

2016年4月～6月



アネックス パル法円坂 春の教室

習いごと広場

LEARNING SQUARE

全24講座

アネックスパル法円坂 [検索](#)

<http://www.zaidan.or.jp/>

申し込み方法

下記申込書にご記入の上、一般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。
(受付時間10:00～17:00 土、日、祝除く。電話による申込は不可)

FAX 06-6941-7474

Eメール kaikan@zaidan.or.jp

郵 送 〒540-0006 大阪市中央区法円坂1-1-35

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ください。釣銭のいらないようお願いします。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等は、材料費の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。

お申し込みいただいた個人情報は財団事業運営に関するこののみに使用いたします。

習いごと広場 LEARNING SQUARE 2016 春の教室 申込書

講座 No.	No.	教室名		
フリガナ			年齢	
氏 名				
住 所	〒			
連 絡 先	携帯電話	E-MAIL		
	TEL	FAX		
備 考 (クラス・時間等)				

お問合せ
お申込み先・主催

一般財団法人 大阪市教員会館

TEL 06-6941-0951

後援

大 阪 市

1 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話



旅行での英会話を中心にしたアットホームなレッスンです。授業は英語でのコミュニケーションを大切にしています。90分間リラックスしてたっぷり英語を楽しんでください。

●日程・時間帯・回数

第1回 5月12日(木) 第2回 5月19日(木)
第3回 5月26日(木) 第4回 6月 2日(木)
第5回 6月 9日(木) 第6回 6月16日(木)
第7回 6月23日(木)
いずれの回も木曜日 全7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^{キヨ}継子
- 定員 各クラス15名
- 対象 初級～中級レベル
- 受講料 10,000円
- 応募締切日 5月2日
- 持ち物 筆記用具、辞書(なくてもOK)

2 楽しく学ぶ 入門者・初心者のための英会話



英語を基礎から学び、発音もフォニックス(音声学)を取り入れて練習するので、発音がうまくなります。又簡単な英会話ができるようになります。海外旅行でも英語が話せるようになるよう、楽しみながら学びます。

●日程・時間帯・回数

A(夜間)コース
第1回 4月 5日(火) 第2回 4月12日(火) 第3回 4月19日(火)
第4回 4月26日(火) 火曜日 午後7時～8時 全4回
B(昼間)コース
第1回 4月 6日(水) 第2回 4月13日(水) 第3回 4月20日(水)
第4回 4月27日(水) 水曜日 午前10時～11時 全4回
絵で楽しく文の組み立て方を学ぶので、英語が分かりやすく好きになり、体で実感して英語を覚えるので英語がスラスラと出てきて、会話ができるようになります。

- 講師 秦 清子(大阪ユネスコ協会プロジェクトアドバイザー)
- 定員 各コース 10名
- 対象 入門者、初心者
- 受講料 8,000円(全4回)
- 教材費 1,000円(全4回)
- 応募締切日 1日前
- 持ち物 筆記用具

3 英語教育のための フォニックス指導法ワークショップ



フォニックスを学ぶと、こんないい事がある。①英語の発音がうまくなる。②つづりの丸暗記の必要をなくせる。③習っていない字でも読めるようになる。フォニックスの指導の仕方が学べる。

●日程・時間帯・回数

5月21日(土) 午前10時～12時

フォニックスってなんですか?英語の発音練習、フォニックスの指導法、フォニックスを使ったゲーム等

- 講師 秦 清子(大阪ユネスコ協会プロジェクトアドバイザー)
- 対象 フォニックスについて知りたい方、フォニックスの指導法を学びたい方
- 定員 30名
- 受講料 3,000円(教材費含む)
- 応募締切日 1日前
- 持ち物 筆記用具



4 英語再入門 (初級英会話+中級翻訳)



