

9月10日(水)
受付開始

天白文化センター 受講生募集!



※当センターは駐車スペースがわずかしかありません。
できるだけ、公共交通機関をご利用下さい。

ちびっこクッキング

★キッズキッチン (年中~中3)

10月25日(土) 黒ねこチョコパン&ハロウィンクッキー

11月22日(土) りんごちゃん&大学芋ドーナツ

12月13日(土) おほしさまのケーキ&チーズボール

A 10:00~11:30

B 12:30~14:00

受講料: 各 3,000 円 (材料費込)

講 師: 寺島正美
(キッズキッチンインストラクター)



★手ごねで作る 子どものパン教室 (年中~小6)

みんなの大好きコーンパンを楽しく作りましょう。

11月8日(土)

A 10:30~12:30

B 13:30~15:30

受講料: 2,000 円 (材料費込)

講 師: 浅野由美子
(イーストの会主宰)



※ちびっこクッキングは、お子様だけで参加する講座です。メニューによって終了時間が多少前後することがあります。

CO・OP 料理教室

★花鳥風月、和菓子の練り切り

季節の和菓子を練り切りで作ってみませんか?

10月22日(水) 菊三種 (菊三種技法を変えて表現します・紅葉)

11月26日(水) White Christmas
(スノーマン・ツリー・結晶・ブッシュ・ド・ノエル)

12月24日(水) 迎春 (桜富士・蝶・市松手毬・菊帯)

10:00~12:00

受講料: 各 3,500 円 (材料費込)

講 師: 磯部浩子
(JSA 練り切りアート認定講師)
(JSA まんじゅうアート認定講師)



★発酵調味料講座『しょうゆ糀』

しょうゆ糀はかける、混ぜる、和える、炒める、煮るなど料理に大活躍。無理なく減塩や減糖にも役立ちます。

しょうゆ糀を使ったランチと 500g のお持ち帰りもあります。

10月8日(水) 10:00~12:30

受講料: 5,000 円 (材料費込)
講 師: 寺島正美 (発酵食エキスパート 1 級)

★粉から作る 手打ち麺講座『ちゃんぽん麺』

中華めんって買うものだと思っていませんか?

本講座ではめん作りから始めます。

スープも市販の化学調味料を一切使用せずに仕上げます。
(ちゃんぽん麺他ランチ付き)

11月17日(月) 10:00~12:30

受講料: 5,000 円 (材料費込)
講 師: 寺島正美



★手仕事ワークショップ『糀キムチ』

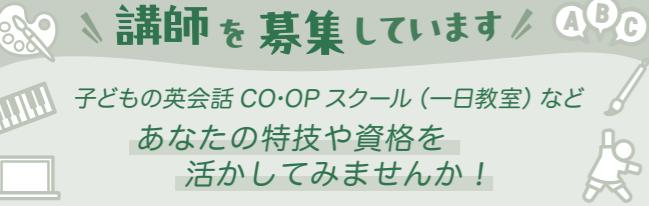
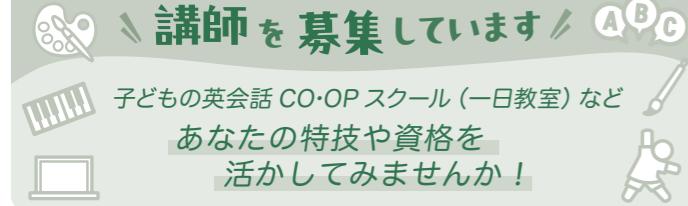
韓国の人気キムチは今や日本でも最も好まれる発酵食品です。
糀を使って日本人好みのキムチを漬けましょう。
キムチを使ったランチと 500g のお持ち帰りもあります。

12月3日(水) 10:00~12:30

受講料: 5,500 円 (材料費込)
講 師: 寺島正美
(発酵食エキスパート 1 級)

