

# 講習会 workshop

## クリスマスローズ連続講座

1/14(水)、2/18(水)、3/12(木)、¥300(1回)

3/25(水) 13:30-15:30

クリスマスローズの育て方に関する実技を多く取り扱います。年10回の講習会(水曜日)と展示会を開催。1月からは熟練編となり、展示会に向け準備も行っています。

対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）

持ち物：筆記用具等

定員：随時募集

講師：堺市都市緑化センタークリスマスローズ愛好会 家治秋良



## ツボ・優しいヨガ～東洋医学の考え方を取り入れたヨガ～

1/24(土)、2/21(土)、3/21(土) ¥1,000

10:30-11:30

内臓と関係するエネルギーの通り道である経絡を意識して行うヨガです。ツボをおしたり、経絡を触ったり、ストレッチを行います。体力や柔軟性、年齢を問わず、無理なく出来る優しいヨガです。

対象：中学生以上

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、あればヨガマット（無料貸出あり）

定員：10名

講師：ピアソン尚美 ※更衣室はございません。



## ポーセラーツ～オリジナルのお茶碗づくり～

2/7(土) 13:00-15:00 ¥2,500

お茶碗を2つ作ります。セット、夫婦、親子茶碗、日替わりで使い分けるお茶碗など、お好きな柄で世界にひとつのお茶碗を作りましょう。ポーセラーツは白い器にシールを貼る感覚で簡単にオリジナルができます。

対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）

持ち物：ハサミ、水を入れる容器（タッパーなど）、キッチンペーパー（ティッシュ）、眼鏡（必要な方）

定員：12名

講師：堺市南区 ポーセラーツ教室 Ran Garden あつ子



## 筆で書くポチ袋とメッセージラベル

3/3(火) 13:30-15:00 ¥1,500

ちょっとしたプレゼントを手渡す時、温かな筆文字のメッセージを添えてみませんか？いくつか作っておくと、シール感覚で使え、気持ちを添えて贈ることができますよ。ポチ袋も手作りします。

対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

持ち物：持ち帰り用袋、お好みがあれば書道小筆（筆の用意はございません）

定員：8名

講師：橋本 夢翠 筆文字あそび＊夢翠書院



## たまねぎで手拭いを染める

3/15(日) 13:00-15:00 ¥1,000

日常でよく使う玉ねぎの皮で金茶に染めます。定着剤も身近にあるミョウバンを使いますので、お手軽に取り組むことができます。

対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）

持ち物：エプロン・ゴム手袋・汚れてもいい服装

定員：20名

講師：草木染グループ「冬青」 森谷 尚子



## 健康体操ヨガ～ヒノキの棒を使った体操～

1/17(土)、2/14(土)、3/14(土) ¥1,000

10:30-11:30

ヒノキの棒を使って体を伸ばしたり、足腰の強化やバランストレーニングを行います。年齢を問わず、気持ちは全身を動かせる健康体操です。

対象：中学生以上

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、あればヨガマット（無料貸出あり）

定員：10名

講師：ピアソン尚美 ※ヒノキの棒は無料でお貸しします。



## 皐月盆栽の整形～針金掛けの実技指導～

1/17(土) 13:30-15:30 無料

盆栽の整形において重要な作業である針金掛け。関西屈指の腕前講師による実技指導を行います。お手持ちの盆栽（針金をかけていないもの）でも、当店販売の教材苗（1,000円前後）でも、ご参加いただけます。

対象：皐月盆栽に興味がある方ならどなたでも

持ち物：剪定鉄・針金切用鉄、お手持ちの皐月盆栽

※必要な方は当日販売の教材苗を購入（1,000円前後）

定員：20名

講師：堺皐月会 杉山 治尚



## マットピラティス

1/30(金)、2/27(金)、3/27(金) ¥1,500

10:00-11:00

マットを使って体を動かす事で姿勢を整え、筋力をつけ、血流を良くし、体幹を整えます。無理なくご自分のベースで運動してみませんか？毎日楽しく過ごせて、健康！一緒に自指しましょう。