Aクラス：初級英会話コース Bクラス：中級翻訳コース

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 9日(土) A:いたずらに単語力に依存しないで、基本動詞(give, get, have, take, make, want, do等)をフルに活用し、多様なビジネスシーンにおけるビジネス英会話の技法を修得する。B:英文事例紹介により、文化的差異、思考形式の相違、概念の相違、イメージの連絡、文章の構成、発想法について理解をすすめる。学習方法についても言及。
第2回 4月16日(土) 頭ごなし訳を通じて、学校文法の"とんぼ返り訳"の呪縛から自身を開放する方法を学ぶ。
第3回 4月23日(土) 短文または長文解釈を通して英会話または翻訳を実践する。
第4回 5月 7日(土) 教材には、エッセイ、ショートストーリー、スピーチ等の中から、文語、口語いずれにも偏らないものを使用し、学習を継続する。
第5回 5月14日(土) A:教材の中から有用な文例を抽出して、それをベースに作文訓練(口頭発表)を行う。B:各人の訳を発表しあう。
第6回 5月21日(土) A:日本人はなぜ英語がしゃべれないのか、その理由を多角的に検討し、その難問を克服する方途をさぐる。B:長文読解に必要な技法をまとめる。
第7回 5月28日(土) 今回の学習の成果を色々な形で発表する機会を持つ。
毎週土曜日(ただし、4月30日(土)は休日として除く) 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 岡村和彦(フリーランス通訳・翻訳者)
- 定員 Aクラス：12名 Bクラス：12名
- 対象 Aクラス：中学英語修得者 Bクラス：高・大学レベル
- 受講料 10,000円(7回分)教材費含む
- 応募締切日 10日前
- 持ち物 筆記用具、辞書(電子辞書可)
- 備考 受講料のお支払いについて: 初回のみ参加は無料。初回参加後、継続的に受講を希望される方のみ7回分の受講料を支払う。

5 すぐに使える中国語! 旅行、接客中国語



日本を訪れる中国人観光客が増えています。接客業に就く方なら、お店を訪れる中国人のお客様に対して、少しでも中国語で接客できたなら…と思われた経験があるのではないのでしょうか。そんなときに使える接客フレーズを基本からご紹介します。この講座は接客業以外の方にもおすすめです。接客する時だけでなく、中国で買い物をする時にも使えます。

●日程・時間帯・回数

Aコース 4月 9日(土) 午前10時30分～12時
Bコース 4月20日(水) 午後7時～8時30分
旅行に必要な中国語、接客のための中国語

- 講師 府立高校特別非常勤講師、大手企業中国語研修講師 インイン
- 定員 各コース 15名
- 対象 初心者～上級者
- 受講料 各コース 2,500円
- 教材費 各コース 500円
- 応募締切日 10日前
- 持ち物 筆記用具

6 あせらず、ぼちぼち、 カンタン読み書き中国語



初歩の初歩からはじめよう
とにかくカンタンな単語から、あせらず、ぼちぼち、欲張らず学んでいきます。中国へ行く人も、中国人を迎える人も仕事も旅行も大歓迎。読み書きから始めれば意外と上達するもんです。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月22日(金) 簡体字や単語に慣れるところから!
第2回 5月27日(金) 身の回りの中国語1
第3回 6月24日(金) 身の回りの中国語2
いずれの回も金曜日 午後7時～8時 全3回

- 講師 鍼灸院フォレスト院長 川島大明 ガフシマヒロアキ
- 定員 10名
- 対象 どなたでも
- 受講料 3,000円(1回 1,000円)
- 教材費 1,500円(1回 500円)
- 応募締切日 10日前
- 持ち物 筆記具・ノート



なにわのみや語学教室 韓国語の簡単文法



日常によく使われている動詞・形容詞の活用を練習、旅行会話表現を中心に勉強します。ハングルは読めても韓国語でしゃべるのはまだ怖いという方ならこのコースで韓国語会話をスタートしてみましょう!

