

堺市 サンスクエア堺

2025年前期 講座案内



勤労者様のスキルアップ・趣味や健康づくり、仲間づくりをよりイキイキと行っていくため各種講座を開催します。
気になる講座の見学・体験など随時ご案内しています。
お気軽にお問い合わせください。



2025年前期
サンスクエア講座

キッズイングリッシュ アフタースクール

様々な方法でお子さまの英語発達を促進します！
 お子さまが自信をもって英語話ができるようになることを目的としています。
 毎月テーマを決めて新しい単語・文法を学び、スピーキング力を強化します。
 また季節に応じたクラフトを行います。
 遊びながら楽しく学びましょう！



- ①キッズコース(年中・年長) 開催時間:15:20～16:00
 受講料:4500円 + テキスト代2,300円(幼児用1冊セット)
 - ②小学生Aコース(小学1年生～3年生) 開催時間:16:10～17:00
 受講料:4500円 + テキスト代4,100円(低学年用2冊セット)
 - ③小学生Bコース(小学4年生～6年生) 開催時間:17:10～18:00
 受講料:4500円 + テキスト代4,100円(高学年用2冊セット)
- ※各コース定員10名、受講料は月謝制(テキスト代は初月のみ一括払)

【講座開催日程】 火曜日 全18回コース

4月	8	・	15	・	22	日
5月	13	・	27	・	27	日
6月	10	・	17	・	24	日
7月	8	・	15	・	22	日
8月	5	・	19	・	26	日
9月	2	・	9	・	16	日



【講師】
グレン・ハヴェル

こんにちは、私の名前はグレンです。
 私はとてもリラクシングな楽しい先生なので、皆さんに英語を教えるのを楽しみにしています。
 一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

- ＜お申し込み方法＞
 ・サンスクエア堺へ直接お申込み
 ・お電話にて(072-222-3561)
 ・メールにて



2025年前期
サンスクエア講座

ネイティブ実践英会話 初級コース

日本人生徒の特長を熟知しているアメリカン講師が解り易くゆっくりとした英語で丁寧に教えます。
 ストレスを感じない雰囲気の中でロールプレイやゲームなども効果的に取り入れつつ全体的な英会話力アップを目指します。



火曜日
19:00～20:00
(第2会議室)

【講座開催日程】

4月	22	・	29	日			
5月	13	・	20	・	27	日	
6月	10	・	17	・	24	日	
7月	8	・	15	・	22	日	
8月	5	・	19	日			
9月	2	・	9	・	16	・	23 日
10月	7	・	14	・	21	日	

全20回 20,000円
(テキスト代3,000円)
定員24名

【講師】
ジョン・ラマタリー

アメリカ・カリフォルニア大学、
 トヨタ・サテライトセンター海外駐在社員向け
 集中ビジネス英語教育に携わる。豊富な知識と経験、流暢な英語、分かりやすい教え方で企業から指導される中、スピーディーのレッスンを常に心がけている。
 聞きやすいアメリカ英語を話します。



- ＜お申し込み方法＞
 ・サンスクエア堺へ直接お申込み
 ・お電話にて(072-222-3561)
 ・メールにて



ネイティブ実践英会話 中級コース

※Step1、Step2、どちらからでもスタートできます！

Step1

パーソナルな内容の会話ができる方。全般的な英会話力アップを目指します。
 自分の意見を言う、人の意見を聞く、スムーズに会話を選ぶスキルの習得。
 ①基礎形式で会話のウォームアップ
 ②テキストとフリートーク
 ③発音にフォーカスした練習

フリートークではニュースで話題になっている時事問題を取り上げます。

水曜日
19:00～20:00
第2会議室/定員24名
全20回 21,000円

4月	16	・	23	・	30	日
5月	14	・	21	・	28	日
6月	11	・	18	・	25	日
7月	9	・	16	・	23	日
8月	20	日				
9月	3	・	10	・	17	・ 24 日
10月	8	・	15	・	22	日