対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、あればヨガマット（無料貸出あり）

定員：20名

講師：岩崎 真澄 ※更衣室はございません。



## ミモザのスワッグ

2/1(日) 14:00-16:00 ¥2,000

春のお花「ミモザ」で明るくさわやかなスワッグを制作します。

※画像はイメージです。



対象：どなたでも（小学校低学年以下は保護者同伴）

持ち物：ハサミ、持ち帰り用袋

定員：20名

講師：デザインルームあかしや 明石 勝美

## トールペイントスプーン&フォークのペアーセット

2/14(土) 13:00-15:00 ¥1,500

初心者の方々にもお作り頂けるように簡単な技法を用いてアクリル絵の具を使って仕上げます。



※養土代・針金代は別途徴収

2/15(日) 13:30-15:30 無料

サツキの手入れに最も適した時期を迎えます。植え替え等のコツを学び実践してみましょう。※教材苗が必要な方は、1/14-1/18開催の第3回新春小品皐月盆栽展にてご購入ください（1つ1,000円前後）。



対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）

持ち物：洗った牛乳パック（原形のまま）、キッチンペーパー、汚れてもよい服装（必要な方はエプロン）

定員：8名

講師：アトリエ トールドール まつだ ともこ

## 春色アレンジ

3/7(土) 13:30-15:30 ¥2,000

写真立てにピンクや黄色、春の色合いのプリザーブドフラワー（ミニバラ・アジサイ・カスミ草など）でアレンジしていきましょう。



※養土代・針金代は別途徴収

3/14(土) 10:30-12:00 ¥2,000

カラフルな砂を使ってこの世に一つのオリジナルの容器を作り、観葉植物を育てましょう！※観葉植物、砂の色は見本と異なる場合があります。



対象：どなたでも（小学校低学年以下は保護者同伴）

持ち物：エプロン

定員：8名

講師：クラフト工房トキオ

## 大仙公園でノルディックウォーキング

1/24(土)、2/28(土) 一般:¥1,200

13:30-15:00

3/14(土)

10:00-11:30

ひざや腰への負担が少なく、誰でも気軽に出来るノルディックウォーキング。大仙公園の線を楽しみながら体力づくりをしてみませんか。



午前の部 10:30-11:30

午後の部 13:00-14:00

ロープを使って安全に木を登ります。自然との一体感を楽ししながら公園の木々と親しくなりましょう。

お子様はもちろん、大人の方にもおすすめです。※雨天中止

※小学生以下は保護者の付添が必要です。

※未就学児の参加はご相談ください。

対象：小学生以上

持ち物：動きやすい服装、運動靴（ひも付き）、帽子、飲み物、タオル、ボール（有料貸出あり：ボール1組500円）

定員：20名

講師：エヌウォーカー倶楽部 藤川 真司



ロープで木登り♪

## 大仙公園でツリーイング体験

3/7(土) 10:30-11:30 ¥2,500

午前の部 10:30-11:30

午後の部 13:00-14:00

ロープを使って安全に木を登ります。自然との一体感を楽ししながら公園の木々と親しくなりましょう。

お子様はもちろん、大人の方にもおすすめです。※雨天中止

※小学生以下は保護者の付添が必要です。

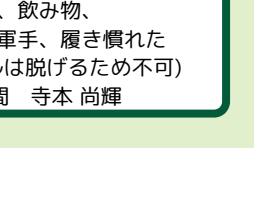
※未就学児の参加はご相談ください。

対象：小学生以上

持ち物：季節に応じた長袖、長ズボン、飲み物、タオル、ボール（有料貸出あり：ボール1組500円）

定員：各回7名

講師：じゅう時間 寺本 尚輝



ロープで木登り♪

## センターからのおしらせ

### 1/10 土 吉祥祭

2025年度 堺市と関西大学との地域連携事業

1/10 土 吉祥祭

関西大学久保研究室 学生による体験ブース！

泉北レモン®を使ったスイーツ作りや、自然素材を使用したクラフト、電車のおもちゃ運転体験など

親子で体験できる

コンテンツが盛りだくさん♪

初遊び・初笑いを楽しもう！！

せんざいなどの販売

堺市都市緑化センター友の会によるせんざいやワッフルの販売があります。