●日程・時間帯・回数

Aコース	Bコース	Cコース
第1回 4月 7日(木) 動詞の活用1 ハコ体	第1回 5月12日(木) 動詞の活用1 ハコ体	第1回 6月 4日(土) 動詞の活用1 ハコ体
第2回 4月14日(木) 動詞の活用2 尊敬語	第2回 5月19日(木) 動詞の活用2 尊敬語	第2回 6月11日(土) 動詞の活用2 尊敬語
第3回 4月21日(木) 動詞の活用3 過去形・未来形	第3回 5月26日(木) 動詞の活用3 過去形・未来形	第3回 6月18日(土) 動詞の活用3 過去形・未来形
第4回 4月28日(木) 韓国語の フチ会話	第4回 6月 2日(木) 韓国語の フチ会話	第4回 6月25日(土) 韓国語の フチ会話

木曜日 午後7時30分～8時20分(Cコースのみ) 土曜日 午後12時10分～1時) 各4回
公開無料講座

5月3日(火) 午前10時～11時 GW特別企画(教材費 500円のみ) 韓国人に人気の歌トップ10

講師 ^{イ ソンミ} 李 善美 定員 各コース 8名

対象 ハングルを読める方

受講料 各コース 8,000円 教材費 各コース 500円

応募締切日 10日前 持ち物 筆記用具

公開無料講座も



なにわのみや語学教室 1ヶ月で覚えるハングル



ハングルは、簡単に母音と子音で構成されています。母音は、母親は一人で生きるようにそのまま発音ができますが、子音は子どもは一人で生きられないように、母音と一緒にしないとハングルになりません。つまり、子音+母音=ハングルなのです。パズルみたいなハングル!1ヶ月で覚えましょう!

●日程・時間帯・回数

Aコース	Bコース	Cコース
第1回 4月 7日(木) 母音+子音	第1回 5月12日(木) 母音+子音	第1回 6月 4日(土) 母音+子音
第2回 4月14日(木) 子音	第2回 5月19日(木) 子音	第2回 6月11日(土) 子音
第3回 4月21日(木) 合成母音	第3回 5月26日(木) 合成母音	第3回 6月18日(土) 合成母音
第4回 4月28日(木) ハッチム、 発音	第4回 6月 2日(木) ハッチム、 発音	第4回 6月25日(土) ハッチム、 発音

木曜日 午後6時20分～7時20分(Cコースのみ) 土曜日 午前11時～12時) 各4回
公開無料講座

5月3日(火) 午前10時～11時 GW特別企画(教材費 500円のみ) 韓国人に人気の歌トップ10

講師 ^{イ ソンミ} 李 善美 定員 各コース 8名 対象 初心者

受講料 各コース 8,000円 応募締切日 10日前

教材費 各コース 1,000円 持ち物 筆記用具

公開無料講座も



スペイン語初級講座



スペイン語の初級講座です。スペイン語は英語に比べて読み方が簡単です。

この講座では自己紹介が出来るようになることと簡単な文章が読めるようになることが目標です。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 7日(木) スペイン語の読み方と自己紹介
第2回 4月21日(木) 名詞と形容詞、動詞について
第3回 5月12日(木) 便利な表現と疑問文の作り方
第4回 5月19日(木) スペイン語のお話を読む
いずれの回も木曜日 午後7時～7時45分 全4回

講師 スペイン語講師 今井 良

定員 15名 対象 入門者・初心者

受講料 5,000円

応募締切日 10日前 持ち物 筆記用具・辞書(無くても可)



気軽に楽しめる 針と糸で作る ビーズアクセサリー教室

誰でも簡単に編める針と糸と穴の大きなビーズを使って、ステップを追いながら基本的なテクニックを学んでいきます。シニアの方にもおすすめです。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 9日(土) デージーチェーンのネックレス or グラスコード
第2回 5月14日(土) フラツスパイラルのネックレス
第3回 6月18日(土) ペヨーテステッチのネックレス
いずれの回も土曜日 午前10時～12時 全3回

講師 (公財)日本生涯学習協会
ビーズアートステッチ・ビーズクロッシェ・ジェルデコロ
認定講師 今村由起

対象 どなたでも 定員 10名

受講料 10,000円(全3回)教材費含む

応募締切日 10日前

持ち物 糸切りバサミ、メジャー、ビーズマット(お持ちなら)

