



すこやか大阪21

この機会に、健康づくりに
取り組みませんか！

いきいき 2月 生涯学習塾

ATCエイジレスセンター内

市営地下鉄「トレードセンター前」駅下車すぐ、ATCビルITM棟11階

主催
NPO 法人健康寿命増進機構
協力
ATC エイジレスセンター

食と健康の講座

南港新聞に掲載した通り、ATC3階で展開している低カロリー
バイキング「エツ」とタイアップした講座を開催いたします。
色々な特典がありますので井戸まで(090-8522-6175)
講師はエツ専属管理栄養士 前田亜友美さんです。
受講料 講座だけの場合 1,000円

NEWS 新講座のご案内

もくさんの口笛教室 (ACJ・U3A 連盟)

日本における口笛のパイオニア世界2位の口笛奏者、
吹けなくてもOK、必ず吹けるように親切に教えます。
口笛健康法で若返り！大阪城ホールで“第9”に挑戦！

語学講座

やさしい英会話

日程 第2・4水曜
時間 11:00~12:30
講座提供 NPO 法人 ACJ・U3A 連盟
講師 石井 直樹 英国文化研究家
参加費 1,000円(1回)

英会話教室(初級・中級)

日程 第4火曜
時間 13:30~15:00
講座提供 NPO 法人 ACJ・U3A 連盟
講師 塚谷 皖子
元ECC講師、元英国総領事館商務官
参加費 1,000円(1回) 教材費別

ゼロからの楽しい英会話

日程 第2・4土曜
時間 10:30~12:00
講座提供 NPO 法人 ACJ・U3A 連盟
講師 酒井 豊彦 英語講師歴20年
参加費 1,000円(1回)

中国語会話入門教室

日程 第2・4水曜
時間 15:15~16:45
講座提供 NPO 法人 ACJ・U3A 連盟
講師 范丹陽(ハンタンヨウ)
国立天津音楽大学院卒
参加費 1,000円(教材費別途)

体操講座

ツボ押しストレッチヨガ

日程 第1・3木曜
時間 14:30~16:00
講座提供 NPO 法人 ACJ・U3A 連盟
講師 島田 淑会
(ストレッチヨガインストラクター)
参加費 1,000円(1回) 教材費別途
持ち物 バスタオル、手ぬぐい、運動着

アーユルヴェーダ

日程 第2・4金曜
時間 14:00~16:00
講座提供 NPO 法人 ACJ・U3A 連盟
講師 長谷川 恵利子
(日本アーユルヴェーダ学会認定講師)
参加費 1,000円(1回)

健身気功・八段錦

日程 第2・4水曜
時間 13:15~14:45
講座提供 NPO 法人 ACJ・U3A 連盟
講師 范丹陽(ハンタンヨウ)
参加費 1,000円(1回)

健康体操ストレッチ

日程 第2・3・4水曜
時間 14:00~15:30
講師 澤田
参加費 500円(1回)

園芸・菜園講座

トミーの園芸教室

日程 第3金曜
時間 13:30~15:00
講座提供 NPO 法人 ACJ・U3A 連盟
講師 富山 昌克 バイオテクノロジスト
参加費 1,000円(1回)

菜園教室(土地付き)

日程 第3土曜
時間 13:30~15:00
講師 真木 淑子(EM研究家)
補佐 井戸 啓司
参加費 1,000円(3回分前納)

同好会

健康マージャン南港会

日程 毎週土曜
時間 13:00~17:00
講師 NPO 法人健康マージャン協会
参加費 500円+月謝1,000円

咲洲吹矢クラブ

日程 第1・3金曜
時間 13:30~15:00
指導 NPO健康寿命増進機構
参加費 500円+消耗費代

講座の申し込みは FAX・06-6615-1251

講座のお問い合わせは

お申し込み講座名：

事務所 いきいき生涯学習塾

電話・050-3392-3519(専用電話)
(11:00~17:00)

専用携帯電話番号

・090-4296-7187(福島、ACJ・U3A 連盟)
・090-8522-6175(井戸)

主催者・事務所 NPO 法人健康寿命増進機構

〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10ATCビルITM棟9F
NPO法人エイジコンサーン・ジャパン内

フリガナ

お名前：

ご住所：

お電話：

FAX：

E-mail：

趣味の講座

水彩・淡彩画教室

日程 第2・4土曜
時間 10:40~12:30
講師 井戸 啓司
読売文化センター講師
参加費 1,000円(2回分前納) 教材費別

アートステンシル教室

日程 第3火曜
時間 10:30~12:30
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 アートステンシル協会公認講師
参加費 1,000円(1回) 教材費別途

