

culture school

講座のご案内

今秋 ホームページ リニューアル!

2024年 秋号

25周年
秋のキャンペーン

体験当日の受講手続で
新規受講講座の受講料
(1ヶ月) 250円割引!
<最大3ヶ月割引>
10月31日(木)まで

NEW

優雅に健康

バレエ® (バレエピラティス)



クラシックバレエとピラティスを同期させ、しなやかな軸のある動きを目指します。理学療法士の監修で、頭から指先まで意識して、美しく楽しく、心身共に健康を目指します。

◆第2・4(火)
11:00~12:00
◆受講料 / 5,280円
◆教材費 / 330円
◆講師 / 益谷 みほ

無料体験 9/24(火)

NEW

伝統工芸を楽しむ

京都風桐絵付



京絵師の技法を用いて、四季折々の花や風物を描きます。下絵があるので初心者でも楽しく絵付けがはじけられます。

◆第1(木)
13:00~15:00
◆受講料 / 2,530円
◆教材費別
◆講師 / 萩原 直子

無料体験 10/3(木)
教材費 1,100円

NEW

相性占いがズバ抜けて当たる

宿曜占星術入門



平安時代に空海が中国から持ち帰った經典の中から生まれた陰陽道と同様に国家鎮護に用いられた占術。月のリズムの27宿はあなたも気づいていない本質や可能性が溢れています。

(全12回)
◆第1(金) 13:00~14:30
◆受講料 / 3,300円
◆教材費 / 3,300円 (宿曜盤無しの方)
◆講師 / 柳澤 ゆき

無料体験 10/4(金)
13:00~14:00

NEW

書きの文字で気持ちを伝える

紫芳の字手紙



大きな漢字一文字と短い一文で完成する字手紙。大人のたしなみとして筆文字を書いてみてください。

◆第1(火)
10:30~12:00
◆受講料 / 2,970円
◆教材費 / 2,000円

無料体験 10/1(火)
教材費 300円

◆講師 / 北園 紫芳

NEW

日本の伝統文化

香道 泉山御流



茶道・華道とともに日本三大芸道のひとつとされる香道。組香(香り当てゲーム)を通して、古典に親しみ、四季を感じる時間を過ごしましょう。

◆第1(水)
10:30~12:00
◆受講料 / 2,640円
◆教材費 / 1,800円
◆講師 / 光井 文香

1日体験 10/2(水)
受講料 2,640円
教材費 1,800円

NEW

穏やかにする人生ライフ

“こころ”のセラピー心理学



ストレス原因の多くは「対人関係」。「TA交流分析」で夫婦関係・親子関係・職場の対人関係を円滑にストレスを軽減しましょう。

(全12回)
◆第3(土)
10:30~12:00
13:00~14:30
◆受講料 / 3,630円
◆教材費 / 880円
◆講師 / 佐々木 裕二

無料体験 9/28(土)
11:00~12:00
教材費 500円

NEW

手軽に始める

やさしい色鉛筆画



身近な色鉛筆を使って、楽しく一緒に風景やモチーフを描いて行きます。プロ講師が丁寧に優しく指導いたします。

◆第1・3(金) 10:30~12:30
◆受講料 / 5,280円
◆教材費 / 550円

無料体験 9/20(金)
教材費 500円

◆講師 / 野中 美行

NEW

ずっと自分の足で歩くために

100歳まで元気!健康体操



腰痛・膝痛に悩まされずに、自分の足で歩くための運動を「今」始めましょう!

◆第2・4(火)
13:00~14:00
◆受講料 / 4,180円

無料体験 9/24(火)

◆講師 / 倉田 敏志

NEW

そばの会の

楽しいそば打ち



そばは奥が深い日本伝統食文化です。打って健康、食べて健康、楽しく美味しいおそばを打ちましょう。

(全6回)
◆第3(火) 10:30~12:30
◆受講料 / 2,970円
◆教材費 / 2,000円

無料説明会 10/15(火)
11:00~12:00
教材費 500円

◆講師 / 渡部 結花

NEW

賢威の中率

易経入門



「直感」とは何か? 閃きとはどこから来るのか? 運命の分かれ道「人生のエラー」を幸運にするには! 最初から易経を学ぶスタートクラスです。

(全8回)
◆第4(金)
14:45~16:00
◆受講料 / 3,630円
◆教材費 / 550円
◆講師 / 木澤 勝誠

1日体験 9/27(金)
受講料 1,100円
教材費 550円

NEW

最初からは始める

楽しい韓国語



ハングル文字の基礎から学び、文字を読む書くが出来るようになるクラスです。楽しくレッスンを始めてみましょう!