備考 1回のみ参加OK 受講料1回 1,200円+材料費



オランダ生まれのひと味があったトールペイント フラワーペイント教室

色とりどりの花をたっぷり描いて仕上げるフラワーペイントは、木製品やTシャツ、バックなどの身近なものに描けて、仕上がりが豪華な人気のペイント。

「絵が苦手」という方も簡単に美しく仕上がります。

●日程・時間帯・回数

第1回 5月16日(月) 基本の花の描き方を練習します
第2回 5月30日(月) ワイヤボックスに絵を描きます
いずれの回も月曜日 午前10時～12時 全2回

講師 鎌木真紀

対象 どなたでも 定員 8名

受講料 2,000円(全2回) 教材費 2,500円(全2回)

応募締切日 5日前

持ち物 エプロン、筆拭き用のおしぼり

備考 体験レッスンおひとり様 1回 1,000円



ゆびの体操・趣味の大正琴 弾いてみましょう!! 大正琴

数字を見ながら、指を動かすと、あなたの曲が演奏出来ます。脳トレ、老化防止、リハビリ運動にと最適な健康法です。素敵な趣味を持って仲間作りませんか! 心も体も若返ります!!

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 4日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ・聞いて、見て、触れて、大正琴の基本的な弾き方を覚えよう。 ・「春の小川」から一斉奏を楽しみましょう。 ・童謡、歌謡曲、演歌、青春ソング、フォーク...と楽しみながらいろいろな曲を体験しましょう!
第2回 4月18日(月)	
第3回 5月 2日(月)	
第4回 5月16日(月)	
第5回 6月 6日(月)	
第6回 6月20日(月)	
いずれの回も月曜日 午前10時～12時 全6回	

講師 野村厚子

対象 年齢、男女問わず どなたでも 定員 5名

受講料 7,500円 教材費 本代2,052円 応募締切日 3月25日(金)

持ち物 楽器のお手持があれば持参。(貸琴もあります)

13 春の大阪城ナイトラン & ツボウォーミングアップ

カラダを動かそう!春の大阪城をのんびりランニング
初心者から上級者まで、走ることが好きな方ならどなたでも大歓迎!
ツボを使ったコンディショニングも大好評!

●日程・時間帯・回数

第1回 4月15日(金) } 大阪城公園をランニング(約5.5km)と
第2回 5月20日(金) } ツボを使ったコンディショニング
第3回 6月17日(金)
いずれの回も金曜日 午後7時～9時 全3回

講師 鍼灸師フォレスト院長 川島大明
定員 10名 対象 どなたでも
受講料 3,000円(1回 1,000円)
応募締切日 10日前
持ち物 タオル、その他ランニングに必要な物
備考 雨天中止



14 ツボと温灸 ～家庭で実践東洋医学のセルフケア～

“からだ”と“こころ”を整える温灸をご家庭でも実践してみませんか?
仕事の疲れも介護予防もウルトラマラソンのランナーから美容関係まで。大人気のお灸講座です!

●日程・時間帯・回数

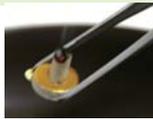
火曜コース
第1回 4月26日(火) 第2回 5月31日(火) 第3回 6月28日(火)
基礎編+各自に合わせた指導を行います。質問、疑問大歓迎。
いずれの回も火曜日 午後7時～8時30分 全3回

木曜コース
第1回 4月14日(木) 第2回 5月12日(木) 第3回 6月9日(木)
いずれの回も木曜日 午後7時～8時30分 全3回
2016年春より木曜日の講座を新設。こちらのコースも基礎からしっかり学べます。

公開無料講座
5月3日(火) 午前10時30分～12時

GW特別企画(教材費500円のみ)免疫力UPのツボ講座。普段のお灸教室の体験版です。

講師 鍼灸師フォレスト院長 川島大明
定員 各コース 10名 対象 どなたでも
受講料 各コース 4,500円(1回 1,500円 教材費含む)
応募締切日 10日前 持ち物 筆記具、肘と膝までまくり上げることができる服装
備考 リピーターの方もいます。途中回からの参加も歓迎