楽しい書道教室

日程 第2・4火曜
時間 14:30~16:00
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 早崎 蘇石(書道暦40年)
奈良県教育大学書道科卒業
持ち物 書道用具
参加費 1,000円(1回) 半紙代別途
(硬筆・ペン習字の指導含む)

折紙教室

日程 第3金曜
時間 10:30~12:00
講師 南港折り紙倶楽部 花咲
参加費 1,000円 材料費別途

インターネット講座

日程 第2・4金曜
時間 14:00~16:00
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 安田 隆廣
(ACJパソコンインストラクター)
参加費 1,000円(1回)
PCレンタル500円(1回) 要予約

パソコン初級・中級講座

日程 随時、個別指導
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
内容 基本操作からWord、Excel、Illustrator、PowerPoint、インターネットやホームページ等の応用まで。
パソコンの修理も承ります。
講師 ACJパソコン専門スタッフ
参加費 2,000円~(90分)2名以上
PCレンタル500円(1回) 要予約
中古ノートPCの購入手配も承ります。

リボン・レイ教室

日程 第3金曜
時間 10:30~12:00
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 佐竹 克子(創始者)
参加費 1,000円(1回)

楽しく歌う歌唱講座

日程 第1日曜
時間 14:00~15:30
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 岡本 純子
代々木アニメーション学院
声優タレント学科専任講師
参加費 1,000円(1回)

パッチワーク

日程 第2火曜とその次週の土曜
時間 10:40~12:10
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 堀田 真佐子パッチワーク教室アトリエM
参加費 1,000円(1回)

中高年のパソコン入門講座

日程 第2・3・4木曜
時間 10:15~11:45
12:30~14:00
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 安 浩(PCクラブインストラクター)
持ち物 ノートパソコン
(貸し出しは500円、要予約)
参加費 1,000円(1回)

カラオケ歌唱教室

日程 第1・3火曜
時間 13:30~15:00
講師 天雲 考弥
平尾昌晃音楽教室
参加費 1,000円(6回分前納)

ゼロからのピアノ教室

日程 第1日曜 個別指導
時間 16:00~17:20
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 岡本 純子(大阪音大卒、
代々木アニメーション学院講師)
参加費 2,000円(30分1回)

なっちゃんのピアノ・クラリネット教室

日程 第1・3水曜
第2・4火曜
時間 11時00分~14時00分
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 池田 奈月(産経学園講師)
参加費 2,500円(個人・60分1回)
2,500円(グループ・2~3名・90分1回)

やさしい囲碁教室

日程 第2・4土曜
時間 14:00~16:00
主催 (財)日本棋院普及指導員
参加費 3,000円(6回)
700円(体験)

洋画(水彩画・油絵) 絵葉書教室

日程 第3・4木曜日
時間 14:00~16:00
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 上嶋 恵津子(行動美術協会会員)
西宮美術協会理事、西宮芸術文化協会会員
参加費 1,000円(1回) 画材料別途
絵葉書は3才児以上から学ぶことができます。

季節を楽しむ絵手紙

日程 第3水曜
時間 13:00~15:00
講師 田中 禎子
参加費 1,000円(1回)

大正琴講座

日程 第1・3水曜
時間 初級・10:30~12:00
中級・13:00~15:00
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 浜田 琴扇彩 幸
琴名流 琴扇修会 師範
参加費 1,000円(1回) 教材費別途
持ち物 大正琴(貸し出し500円)

オルゴールセラピー

日程 第2・3・4金曜
時間 13:30~15:00
講師 佐伯 吉捷
日本オルゴール療法研究所所長
参加費 1,000円(1回)

初心者の為のマージャン教室

日程 第1・2・3・4火曜
時間 13:30~16:00
講師 健康マージャン南港会講師
参加費 500円(会費)700円(体験)

エイジング・ケア教室

日程 第4木曜予定(休講中)
時間 初級・10:30~12:00
上級・13:00~15:00
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 高宮 昭仁(理学療法士)
参加費 1,000円(1回)

もくさんの口笛教室

日程 第1木曜
時間 14:00~15:30
講座提供 NPO法人ACJ-U3A連盟
講師 もく まさあき
日本口笛音楽協会理事
参加費 1,000円(1回)

食と健康についての講座

日程 2月24日・金曜
時間 14:00~15:30
講師 前田 亜友美
エツ専属管理栄養士