◆第2・4(土)
18:00~19:00
◆受講料 / 6,050円
◆教材費別

1日体験 9/28(土)
体験費 1,100円

◆講師 / 李 ソンジュ

NEW

はじめてでも楽しめる

糸かけアート



板に釘を打ち、規則的に糸をかけていくことで美しい幾何学模様を作り出すアートです。

(全3回)
◆9/23/10/28/11/25(月)
10:30~12:00
◆受講料 / 9,240円(全3回分)
◆教材費 / 3,300円(全3回分)

無料体験 9/23(月)
スタート 9/23(月)

◆講師 / 楊柳

NEW

自分でできる

からだ整えトレーニング



膝痛・腰痛・肩こりの予防と改善を目指し、筋トレ・筋肉ほぐし・歩き方を楽しくトレーニングしていきます。

◆第1・3(木)
14:00~15:00
◆受講料 / 4,180円
◆教材費 / 330円
◆講師 / 工藤 結子

無料体験 10/3(木)
教員使用料 330円

NEW

まるで夢の国

ミュージカルソングを歌おう!



夢の国で有名なプリンセスや王子様がでてくる曲など合計3曲をみんなで楽しく歌います。先生が優しく丁寧に指導してくれますので安心して気持ちよく歌いましょう!

(全6回)
◆第1・3(金) 12:00~13:00
◆受講料 / 13,200円(全6回分)
◆教材費 / 1,500円(全6回分)
◆講師 / 畑辺 起津留

無料体験 9/20(金)
教材費 550円

NEW

第六感を開花させる

アロマ&オラクルカード



カードリーディングが難しいと感じる方へアロマとカードで第六感を開花させることで直感が鋭くなります。

◆第1(水)
10:30~12:00
◆受講料 / 3,300円
◆教材費別
◆講師 / 水野 浩子

無料体験 10/2(水)
材料費 500円

NEW

癒しのひととき

イブニングフラ/キッズフラ



(夜)お仕事帰り、1日の疲れをリフレッシュ。初心者でも安心して踊りながら癒やされます。(キッズ)アロハマインドを大切にしながら音楽に合わせて踊ります。リズム感、感受性、姿勢など変わります。

(女性限定) (5才~10才学生)
◆第2・4(木)
19:00~20:20(夜)
17:30~18:30(キッズ)
◆受講料 / 4,840円(夜)
4,180円(キッズ)

無料体験 9/26/10/10(木)

◆講師 / Maaa

NEW

はじめての

タロット占い入門/四柱推命入門



(タロット)初めての方の為のクラスです。カードの使い方を読み解き方まで丁寧に指導します。(四柱推命)初めての方の為の四柱推命入門クラス。12回で基礎をマスターします。

(全12回)
◆第1(金) (タロット) 10:15~12:15
◆第4(金) (四柱推命) 13:30~15:30
◆受講料 / 3,300円(タロット)・3,630円(四柱推命)
◆教材費別
◆講師 / 灯鹿瑞

無料体験 11/1(金) (タロット)
10/25(金) (四柱推命)

NEW

世界に一つだけのオリジナル

バッグチャーム/ポーセラーツ



ミニの洋服を作ってバッグチャームを作ります。ミシンは使用せずどなたでも素敵に仕上がります。ポーセラーツは好きな柄と色味を決めてプレートとマグカップをデザインします。

(各回申込可)
◆第1(土) 10:30~11:30 (バッグチャーム) 13:00~14:30 (ポーセラーツ)
◆受講料 / 1,650円
◆教材費 / 1,100円 (バッグチャーム) 2,200円 (ポーセラーツ)
◆講師 / 小西 知美

1日体験 10/5(土)・12/7(土) 体験費 1,650円
教材費 1,100円 (チャーム)・2,200円 (ポーセラーツ)

NEW

華やかな装飾品制作

ワッペンブローチ



ビーズ、リボンワークを学びオリジナルワッペンブローチを制作します。ワッペンブローチとしても愛用出来ます。秋のおしゃれに彩りを加えましょう!