公開無料講座も

15 ワンランク上の プリザーブドフラワー教室

プリザーブドフラワーという長持ちするお花で、ワンランク上の素敵なアレンジを作ってみませんか? 初めての方も丁寧に指導致します。

☆ご参加いただいた方の作品をブログにて配信中! <http://s.ameblo.jp/atelier-kakan/>

●日程・時間帯・回数

第1回 4月2日(土) 可愛い和のスタイル～桜のアレンジ
第2回 5月7日(土) 母の日ギフト～お花のティッシュケース
第3回 6月4日(土) 夢見る～ウェディングケーキアレンジ
いずれの回も第1土曜日 午前10時～12時 全3回

講師 花のアトリエKAKAN 高田 芽衣子
定員 6名 対象 お花の好きな女性
受講料 3,000円(1回 1,000円)
教材費 13,500円(1回 5,500円) 応募締切日 10日前
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袋
備考 ★キャンセルポリシー★ご予約の3日前より50%、前日当日は100%のキャンセル料金をご負担いただけます。お申込みいただいた時点で同意いただいたものとさせていただきます。



16 花の香りでのリラックス! フラワーアレンジメント教室

春はフラワーイベントがたくさん!ご自宅で飾ったり、手作りしたアレンジを大切な人にプレゼントしてみませんか? 和気あいあいと楽しいレッスンなので一人参加でも安心してご受講いただけます。

☆ご参加いただいた方の作品をブログにて配信中! <http://s.ameblo.jp/atelier-kakan/>

●日程・時間帯・回数

第1回 4月25日(月) 母の日ギフト～アレンジ&ラッピングレッスン
第2回 5月23日(月) パラのガーデンアレンジ～パーティカル
第3回 6月27日(月) ウェディングブーケ～幸せのクラッチブーケ
いずれの回も月曜日 午後1時30分～3時30分 全3回

講師 花のアトリエKAKAN 高田 芽衣子
定員 6名 対象 お花の好きな女性
受講料 3,000円(1回 1,000円)
教材費 10,500円(1回 4,500円) 応募締切日 10日前
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袋
備考 ★キャンセルポリシー★ご予約の3日前より50%、前日当日は100%のキャンセル料金をご負担いただけます。お申込みいただいた時点で同意いただいたものとさせていただきます。



17 道具を使って 楽しいマジック教室

マジックの1つ2つ知っていると、コミュニケーションに役立ちます。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 9日(土)
第2回 4月23日(土)
第3回 5月14日(土)
第4回 5月28日(土)
第5回 6月11日(土)
第6回 6月25日(土)
いずれの回も第2・4土曜日 午前10時～11時 全6回

講師 ミスターマジックリン小林
定員 20名
対象 どなたでも
受講料 3,000円(1回 500円)
教材費 6,000円(1回 1,000円)
応募締切日 前日

道具を使ったマジック



18 各種イベント等で大好評 夢いっぱいのペンシルバルーン教室

あなたのアイデアで無限に作れてしまう夢いっぱいのペンシルバルーン! 毎回、ひとつの作品がマスターできますよ!

●日程・時間帯・回数

第1回 4月 9日(土) チビコロシリーズ初級編
第2回 4月23日(土) こいのぼり
第3回 5月14日(土) チビコロシリーズ中級編
第4回 5月28日(土) スヌーピー
第5回 6月11日(土) チビコロシリーズ上級編
第6回 6月25日(土) スマイルフラワーミニブーケ
いずれの回も第2・4土曜日 午前11時～12時30分 全6回

講師 まぎ～マモル(沢地守)
なにわ一芸一座メンバー
東大阪市まちのすくれもの登録
定員 15名 対象 どなたでも
受講料 3,000円(1回500円) 教材費 7,200円(1回1,200円)
応募締切日 5日前 持ち物 バルーンポンプ、ハサミ



19 刺繍とハンドメイドを楽しむ 季節のテーブルファブリックレッスン

初めて刺繍される方、大歓迎!