Step2

Step1の内容に加えて、
 “少人数のディスカッションタイム”を増やします。
 リスニング力、スピーキング力、ボキャブラリー(語彙力)を強化します。

水曜日
19:00～20:00
第2会議室/定員24名
全20回 22,000円

17	・	24	日				
8	・	15	・	22	・	29	日
5	・	12	・	19	・	26	日
10	・	17	・	24	・	31	日
7	・	21	・	28	日		
4	・	11	・	18	日		



【講師】
John Ramatelli

アメリカ・カリフォルニア州出身、カリフォルニア大学、
 1993年から30年(ナショナル・シェパード・賞)受賞者。大企業で海外駐在社員向け集中ビジネス英語教育に携わる。豊富な知識と経験、流暢な英語、分かりやすい教え方で企業から指導される中、スピーディーのレッスンを常に心がけている。
 ストレートフォワードのレッスンを常に心がけている。聞きやすいアメリカ英語を話します。

- ＜お申し込み方法＞
 ・サンスクエア堺へ直接お申込み
 ・お電話にて(072-222-3561)
 ・メールにて

ゼロからはじめる

手話教室

手話は「目で見ることば」です。
 当講座では、まったく初めて手話を習う方でも、自己紹介や挨拶などの簡単な定型文から表現できるようにご指導いたします。
 まずは基本的な手話を習得していただき、半年単位で徐々にスキルアップを目指していきます。
 人と接する機会が多い仕事をしている方、ボランティア活動をお考えの方にとって習得しておいて損のないスキルです。

【講座開催日時】

4月	11	・	25	日
5月	9	・	23	日
6月	13	・	27	日
7月	11	・	25	日
8月	8	・	22	日

【受講料金】

12,000円
(テキスト代別途990円)

【定員】

15名

6月13日、8月22日の講座で
 らうあ者の方との交流会を行い、
 ご自身の習得レベルを確認していただけます。

全回10回コース 金曜日
19:00～20:30
(第4会議室)

- ＜お申し込み方法＞
 ・サンスクエア堺へ直接お申込み
 ・お電話にて(072-222-3561)
 ・メールにて



【講師】

和歌崎 のぞみ (聴覚障害者)
 堺市ろうあ者福祉協会会員

串間 純子 (健聴者)
 堺市登録手話通訳者

「やさしい筆ペン ・ボールペン講座」

水曜日
10:00～12:00
(研修室2)
全12回

定員15名 【最少開催人数:3名】

【講座開催日程】

4月	3	・	17	日
5月	15	・	29	日
6月	5	・	19	日
7月	3	・	17	日
8月	7	・	21	日
9月	4	・	18	日



合計17,400円
(受講料:13,200円+テキスト代4,200円)

※講座指定の筆ペンを購入される場合は
 講座当日に講師より直接ご購入下さい。
 (費用:550円)

初心者大歓迎！

筆ペンとボールペンが同時に学べ、
 相乗効果によりどちらも上達します。
 縦線・横線をしっかり書き(入筆に
 ポイントを置く)など、筆遣いのコツを
 覚えれば、正しく安定した文字の書き
 方を短期間でマスターできます。
 それぞれに添削指導をします。
 きれいな文字を、なるべく早く(身に付け
 たいという人)にぴったりの講座です。
 気軽に受講してみませんか。

【講師】

晴書法学院講師 成瀬純子

現在、イオンカルチャー+十字屋
 カルチャー等で、大人から子ども
 まで様々な年代を指導しています。

(筆ペン・ボールペンともに師範取得)

- ＜お申し込み方法＞
 ・サンスクエア堺へ直接お申込み
 ・お電話にて(072-222-3561)
 ・メールにて



着付教室

お正月にご自分で着物を着てみませんか！

日曜日
13:00～15:00
(教養文化室 合室)



- ・初心者の方にも、
 わかりやすくお教えします
- ・手持ちの小物でさせていた
 だきます

全12回 18,000円
(テキスト代1,000円 別途)
定員15名
(※対象:女性のみ)

講師:ひまわり

＜初回ご準備いただくもの＞

- ・長襦袢
- ・半袴
- ・裁縫道具(針・待ち針・ハサミ他)