＼講師を募集しています／ ABC

子どもの英会話 CO・OP スクール (一日教室) など
あなたの特技や資格を
活かしてみませんか！



2025年
10~12月講座

お申し込み・お問い合わせ

052-806-3125

天白区植田南 2-502 (地下鉄植田駅 3 番出口より徒歩約 8 分)



▲ホームページ

CO・OP スクール

★はじめてみよう コグニダンス

気軽に楽しく健康維持しませんか? 一回の受講でも大丈夫。

10月1日(水) ダンス&簡単な筋トレ

11月5日(水) ダンス&ラダートレーニング

12月3日(水) ダンス&知的パズル体操

10:00~11:00

受講料: 各 1,000 円

講 師: 内藤和己 (日本コグニダンス協会理事)



★お灸ですこやか生活

お灸は体の気・血・水の巡りを良くするので、なんとなく…の不調に効果的です。
自律神経のバランスを、東洋医学で整えましょう。



10月20日(月)・12月15日(月)

A 13:00~14:00 / B 14:30~15:30 (初心者向け)

受講料: 各 1,500 円 (材料費込)
講 師: 土橋禎子 (鍼灸師)

10月からの 新定期講座のご案内

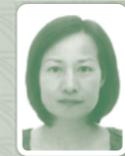
韓国語入門

当センターで人気のハングル講座
入門クラスが金曜日に開講します。

金曜日 10:30~12:00

受講料: 12 回 22,800 円

講 師: 金 熙正



今期のオススメ

おすすめ!

詳細は裏面

Easy ストレッチ (夜)

朝起きた時や疲れた時に自然に伸びをする、その延長線上のようなレッスンです。日常の余分な力を抜いて楽な気持ちでマイペースにストレッチしてみませんか?

講師 桑木有希



～誰でもご利用できます～

10~12月 講座の受付案内

受講のお申し込みは 9/10 (水) より開始

受付方法

▶窓口受付は AM9:00 から

先着順に受付

受講料をお持ちください

▶電話予約受付は AM10:30 から

受講料は予約後 1 週間以内に納入
未納の場合、納入者優先となります

・入会金は不要です

・受講料は前納です

・定期講座は 10~12 月、3 か月分

となります (税込)

・納入された受講料は原則として

お返しいたしません

・お支払いは現金のみです

◆各講座定員になり次第締切です。

◆講座によってはすでに定員に達しているものがあります。
ご了承下さい。

◆欠員のある定期講座については途中からでも受講できます。

◆お申し込み人数によっては、開講できない場合があります。

◆受付時間は、通常 9:00 ~ 17:00

(下記休館日を除く)

◆当センターの休館日は、日曜日、祝日、年末年始です。

四季のはがき絵

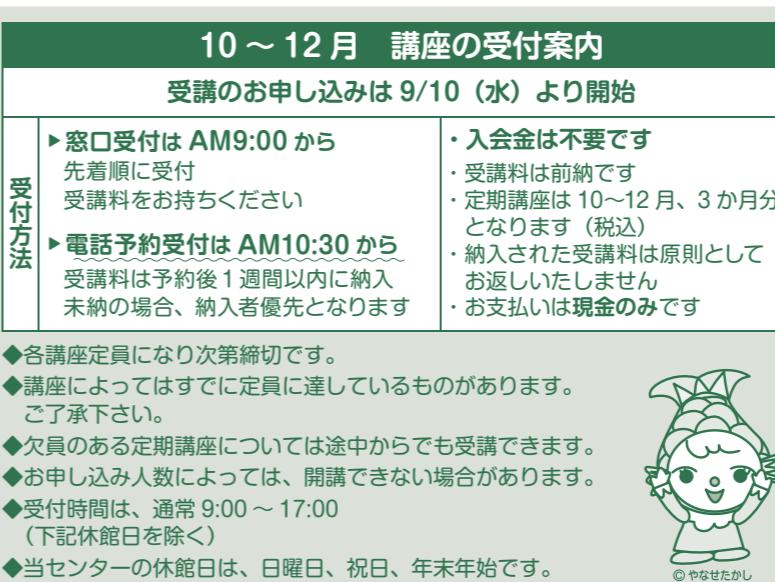
お手本を見ながら季節の花々などを描きます。
素敵なお絵を友達に自慢してみませんか。
月 1 回の講座です。