5つのステッチをマスターして、リネン(麻)を使ったナチュラル&エレガントなナプキン・ランチョンマットを作りましょう。上質なアートフラワーでナプキンリングも作ります。 作品紹介ブログ <http://s.ameblo.jp/a-f-r-broderie/>

●日程・時間帯・回数

火曜コース 土曜コース
 第1回 4月12日(火) 第1回 4月23日(土) 3つのステッチを練習し、ナプキンにステッチします。
 第2回 5月10日(火) 第2回 5月21日(土) 2つのステッチを練習し、ランチョンマットにステッチします。
 第3回 6月14日(火) 第3回 6月25日(土) 作品仕上げ、アートフラワーでナプキンリングを作ります。
 火曜日・土曜日 午前10時～12時 各3回

講師 アトリエ・フリュイ・ルージュ主宰 KOKO
定員 各コース 10名 **対象** 初心者
受講料 3,000円(1回1,000円)
教材費 3,000円(1回1,000円) **応募締切日** 10日前
持ち物 筆記用具、お持ちの方は刺繍枠、糸切ばさみ、刺繍針
備考 一回のみの体験レッスン 2,500円(受講料1,500円、教材費1,000円)



22 資格取得への第一歩 簿記体験講座 どう見る?どう読む? 決算書入門講座

個人企業の貸借対照表と損益計算書の概要を学習します。日商簿記検定3級の基礎部分です。

法人の決算書を見ながら、しくみを理解して初歩的な分析を一緒に行ないます。簿記の知識がなくても大丈夫です。

●日程・時間帯・回数

簿記体験 決算書入門
 6月18日(土) 6月18日(土)
 簿記の基礎と個人企業の決算書を理解していただく。 法人の決算書のしくみと分析の基礎知識を学習していただく。
 午後3時30分～5時 午後1時30分～3時15分

講師 藤本圭子
 (税理士有資格者 1級ファイナンシャル・プランニング技能士)
定員 各講座 15名 **対象** どなたでも
受講料 簿記体験 2,000円(教材費含む) 決算書入門 2,500円(教材費含む)
応募締切日 10日前 **持ち物** 筆記用具・電卓

20 「似合う色診断」体験講座♪美色コーディネート講座☆入門編 似合う色でマイナス5歳肌!!美色コーディネート講座☆初級編

似合う色と好きな色の違いとは何でしょうか?似合う色は何を基準に決まるのでしょうか?「ミニ似合う色診断」を含む、お得な体験講座です♪

ご自身に本当に似合う色をご存知でしょうか?どなたにも似合う色は必ずあります!!「今日から使える色の知識」を楽しく学びながら、一緒に貴方に似合う色(ベースカラー)を探してみませんか?

●日程・時間帯・回数

☆入門編 ☆初級編
 第1回 4月21日(木) 第1回 5月26日(木) “色”の基本レッスン 初級編
 午前10時30分～12時 第2回 6月 2日(木) 似合う色と食との関わり “食色”を学ぶ
 午後7時～8時30分 第3回 6月16日(木) 似合う色の見極め方法 ベースカラー編
 第4回 6月30日(木) 似合う色診断 ベースカラー編
 木曜日 午前10時30分～12時 午後7時～8時30分 全4回

講師 ナチュラルカラーラボ代表 木村 瞳
 NPO法人色彩生涯教育協会認定インストラクター
定員 各講座 6名 **対象** どなたでも
受講料 入門編 500円 初級編 12,000円(1回3,000円)
教材費 初級編 2,342円(テキスト1,500円+カラーカード842円)
応募締切日 10日前 **持ち物** 筆記用具・はさみ
備考 一回のみの受講も可能です。