- ＜お申し込み方法＞
 ・サンスクエア堺の管理事務所へ直接お申込み
 ・お電話にて(072-222-3561)
 ・メールにて



茶道 (裏千家)



木曜日
19:00～21:00
教養文化室



全10回 15,000円
(水曜料込)
定員12名
講師 澤野 宗恵



【講座開催日程】

5月	8	・	22	日
6月	5	・	19	日
7月	3	・	17	日
8月	7	・	21	日
9月	4	・	18	日

茶道は人と人との関わりを
 大切に「もてなしの文化」です。
 心に余裕を持たない現代だからこそ、茶
 道を通じて自らを見つめ心を豊かにしては
 いかでしよう。

初心者の方でも茶花やお菓子とお茶の
 作法を身につけ、お茶の間でも職場でもお
 茶を楽しむことができます。
 盆略点前のおけいこをします。

- ＜お申し込み方法＞
 ・サンスクエア堺へ直接お申込み
 ・お電話にて(072-222-3561)
 ・メールにて



持ち物:白い靴下または足袋

季節の花を楽しむ 楽しい園芸



毎回、季節の草花や木を使った実習で、色鮮やかな寄せ植えや、風情のある作品を作ります。
 併せて、園芸の基本から応用まで楽しい講義を聴きながら、園芸全般の知識を広げます。

開催日/2025年度前期(全5回:日にと実習のテーマ)

4月20日(日)	春の寄せ植え
5月18日(日)	アジサイの鉢増し
6月15日(日)	夏の寄せ植え
7月20日(日)	観葉植物の鉢増し
9月21日(日)	苔テラリウム



教室:工芸実習室(サンスクエア堺1階)

時間:13:30～15:30

費用:15,000円(全5回・材料費込)

定員:12名(先着順に受付)

持ち物:エプロン、タオル、園芸用スコップ、
 ビール手袋、作品持ち帰り用袋

申込み方法:■サンスクエア堺へ直接申込み(堺市堺区出井町2-1)
 ■お電話にて(072-222-3561)
 ■メールにて(sunsquare@nem-shitekan.jp)

講師:宮田和子・塩川健治



陶芸教室

2025年前期
サンスクエア講座

(土曜コース)

土曜日
13:30~15:30

(日曜コース)

日曜日
9:30~11:30

各12回 13,200円
各定員24名

講師: 樹田美穂子

4月 19 日	4月 13 ・ 27 日
5月 17 ・ 31 日	5月 11 ・ 25 日
6月 14 ・ 28 日	6月 1 ・ 15 ・ 29 日
7月 5 ・ 19 日	7月 13 ・ 27 日
8月 9 ・ 23 ・ 30 日	8月 17 ・ 24 日
9月 6 ・ 20 日	9月 21 日

陶芸の基本的な作り方、手びねり、ひもづくり、タタラ作り(板づくり)で茶碗やカップ、直火で使える器(グラタン皿など)を作ります。
"描き落し"という技法や、ピンクと水色の粘土を使った模様付け、また、輪泥(ゆうやく)掛け、窯(かま)づめ、最終日には焼き上がった器で盆前のお茶会を体験いただけます。



<お申し込み方法>
・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて



【初回に用意いただくもの】
・エプロン等汚れてもいい服装
・ビニール袋 → 通気性のないもの
キッチン用サイズ くらいのも5枚ほど
・タオル 2~3枚(土で汚れてもよいもの)
・はさみ → 紙を切るもの

スマホ活用講座

2025年前期
サンスクエア講座

スマホ(スマートフォン)は持っているけど、今ひとつ活用できていない。
よくあるお悩みではないでしょうか?
お持ちのスマホをもっと有効活用して便利に使いこなす講座を開催いたします。

5月コース(水曜日) 5/14・5/28

【AIで毎日をもっと快適に!】

AIを活用して、以下のようなことができるようになります。
・音声文字起こし
・Google画像検索「あの人は誰?、この花の名前は?」
・写真の中の文字を認識し、それをコピーできる(OCR機能)