(全3回)
◆第2(土) 10:30~12:30
◆受講料 / 7,920円(全3回分)
◆教材費 / 8,250円(全3回分)
◆講師 / 亀井 洋子

1日体験 10/10(木)
体験費 / 2,640円
教材費 / 2,500円

NEW

健康においしく!

発酵ワーク(玄米味噌)



自身と家族の体を気遣う食事を! 1回目:玄米塩麹、玄米醤油麹 2回目:玄米玉葱麹、玄米生姜麹 3回目:玄米味噌 500g

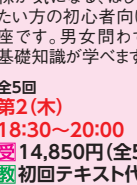
(全3回)
◆第3(水) 10:30~12:00
◆受講料 / 7,920円(全3回分)
◆教材費 / 3,300円(全3回分)
◆講師 / 木村 晶子

1日体験 10/16(水)
体験費 / 2,640円
教材費 / 2,500円

NEW

新NISAも学べる

初心者向け株講座



株が気になる、はじめてみたい方の初心者向け株講座です。男女問わず株の基礎知識が学べます。

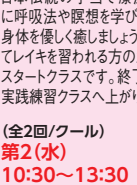
全5回
第2(木)
18:30~20:00
◆14,850円(全5回分)
◆初回テキスト代1,000円
講師 / SHOJI YASUI

スタート 10/10(木)

NEW

白井式

はじめてのレイキ・リング(入門)



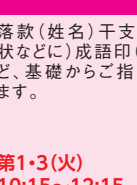
日本伝統の手当て療法と共に呼吸法や瞑想を学び、心や身体を癒し癒し、初めてレイキを習得するためのスタートクラスです。終了後は実践練習クラスへ上がります。

(全2回/グループ)
第2(火)
10:30~13:30
◆7,260円(全2回分)
講師 / エミリ

スタート 10/9(水)

おすすすめ

やさしい篆刻



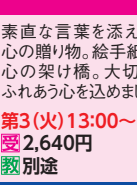
落款(姓名)・干支印(年賀など)に成語印(熟語)など、基礎から指導いたします。

第1・3(火)
10:15~12:15
◆5,280円
◆別添
講師 / 木村 啓庸

1日体験 10/1(火)
体験 250円
教材 550円

おすすすめ

絵手紙



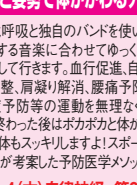
素直な言葉を送る心の贈り物。絵手紙は心と体の架け橋。大切な人へふれあう心を込めよう。

第3(火) 13:00~15:00
◆2,640円
◆別添
講師 / 嶋 絹代

1日体験 9/17/10/15(火)
体験 250円
教材 500円

おすすすめ

自律神経を整えるアルファビクス®
呼吸と姿勢で体かわるアルファビクス®



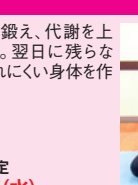
腹式呼吸と独自の「パズ」を使い、リラックスする効果と合わせて心と体を動かして行きます。血行促進、自律神経の調整、肩凝り/腰痛、便秘予防、骨粗鬆症予防等の運動を無理なく行います。終わった後は心地よい体が温まり、心地よい夜が来ます。医学博士が考案した予防医学プログラムです。

第2・4(木) 自律神経 第2・4(土) 呼吸と姿勢
第2(木) 10:30~11:30
◆500円
講師 / 阪本 高仁

1日体験 9/26(木)・9/28(土)
体験 250円

おすすすめ

美ボディヨガ



体幹を鍛え、代謝を上げ、引き締まった美しい身体を作ります。

女性限定
第1・3(水)
19:00~20:15
◆4,180円
講師 / 浅田 明代

1日体験 10/2(水)
体験 250円

おすすすめ

Ku'una Hula (クウナフラ)