講師 服部としこ (白日会会員)

虹の子文庫

当センター内にある虹の子文庫は現在 700 冊以上の絵本や児童書があります。
センター営業時間内でしたら、どなたでもご利用いただけますので、一度お立ち寄りください。
貸し出しも行っております。



のんびりわんぱくコース (子ども向け講座)

講座名	曜日・時間	回数・受講料	内 容	講 師
子ども 造形絵画 年中～小学生	〈月〉 15:45～17:15	9回・12,330円	紙や木だけでなく、いろいろな素材を通して絵を描いたり工作して楽しく造形活動をします。	長房穂美
	〈木〉 15:45～17:15	9回・12,330円		
子ども 書道・かき方 年長以上	〈月〉A 15:30～16:45	9回・11,430円	正しく美しい文字を楽しく学べます。 硬筆と毛筆のセット学習です。	大朴会理事 安田華彩
	〈月〉B 17:00～18:15			
ピアノへの基礎コース 年中～小1	〈火〉A 16:00～16:40	10回・15,200円	初めてピアノを習う方のためのクラスです。 親子で楽しくピアノレッスン。(グループレッスン)	服部明子



世界が広がる外国語コース

たのしく話そう 英会話	〈火〉 10:00～12:00	10回・12,700円	気軽に英語を話しましょう。楽しく英語の文を作りましょう。英会話の基礎作りをするクラスです。	倉上雅子
おとなの基礎英語	〈木〉 10:00～11:30	10回・12,700円	基礎英会話・話題のニュース・歌・field trip (遠足) etc. 楽しく英語を学んでいます。Why don't you join us?	全国通訳案内士 (国家試験合格) 松岡ようこ
みんなの英会話	〈土〉 10:00～12:00	10回・12,700円	週末の朝、楽しい仲間と共に英語を学びませんか。英語で世界中の人とコミュニケーションできる力を身につけましょう。	松川玲子
Bonjour ! フランス	〈月〉 13:15～15:15	8回・16,640円	基礎からフランス語を学びます。フランスに興味のある方、フランス旅行を考えいらっしゃる方、ぜひ一緒に始めましょう。	ダミアン カゼ
韓国語初級	〈水〉 10:00～11:30	12回・22,800円	基本的な言葉の並べ方を理解しながら、単語力・文法力を付けて、簡単な文書が書けるようになります。(調理実習あります)	キム ヒジョン 熙正
新 韓国語入門	〈金〉 10:30～12:00	12回・22,800円	基本的な言葉の並べ方を理解しながら、単語力・文法力を付けて簡単な文章が書けるようになります。	
ラクラク中国語会話 (初～中級)	〈土〉 10:00～11:30	13回・24,700円	日常生活に必要な会話力を身につけ、海外旅行でのコミュニケーションができるようになります。	陳ペイ