6月コース(日曜日) 6/29・7/6

【AIで楽しむ! 写真とエンタメ体験】

AIで似顔絵やイラストを自動生成
・現像写真、アルバム写真のデジタル化
・AIで白黒写真をカラーに!
・「撮る・作る・楽しむ」のAI体験で、スマホがもっと楽しく

9月コース 9/7(日)・9/13(土)

【AIで安心・安全! スマホ活用術】

AIで安心! 詐欺・迷惑電話の対策講座
AIで迷惑電話や詐欺メールをしっかりとブロック!
・AI検索で詐欺情報や口コミを事前に調べて、トラブル回避!
・「攻め」と「守り」のAI活用で、スマホを安全に賢く使えるようになります。

開催時間: 13:30~15:30

受講料: 各コース(2日) 1650円 (テキスト代込み)

定員: 各コース先着16名様まで

<お申し込み方法>
・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて



フラワーアレンジメント教室

2025年前期
サンスクエア講座

【講座開催日程】

5月 25 日	芍薬
6月 29 日	ひまわりのアレンジ
7月 13 日	夏のアレンジ
8月 24 日	造花のアレンジ
9月 21 日	秋のアレンジ



4月13日体験デー 参加費: 1,000円

日曜日

10:30~12:00 (定員15名)

受講料: 12,500円

(5月~9月分、材料費込み)

※参加人数が定員に達しない場合は、
※欠席された回の花材は、
お持ち帰りいただけます。

【講師】松谷友香



<持ち物>
ハサミ、
ホチキス、
セロテープ、
新聞紙、
ゴミ袋、
持ち帰りの袋

ヨーロッパフラワーデザイン連盟認定講師
フラワーアレンジメントライセンス1級
フリースタイルフラワーライセンス1級

<参加お申込み方法>
・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて



ウクレレ教室

入門コース

ウクレレのイロハから優しく学べるコースです。

ハワイアンミュージックだけではなく

叙情歌等を取り入れ、楽しく学べます。

水曜日

13:30~15:00

(B棟多目的室1)

【講座開催日程】

4月 9 ・ 23 日
5月 14 ・ 28 日
6月 11 ・ 25 日
7月 9 ・ 23 日
8月 20 ・ 27 日
9月 10 ・ 24 日

全12回コース
受講料金: 12,000円
定員12名



【最少開催人数: 5名】

【講師】

伊藤文敏

ウクレレサークル「Ohana」講師
ハモンドオルガン講師
ピアノ・エレクトーン講師
大正琴・エレクトリックバンド「Jave」リーダー
ピアノ・調律師

<お申し込み方法>
・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて



ウクレレ

初級コース

ハワイアンミュージックを中心に昭和の曲や叙情歌を取り入れ、

ウクレレの扱いに慣れ、コードの変換がスムーズにできるよう

になることを目指します。

水曜日

15:15~16:45

(第5会議室)

【講座開催日程】

4月 2 ・ 16 日
5月 7 ・ 21 日
6月 4 ・ 18 日
7月 2 ・ 16 日
8月 6 ・ 20 日
9月 3 ・ 17 日

全12回コース
受講料金: 15,000円
定員12名

【最少開催人数: 5名】

【講師】

伊藤文敏

ウクレレサークル「Ohana」講師
ハモンドオルガン講師
ピアノ・エレクトーン講師
大正琴・エレクトリックバンド「Jave」リーダー
ピアノ・調律師

<お申し込み方法>
・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて



ウクレレ

初中級コース

コード伴奏に加えメロディ奏、アルペジオ奏等を

取り入れ、

またアンサンブルで楽しくなるコースです。

水曜日

13:30~15:00

(第5会議室)

【講座開催日程】

4月 2 ・ 16 日
5月 7 ・ 21 日
6月 4 ・ 18 日
7月 2 ・ 16 日
8月 6 ・ 20 日
9月 3 ・ 17 日

全12回コース
受講料金: 18,000円
定員12名

【最少開催人数: 5名】

【講師】

伊藤文敏

ウクレレサークル「Ohana」講師
ハモンドオルガン講師
ピアノ・エレクトーン講師
大正琴・エレクトリックバンド「Jave」リーダー
ピアノ・調律師

<お申し込み方法>
・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて



家族で いっしょにおんがく

2025年前期
サンスクエア講座

であそぼう!

