6時30分～

講師 桂枝光(ゲスト講師 桂きん枝)
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)
お問合せ ※受講料はアネックスパル法円坂フロントにて取り扱いしております。郵送希望の方はお問い合わせ下さい。(06-6941-0951)



14 風船マジック(ペンシルバルーン)

初めての方でもできる風船作りを教えます。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月28日(土) バルーンの基礎の説明
第2回 5月26日(土) バルーンでウサギ・キリン・犬など
第3回 6月23日(土) バルーンでキャラクター・プーさん
いずれの回も第4土曜日
午前11時30分～12時30分

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 3回4,500円(教材費含む)
応募締切日 各10日前まで



17 大阪市ユースオーケストラ 第35回グリーンコンサート

大阪市ユースオーケストラは小学生から社会人まで幅広い年齢層で構成され、定期的な演奏会を開催しています。協奏曲ではメンバーがソロを受け持つことも。年齢を越えた楽しいオーケストラです。

●日程・時間帯・回数

5月20日(日) 午後2時開演

曲目 W.A.モーツァルト：ディベルティメント 二長調 KV136
G.ホルスト：セント・ポール組曲ほか
出演 指揮：中山裕一 大阪市ユースオーケストラ
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
入場料 ￥1,000
お問合せ 日本テレマン協会 担当：今井 06-6345-1046
ohsakashiyouth-orchestra@live.jp

15 春の大阪城ランニング & つぼエクササイズ

初心者～上級者まで走ることが好きな方ならどんな方でも大歓迎
走る前と走った後で行うつぼエクササイズも学べます。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月20日(金)
第2回 5月18日(金)
第3回 6月15日(金)
4、5、6月第3金曜日 午後7時～9時

講師 健康管理室フォレスト 川島大明
他ランニングサポートセンタースタッフ
定員 20名
対象 興味がある方ならどなたでも
受講料 1回1,000円(ランサポ利用料含む)
応募締切日 各10日前まで
持ち物 タオル、その他ランニングに必要な物。



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。

昨年3月11日に起こった未曾有の東日本大震災の際に教員会館では支援カンパを募り、被災地の学校教育の復興に資するための文房具が岩手教育会館に届けられました。

震災から早1年が経ち、教員会館には岩手県知事を始め子供たちからも心のこもったお礼のお手紙や作品が届けられています。4月30日まではそれら被災地岩手から届いた、たくさんの「ありがとう」を展示しています。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) 3階 B棟市民ギャラリー
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

講師プロフィール & 講座紹介

才能発見！ 絵本セラピーコーチング (講師：村上 みか)

時代の流れが早い中、不安な気持ちになることもたくさんありますが自分を知れば癒されます。

絵本を使った講座です。大人の方に絵本を読みます、その絵本の中に、自分の中に眠る才能をひきだすヒントがいっぱい!!

ほっこり絵本を聞いた後仲間とわいわい話しながら、自分の魅力や才能発見していきます。



気軽に楽しめる針と糸で作る ビーズアクセサリ教室 (講師：今村 由起)

平成20年1月より習い事広場でビーズアクセサリ教室開講。
(財)日本余暇文化振興会
ビーズアートステッチ
純銀クロッシェ
ジュエリークロッシェ
ジュエルDeCoRe 認定講師。
アバンセデザイン研究会所属。

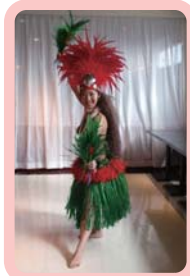


キュッ!スラッ!とカラダがひきしまる タヒチアンダンス (講師：ヒティマハナ☆ハルカ)

イヤオラナ!タヒチアンダンサーのヒティマハナ☆ハルカです。フレンチポリネシア人の血をひくヒティマハナは、タヒチ島にあるタヒチアンダンスの名門コンサーバトワール芸術学院(フレンチポリネシア文化省管轄)でタヒチアンダンスを学び、現在日本全国においてタヒチアンダンスの普及につとめています。

「楽しく丁寧に」をモットーにわかりやすい指導を心がけています。明るく陽気なタヒチアンダンスを踊ればココロもカラダもリフレッシュ!