からだリフレッシュコース

いきいき！ストレッチ	〈月〉 10:00～11:30	9回・11,430円	いつまでも元気に活動するために！楽しく体幹きたえて健康づくり。 肩こり、腰痛、ストレス解消、姿勢チェックいかがですか。	元女子ラグビー日本代表 高田郁代
美と健康のための ストレッチ	〈火〉 13:30～15:00	12回・15,240円	健康的な若々しさや美しさは、心と体の柔軟性や筋力と姿勢から！ 体幹をきたえて、女性らしい美と健康と一緒にゲットしましょう！	～a.laize～主宰 依李子
ピラティスストレッチ	〈月〉第2・4 13:15～14:15	6回・7,620円	体幹や筋力を養い、ストレッチで心身をほぐします。 ピラティスストレッチで健康と若々しさを維持しましょう。	
ゆったりヨーガ	〈火〉 13:00～14:30	12回・15,240円	ポーズの完成ではなく、呼吸にあわせてゆったりと、流れるような動作を大切にしています。どなたでもご参加いただけます。	にしおふさこ
	〈金〉 10:00～11:30	13回・16,510円		
初めての リフレッシュヨーガ	〈水〉 14:30～15:30	12回・15,240円	呼吸法とやさしいポーズ、フレイル予防に筋力もきたえましょう。	清水美奈子
おすすめ Easyストレッチ(夜)	〈木〉 19:00～20:00	13回・16,510円	簡単な動きばかりで運動が苦手な方でも大丈夫。 体の無駄な力を抜いてゆっくりと全身をほぐしましょう。	桑木有希
太極拳	〈木〉 13:30～15:00	9回・11,880円	ゆっくりと柔らかく、どなたにもできる全身運動です。 心身をより健康にしましょう。	伊藤 薫
やさしい カントリーラインダンス	〈金〉第2・4 13:30～15:00	6回・7,620円	ダンス経験がなくても、誰でも気軽に踊れる初心者向けのクラスです。軽い運動になり、脳の活性化にも役立ちます。	落合真由美
カントリーラインダンス	〈金〉第2・4 15:30～17:00	6回・7,620円	楽しい音楽に合わせて踊れば、ストレス解消、満足度は100%です。 さらに格好良いカタランスタイルにも挑戦しましょう。	野田朋子
フラダンス	〈土〉第2・4 13:30～15:00	6回・9,120円	ハワイアン音楽を聞きながら、運動不足を解消してみませんか？ 50代から80代の方が受講中です。	邦子 ヒレイイリマ オカラニ 藤竹
卓球教室 (高校生以上)	A 〈土〉第1・3 12:30～13:30	6回・7,920円	卓球は、誰もが楽しむことができる優れた生涯スポーツです。 初心者の方から中級者の方まで、基本を中心に個々のレベルを上げていき、楽しく卓球ができる指導をします。	尾関江利香 他
	B 〈土〉第1・3 13:40～14:40	6回・7,920円		
	C 〈土〉第1・3 14:50～15:50	6回・7,920円	A・Bからの持ち上がりのクラスです。 詳しくはお問い合わせください。	
	D 〈土〉第1・3 16:00～17:00	6回・7,920円	日本体育協会公認資格保持者が指導します。	

■別途教材費、材料費他が必要な講座があります。

基礎料理のレッスンコース

講座名	曜日・時間	回数・受講料	内 容	講 師
我が家のおいしい パン作り(昼) (バターロールから食パンまで)	〈木〉第2・4 A 10:00～12:00	6回・8,520円	パン焼きの楽しみは『自分の手で生地をこねる』この一言につきます。 ボウルの中でこねて、発酵まで思ったよりずっと簡単にできるパン作りをご一緒にしませんか。	イーストの会主宰 浅野由美子
	〈木〉第2・4 B 12:30～14:30	6回・8,520円		
休日のパン	〈土〉第3 13:30～15:30	3回・5,640円	男性の方、学生さんも大歓迎です。	