赤ちゃんに音楽を聴かせてあげることは、想像力や、空間的知能の能力を
促進させ、また様々なスキルをつかさどる神経経路も活発にします。
赤ちゃんは、歌やリズムが大好きです!
いろいろな楽器に触れて豊かな心を育てましょう!
ぜひ体験させてあげてください。



ご家族全員で楽しみに来てください!

【実施日時】

火曜日
10:00~11:00
(主にリハーサル室)

4月 15 日
5月 20 日
6月 17 日
7月 15 日
8月 19 日
9月 9 日

【受講料】お支払い2部制となります。
4月~6月分 1家族4500円
※お休みの場合は7月~9月分へ繰越可能

7月~9月分 1家族4500円
※お休みの場合は後期へ繰越可能

【対象者】

0歳児~3歳児とその保護者

【内容】歌い継ぎたい歌
・手あそび歌
・初めての楽器体験 など

【定員】

12組

【講師】

(音楽デパート) 葉月
北野 充子・藤田 郁子

【全国生涯学習音楽指導員
ピアノ講師
堺市子育てアドバイザー】

<お申し込み方法>
・サンスクエアへ直接
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて



2025.5月新規開講

0.1.2歳のふれあい運動あそび
親子で一緒に!

楽しく
カラダづくり

サンスクエア堺 (JR堺市駅から徒歩5分)

対 象	0.1.2歳のお子さまと保護者
場 所	サンスクエア堺 多目的室1
日 時	第2 火曜日
持ち物	動きやすい服装 プランケット 飲み物
月 謝	2回3,000円/月(繰り越し可) 体験参加500円

お子さんの成長を記念に
強してみませんか?



お客様の声

いろんな動きがあって楽しかった

親子で一緒に体を動かした!

子どもの笑顔がみれて嬉しい

気分転換 になった!!



参加された方には足型アート
(別途500円)でプレゼント

サンスクエア堺

0.1.2歳のふれあい運動あそび教室 9:00~20:00(担当:近藤)

お申し込みお問い合わせ
072-222-3561



はじめての オカリナ教室

2025年前期
サンスクエア講座

金曜日
13:30~15:00
(多目的室1)

全12回 15,000円
(テキスト代別途2,200円)
定員: 15名

【講座開催日程】

4月 11 ・ 25 日
5月 9 ・ 23 ・ 30 日
6月 13 ・ 27 日
7月 11 日
8月 8 ・ 22 日
9月 12 ・ 26 日

「ぜひ一緒にオカリナを
楽しみましょう!」

※ご希望の方にはオカリナの販売も
お受けします。

<参加お申込み方法>

・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

初めての方、大歓迎!

楽譜が読めない方にも
オガリナは基本的な扱いと音名の
基礎をレクチャーして行きます。

指づかいや音の出し方を無理
なくゆっくり習得していただ
けます。
世界的な名曲の演奏にも挑戦し
ます。



講師: ライリッシュ・オカリナ連盟
堺北会 代表 八尾達也

2025年前期
サンスクエア講座

シニアのための 脳トレピアノ教室®

「誰でも」「何歳からでも」
遊ぶように音楽を楽しむうちに、ピアノが弾けるよう
になります。
最近、どうも物忘れが・・・と言うあなた！
ぜひ！体験してみてください。

好評につきクラスを追加しました！！

【講座開催日程】

4月	11	・	25	日
5月	9	・	23	日
6月	13	・	27	日
7月	11	・	25	日
8月	8	・	22	日
9月	12	・	26	日

すべて金曜日
12回コース
A 13:00～14:30
B 14:40～16:10
(第5会議室)
受講料金: 12,000円
定員 各10名
【最少開催人数: 各5名】