一緒にタヒチアンダンスを踊ってみませんか!!



お灸で簡単セルフケア (講師：川島 大明)

“身体に負担をかけないで簡単にセルフケアが行える”のが、お灸の長所であり魅力です。日本の伝統医学には体調管理の様々な方法があります。その中でも、お灸は日本人の体質に適した優れた技術です。

ほのかな温熱効果でツボを刺激することにより、高いリラクゼーション効果が得られます。

あなたも日々の生活にお灸を取り入れてみてはいかがでしょうか?



英語再入門 初級／中級翻訳トレーニング (講師：岡村 和彦)

大学卒業後、高校教師、大手予備校講師(7年)を経て、海外派遣通訳として2年間、その後、実務の世界でフリーランサーとして通訳者兼翻訳者(コンピューター、機械技術、金融、契約書、マーケティング、輸出入、医学・薬学一般、特許等)として30年以上の経験を積む。また、豪州移住コンサルタントとしても10年の経験を有す。より深く、わかりやすい英語教育の実践を目指す。英検1級取得(大学3年次)、出版翻訳2冊。



海外旅行に役立つ! 店内旅行英会話 (講師：吉村 継子)

講座では 旅行にすぐに役立つ レストラン、ホテル、ショッピング等の会話をレッスンします。授業では英語のリズムとイントネーションを大切にしながらの会話レッスンを中心に発音も取り入れています。無理なく続けて頂けるように反復レッスンしますので安心して下さい。教室は話しやすい和やかな雰囲気作りを心がけています。旅行のため、英語のブラッシュアップのため、リフレッシュのためなど色々な目的に対応しています。是非英会話を新たな習慣にしてみてください!!



習いごと広場 春の教室

講習会場
お問合せ
お申込み先・主催

アネックス パル法円坂
財団法人 大阪市教員会館

〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-35
TEL 06-6943-5021 FAX 06-6945-4833
TEL 06-6941-0951
FAX 06-6941-7474