ゆとりある暮らしのテクニカルコース

手持ちノートパソコン 教室	〈火〉 10:00～12:00	12回・28,680円	気にはなっているけれど、なかなか初めの一歩が踏み出せない方に是非受けさせていただきたい講座です。	林 さとみ
着付	（昼）初級 〈火〉10:00～12:00	12回・14,640円	道具を使わない昔ながらの手結びです。 基本から学べるので、初めての方でもお気軽にどうぞ。	しらさぎ和装 結きもの 着装学院講師
	（夜）初級 〈木〉19:00～21:00	12回・15,840円		
	（昼）上級 〈火〉10:00～12:00	12回・17,040円	自装はもちろん、人に着せる楽しさも学べます。 資格を取ることもできます。	実松 保
	（夜）上級 〈木〉19:00～21:00	12回・18,240円		
カラオケ教室	〈火〉第1・3 13:30～15:00	6回・8,220円	もう少し歌えれば、もっと楽しい。ポイント教えます。 (グループレッスン)	実松 保
楽しい手編み	I 〈水〉第1・3 10:00～12:00	6回・8,820円	基礎からしっかり学びたい方、お好きな物を編みたい方、作品選びは自由ですので、各々に合ったペースでの受講が可能です。 毛糸の持ち込みもOKです。	日本手芸普及協会 手編み師範 中原明美
	II 〈水〉第1・3 12:30～14:30	6回・8,820円		
	III 〈木〉第1・3 10:00～12:00	6回・8,820円		
パッチワーク	〈水〉第2・4 10:00～12:00	6回・7,620円	クリスマス、お正月に向けての作品を作っていきます。 手作りの楽しさや出来上がる楽しさを感じて下さい。 ハンドメイドってステキ。	日本手芸普及協会 ウォーグ指導員 内藤穂波
おすすめ! 四季のはがき絵	〈水〉第2 13:30～15:30	3回・4,380円	はがきに水彩絵具で季節の花、果物、野菜、風景を描きます。 手本を使うので初心者の方でも安心して楽しく描ける講座です。	白日会員 服部としこ
水彩画	〈水〉(第2除く) 13:30～15:30	9回・17,820円	毎回しっかり作品づくりに取り組むことができます。 基本のデッサンを学びながら美しい水彩色を楽しめる講座です。	第一美術協会会員 丹羽直子
琴を楽しむ	上級 〈木〉第1・3 10:00～10:55	6回・10,680円	初歩クラスから上級クラスまで、古典伝統曲、現代アレンジ曲をお稽古します。 自分にあったクラスでお琴を楽しみませんか。 初歩クラスは未経験者も大歓迎です。	国風音楽会評議委員 大師範 二村朋子
	中級 〈木〉第1・3 11:00～11:55			
	初歩 〈木〉第1・3 12:00～12:55			
書道	〈金〉 10:00～12:00	9回・11,430円	全く初めての方もお気軽にどうぞ。 ペン・実用書道・かな書道等ご希望に応じます。	大朴会理事 安田華彩
	〈水〉第2・4 10:00～12:00	6回・7,620円		
茶道	〈金〉第2・4 13:30～17:00	6回・7,620円	年齢、性別、経験不問です。茶道の立ち振る舞いは生活の基本となる動作です。お茶を楽しくいただきながら、日常生活の作法を身につけましょう。 ※講座時間内のご都合のいい時間にお越しください	裏千家淡交会 井内宗忍
健康と美容に 歌いましょう	〈金〉第1・3 13:30～15:00	6回・9,480円	生涯明るく健康に・・・身体に酸素を取り入れていつまでも笑顔！歌いましょう。	今橋満里子
楽しく脳トレ わくわく 健康マージャン広場	I 〈土〉第1・3 10:00～12:00	6回・7,620円	(お酒を)飲まない、(タバコを)吸わない、(お金を)賭けない健康マージャンを楽しんでいただく講座です。 初心者でも安心して参加できます。	大西義則 金平裕樹
	II 〈土〉第2・4 10:00～12:00	6回・7,620円		
	III 〈土〉第2・4 13:00～15:00	6回・7,620円		
	月 〈月〉第1・3 10:00～12:00	5回・6,350円		
	月 〈月〉第2・4 15:00～17:00	4回・5,080円		
油絵・水彩・アクリル画	〈土〉第2・4 13:00～15:00	6回・10,200円	油絵、水彩画や木炭・鉛筆・パステル・デッサン、また静物画・風景画・構想画・石膏デッサン、公募展出品作品等を幅広くアドバイス致します。	日本美術家連盟会員 長谷川純