23 プレッシャーやすれ違いを解消する ストレスクリアコーチング体験講座

完璧主義でがんばり過ぎて無理してしまう。感情の切替えがうまくできずに振り回されている方へ。ネガティブ感情の取り扱い方を学び、やる気を出さずとも行動につながる方法を体感しよう。

●日程・時間帯・回数

第1回 4月13日(水) } ネガティブ感情が大事とわかるストレスクリア
 第2回 4月27日(水) } 新たな自分の強みやしたいことを見つける
 第3回 5月11日(水) } 悩みと苦しみは別とわかるストレスクリア
 第4回 5月25日(水) } 感情をデザインし、頭と心を整理する
 第5回 6月 8日(水) } 人生の流れを変えるストレスクリア
 第6回 6月22日(水) } 変化の構造を学び、行動につなげる
 いずれの回も水曜日 午後7時～8時45分 全6回

講師 ステートデザイン主宰 安原ひろえ
定員 8名 **対象** 会社員など
受講料 1回 3,000円(テキスト代込)
応募締切日 6日前 **持ち物** 筆記用具



21 アロマ活用塾 はじめよう!アロマセラピーライフ(ベーシックアロマ) 自分で作る!アロマで季節ごとのナチュラルスキンケア(ビューティーアロマ)

植物の恵みである「精油」はさまざまな香りと作用で私達を癒し日々のストレスをやわらげリラックスさせてくれます。シーンにあった精油の選び方、楽しみ方、安全に暮らしに取り入れる方法を学びます。

毎日たっぷり使えるシンプルスキンケアアイテムを作ってみませんか。自分の肌について考え、天然素材を学びます。精油の優しい香りによって癒されるレッスン&スキンケア。

●日程・時間帯・回数

ベーシックアロマ ビューティーアロマ
 第1回 4月14日(木) 第1回 4月21日(木)
 精油とは何か?楽しみ方、禁忌 etc 実習:スプレー作り 精油とは何か?注意点、芳香蒸留水 etc 実習:化粧水作り
 第2回 5月12日(木) 第2回 5月19日(木)
 基材、精油各論、植物油 etc 実習:簡単石けん作り 天然素材、美肌 etc 実習:クリーム作り
 第3回 6月 9日(木) 第3回 6月16日(木)
 ドラフト、セルフケア、精油、植物油 etc 実習:マッシャーオイル作り 植物油、WAX、精油 etc 実習:美容液作り
 いずれの回も木曜日 ベーシックアロマ 午前10時30分～12時 ビューティーアロマ 午後1時30分～3時 各3回

講師 AEAJ認定 アロマセラピーインストラクター・アロマセラピスト
 アロマサロン「デイリーハビット」hanaka
定員 各講座 10名 **対象** 入門～初級・女性
受講料 10,500円(1回3,500円)
教材費 ベーシックアロマ 1,200円(1回400円) ビューティーアロマ 2,400円(1回800円)
応募締切日 10日前 **持ち物** 筆記用具



24 プロカウンセラーが教える「しなやかな心」の育て方 メンタルレジリエンス体験講座

大切な家族、恋人、友人、同僚の「心」を癒す方法を学んでみませんか?話題のポジティブ心理学を学び、レジリエンス(心の回復力)をアップさせる1日体験講座です。

●日程・時間帯・回数

Aコース 4月12日(火) } ①メンタルケアの重要性を知る。
 Bコース 5月12日(木) } ②メンタルレジリエンスとは?
 Cコース 6月15日(水) } ③プロカウンセラーが教える自分の癒し方。
 午後2時～4時30分 } ④呼吸を変えると心が変わる。

講師 産業カウンセラー・心理相談員(中央労働災害防止協会) 田中義人
定員 12名 **対象** どなたでも
受講料 3,000円(1回)
応募締切日 10日前 **持ち物** 筆記用具
備考 教材として、水晶ペンデュラムをプレゼントします。できるだけゆったりとした服装での受講をオススメします。コンタクトをご使用の方は眼鏡での受講をオススメします。効果には個人差があります。講座は全て同じ内容です(再受講は何度でも可能です)