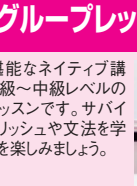
クウナフラはハワイの伝統的な舞踊。カラオケやダンスから伝承された文化。歴史、言語やプレイを学びます。

小学生~大人
第1・3(土)
15:30~17:00
◆5,280円
講師 / Cambra裕子

1日体験 10/5(土)
体験 250円

おすすすめ

英語話グループレッスン



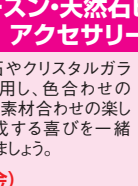
日本語も堪能なネイティブ講師による初級~中級レベルのグループレッスンです。サイバールイングリッシュや文法を学び、英語を楽しみましょう。

第2・4(火)
10:15~11:15(初心者)
11:30~12:30(応用編)
◆5,280円
講師 / キュインインターナショナルスクール専任講師

1日体験 9/25(火)
体験 250円

おすすすめ

シーズン・天然石ビーズアクセサリー



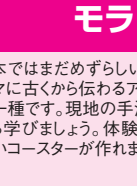
天然石やクリスタルガラスを使用し、色合わせの美しい、素材合わせの楽しさ、完成する喜びと一緒に感じましょう。

第3(金)
13:00~15:00
◆2,640円
講師 / 若下 恵子

1日体験 9/20/10/18(金)
体験 250円
教材 1,100円

おすすすめ

モラ



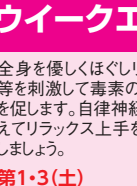
日本ではまだ珍しい中米パナマに伝わる伝統的な舞踊の一種です。現地の手法を基礎から学びましょう。体験では、可愛いコースターが作れます!

第3(木)
10:15~12:15
◆2,640円
講師 / 伊藤 弘美

1日体験 10/17(木)
体験 250円
教材 550円

おすすすめ

ウイークエンドヨガ



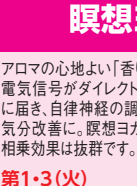
全身を優しくほぐしリンパを促進して毒害の排出を促します。自律神経を整えてリラックス上手を目指しましょう。

第1・3(土)
13:15~14:30
◆4,180円
講師 / 若山 紀美江

1日体験 10/5(土)
体験 250円

おすすすめ

瞑想ヨガ



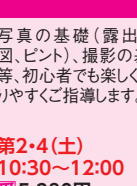
アロマ心地よい香り、音楽を聴きながら心と体に臨みます。自律神経の調整や気分転換に、瞑想ヨガとの相乗効果は抜群です。

第1・3(土)
10:30~12:00
◆4,620円
講師 / maruri

1日体験 10/1(火)
体験 250円

おすすすめ

はじめての写真教室



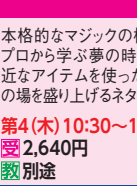
写真の基礎(露出、構図、ピント)、撮影の基礎、写真の楽しみ方、その場を盛り上げるネタ満載!

第2・4(土)
10:30~12:00
◆5,280円
講師 / 高岡 ヒロカズ

1日体験 9/28(土)
体験 250円

おすすすめ

おもしろマジック講座



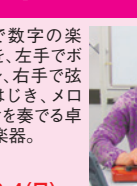
本格的なマジックの秘訣をプロから学ぶ事、マジックの身近なアイテムを使い、その場を盛り上げるネタ満載!

第4(火) 10:30~12:00
◆2,640円
講師 / こんばらさん

1日体験 9/26(木)
体験 250円
教材 500円

おすすすめ

楽しい大正琴



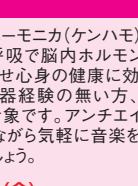
目で数字の楽譜を、手で弾く。大正琴は、手軽に楽しめる楽器です。初心者から上級者まで、楽しく演奏しましょう。

第2・4(月)
13:30~15:30
◆4,620円
講師 / 鈴木 琴三聖

1日体験 9/30(月)
体験 250円

おすすすめ

健康ケンハモ®



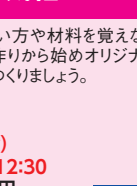
鍵盤ハーモニカ(ケンハモ)は腹式呼吸で腹内ホルモンを活性化させ心身の健康に効果的。楽器経験の無い方、若い方対象です。アンチエイジングしながら気軽に音楽を楽しみましょう。

第2・4(金)
13:00~14:00
◆4,840円
講師 / 谷 幸子

1日体験 9/27(金)
体験 250円

おすすすめ

女子の気軽にD・I・Y!!