後援 大阪市

教室	日 時	対 象	定員	費 用
1 才能発見!絵本セラピーコーチング	4/19・26・5/10・17・24 木曜日 19:00~20:30 全5回	絵本や才能発見に興味ある方	10	10,000円
2 はじめての社交ダンス・1日短期レッスン	4/7・5/12・6/2 土曜日 10:30~12:20 全3回	初めて習う人や初級者 高齢者を歓迎	10	1,500円/各回
3 気軽に楽しめる 針と糸で作る ビーズ・アクセサリー教室	4/21・5/19・6/16 土曜日 10:00~12:00 全3回	どなたでも	10	9,000円(3回分) 教材費含む
4 キュッとスラッとカラダがひきしまるタヒチアンダンス	4/7・21・5/12・19・6/2・16 土曜日 10:20~11:20 全6回	女性の方なら どなたでも	20	9,000円(税込)
5 花の香りでリラックス! 安らぎのフラワーアレンジ	4/23・5/28・6/25 第4月曜日 13:30~15:00 全3回	どなたでも	8	3,000円(3回分) 教材費 9,000円(3回分) 体験教室 おひとり様1回まで可能(4,000円)
6 ゆびの体操・趣味の大正琴	4/9・23・5/14・28・6/11・25 第2、第4月曜日 10:00~12:00 全6回	どなたでも	10	7,500円(全6回) 教材費 本代 1,995円
7 『ソボと温灸』家庭でできる健康管理	4/10・5/8・6/12 火曜日 19:00~20:30 全3回	どなたでも	10	各回3,000円(教材費込み) 1回だけの受講可能
8 知って得する野菜教室	4/24・5/22・6/26 第4火曜日 10:00~11:30 全3回	どなたでも	15	6,000円(3回分、教材費含む)
9 初級・中級英語翻訳講座(英語再入門)	4/7・14・21・28・5/5・12・19 土曜日 Aクラス: 13:00~14:30 Bクラス: 15:00~16:30 全7回	初級は、中学英語修得者 中級は、高校1年英語修得者	各20	10,000円(7回分、教材費含む) (初回のみ参加の場合は無料、2回目以降もご参加の方は10,000円を初回時にお支払いください。)
10 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	4/29・5/20・6/17 日曜日 10:00~12:00 全3回	どなたでも	10	3,000円 教材費 9,000円(全3回分) 1回のみ受講可能
11 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話	4/26・5/10・17・24・6/7 木曜日 午前クラス: 10:30~12:00 午後クラス: 13:15~14:45 全5回	午前、午後クラスとも、 初級~中級レベル	各15	6,000円 初回はお試して無料。 (2回目以降もご参加の方は6,000円を) 初回時にお支払いください。
12 カイロプラクティック入門コース	4/5・19・5/10・24・6/7・21 木曜日 18:30~21:00 全6回	18才~ 男女とも	10	13,000円(全6回)教材費 7,350円
13 土曜マジック教室	4/28・5/26・6/23 第4土曜日 10:00~11:20	どなたでも	20	1回1,500円 3回4,500円(教材費含む)
14 風船マジック(ペンシルバルーン)	4/28・5/26・6/23 第4土曜日 11:30~12:30	どなたでも	20	1回1,500円 3回4,500円(教材費含む)
15 春の大阪城ランニング&つばエクササイズ	4/20・5/18・6/15 第3金曜日 19:00~21:00	どなたでも	20	1回1,000円(ランサボ利用料含む)
16 第11回 桂枝光の落語で学ぶ話し方講習会	6/15 金曜日 18:30~	どなたでも	200	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いしております。 郵送希望の方はお問い合わせ下さい。(06-6941-0951)
17 大阪市ユースオーケストラ 第35回グリーンコンサート	5/20 日曜日 14:00開演	どなたでも	200	入場料 ¥1,000 お問合せ(日本テレマン協会 担当:今井) 06-6345-1046
市民ギャラリー	会 場: 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) 9:30~21:00 年間を通し書画などの作品を展示しています。			入場無料



習いごと広場 講習会場

アネックス パル法円坂

大阪市教育会館

〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-35 URL: <http://www.zaidan.or.jp/>

会議・ミーティング・ご宴会・パーティ

利用案内

開館時間 午前9時30分~午後9時 休館日 年末年始等(お問い合わせください)

利用申込 会議室等の利用(簡易な食事を伴う会議を含む)受付は、利用月を含む6ヶ月前の1日から。宴会を伴う会議については、12ヶ月前から。特別の事由がある場合はご相談ください。

受付時間 来館 → 午前9時30分~午後8時 電話 → 午前10時~午後8時

支払い 会館利用の承認を受けた方は、利用料を「仮予約」から10日以内、予約日が利用日の直前の場合は利用日の3日前までに納付してください。特別の事由がある場合はご相談ください。

お問合せお申込み

アネックス パル法円坂での
会議・ご宴会は



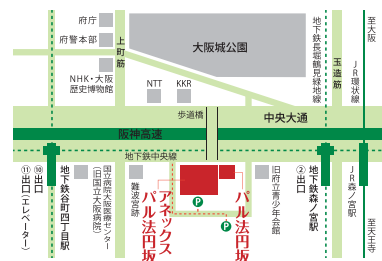
アネックス パル法円坂 (TEL.06-6943-5021)
FAX:06(6945)4833 E-mail:annex@zaidan.or.jp

ブライダルとパル法円坂での
会議・ご宴会は

パル法円坂 (TEL.06-6943-1122)
FAX:06(6943)1137 E-mail:hoenzaka@1122pal.ne.jp

習いごと広場の
お申込みは

財団法人大阪市教員会館事務局 (TEL.06-6941-0951)
FAX:06(6941)7474 E-mail:kaikan@zaidan.or.jp



ブライダルフェア
毎土・日曜日
パル法円坂
カフェ&レスト
ランチも充実予約制
デザイナーも