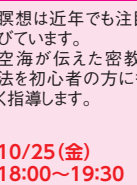
工具の使い方や材料を覚えて、小物作りから始めようオリジナル作品をつくりましょう。

第1・3(金)
10:30~12:30
◆5,280円
講師 / 相山 多鶴子

1日体験 10/4(金)
体験 250円
教材 550円

おすすすめ

はじめての
阿字観瞑想入門 1day



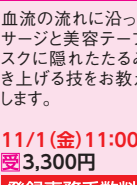
瞑想は近年でも注目を浴びています。空海が伝えた密教瞑想法を初心者の方にも優しく指導します。

10/25(金)
18:00~19:30
◆3,300円
講師 / 武本 法修

1日体験 9/28(土)
体験 250円

おすすすめ

美容テイクアップで
美容テイクアップでたるみ解消! 1day



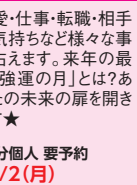
血流の流れに沿ったマッサージと美容テープでマスクに隠れたたるみを引き上げる技をお教えいたします。

11/1(金) 11:00~
18:00~19:30
◆3,300円
講師 / (有)つたせりい

1日体験 9/28(土)
体験 250円

おすすすめ

星とタロットで占うあなたの運勢について 1day



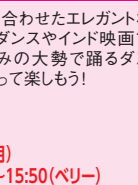
恋愛・仕事・健康・相手の気持ちなど様々な事が占えます。来年の最も幸運の月とは? あなたの未来の扉を開きます★

30分個人 要予約
12/2(月)
10:30~15:00
◆3,300円
講師 / 華蘭

1日体験 9/28(土)
体験 250円

おすすすめ

インドダンスを踊ってみよう
ベータダンスインボリウッド 1day



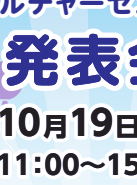
音楽に合わせたエレガントなベータダンスとインド映画でおなじみの大勢で踊るダンスを踊って楽しもう!

10/7(月)
14:50~15:50(ベータ)
16:00~17:00(インボリウッド)
◆3,300円
講師 / Harica Naomi

1日体験 9/27(金)
体験 250円

おすすすめ

つかしん
カルチャーセンター
発表会



10月19日(土)
11:00~15:30
場所:カリヨン広場
※雨天時、場所変更にて決行

この他にも多彩な講座があります!!裏面と講座一覧もご覧ください。

一流の講師とすばらしい仲間

つかしんカルチャーセンター

〒661-0001 尼崎市塚口本町 4-8-1 グンゼタウンセンター つかしん ひがしまち南館 6F TEL.06-4961-8511(代)

https://culture.gr.jp

カルチャー

検索

第5回
カルチャー芸術展
~手芸・工芸展~
11月29日(金)~12月9日(月)
国立新美術館

シニア・18才以下の 特典!!
登録事務手数料 2,200円 → 半額 1,100円
70才以上、18才以下のご新規

受講のご案内
●登録事務手数料は2,200円です。●70才以上の方、18才以下の方は1,100円です。●3年を超えて受講実績がないと自然退会になります。●詳しくは、受付に用意した「受講のご案内」をご覧ください。●都合により開講できないこともあります。●別途運営維持費を頂きます。

個人情報について
受講申込みの際には、氏名、住所、電話番号、メールアドレスなどのご記入をお願いしております。講座に関する連絡や、サービス向上を図る目的で利用させていただきますが、個人情報保護には万全を期しておりますので、ご協力をお願い申し上げます。

表記の金額は税込です

受講料 教材費 体験費

ひがしまち 塚口 北館 南館

つかしんカルチャーセンター 南館 6F 駐車場完備

〒661-0001 尼崎市塚口本町 4-8-1 グンゼタウンセンター つかしん ひがしまち南館 6F TEL.06-4961-8511(代)

●(株)カルチャーは全国100ヶ所以上の店舗がございます。お問い合わせ・申し込みは つかしんカルチャーセンター ☎ 0120-567-666

N0.2024 09