【講師】
高橋 真智子
ピアノゆうゆう塾®
エグゼクティブ認定

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

2025年前期
サンスクエア講座

歌って倶楽部®

“歌”に脳トレの要素を取り入れた「歌って倶楽部」
で楽しく歌って笑いましょう！

ステップを踏みながら歌ったり、手を叩きながら歌うなど、
同時に違う動きをすることで、脳の活性化を促進。
ゲーム感覚で楽しく歌います。

【主なプログラム】
唱歌、昭和歌謡、懐かしの青春歌を
みんなで大きな声で歌います。

【講座開催日程】

4月	11	・	25	日
5月	9	・	23	日
6月	13	・	27	日
7月	11	・	25	日
8月	8	・	22	日
9月	12	・	26	日

すべて金曜日
12回コース
10:30～12:00
(B棟 多目的室1)
受講料金: 12,000円
定員 20名

【講師】
高橋 真智子
ピアノゆうゆう塾®
エグゼクティブ認定

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

2025年前期
サンスクエア講座

ヨガ教室 金曜夜コース

週末にリフレッシュしてぐっすり眠りたい
という方、土曜日のヨガ教室だけでは物
足りないという方、それぞれの要望に
お応えできるように、お仕事帰りに間に
合うコースをご用意しました。

リンパや血流促進、筋力アップが期待でき
ます。ヨガはじめてでも、身体が硬くても大丈夫です。

“リフレッシュ”しにきてください。

【講座開催日程】

4月	4	・	18	日
5月	16	・	30	日
6月	6	・	20	日
7月	4	・	18	日
8月	1	・	29	日
9月	5	・	19	日

全12回 10,200円
定員: 30名

＜持ち物＞
ヨガマット、動きやすい服装、
汗拭きタオル、水分補給飲料

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

【講師】
西山 雅美・奥田 佳奈子

2025年前期
サンスクエア講座

ヨガ教室 土曜日コース

呼吸法を中心としたヨガです。
ヨガで心と体を整える事で、
ストレスの解消や、肉体の疲れ
を和らげ、心のコントロールが
上手くなります。
ヨガがはじめてでも、身体が硬くても大丈夫です。
“リフレッシュ”しにきてください。

【講座開催日程】

4月	12	・	26	日
5月	10	・	24	日
6月	14	・	28	日
7月	12	・	26	日
8月	9	・	23	日
9月	13	・	27	日

全12回 10,200円
定員: 60名

＜持ち物＞
ヨガマット
動きやすい服装、
汗拭きタオル、
水分補給飲料

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

【講師】
西山 雅美・津田 梨衣

2025年前期
サンスクエア講座

体幹トレーニング & ストレッチ

全12回 10,200円
定員 60名

【講座開催日程】

4月	12	・	26	日
5月	10	・	24	日
6月	14	・	28	日
7月	12	・	26	日
8月	9	・	23	日
9月	13	・	27	日

土曜日 15:30～16:45
(多目的ホール)

パーソナルトレーナーが指導するストレッチ
と体幹トレーニングで劇的に疲れにくく動き
やすい身体になる。

運動指導のプロコーチがストレッチと簡単
な体幹トレーニングで身体を動かしながら身
体の不調や痛みなどの対処方法を指導してい
きます。

皆さま、川口眞利子です。
健康には心の充実と、人との繋がりが必要だと考えています。
ただ体を動かすだけではなく、そこから得られる充実感や
人との繋がりが、皆さまのhappyになれればいいかなと想っています。
皆さまとのご縁に感謝し、そしてお役にできるのを
楽しみにしています。

＜講師プロフィール＞
武庫川女子大学健康スポーツ学科卒業
フィットネスクラブにてグループプレッスン指導
やパーソナルトレーナーとして活動。
通所介護施設で高齢者の運動指導や、児童発達
支援施設で幼児と児童への音楽療法・運動指導
をおこなっています。
福祉系大学の授業を担当しています。

【講師】
川口眞利子

＜持ち物＞
ヨガマット、動きやすい服装、
汗拭きタオル、水分補給飲料

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

2025年前期
サンスクエア講座

はじめての 24式太極拳

水曜日
10:00～12:00
(多目的ホール)

全12回 10,200円
定員 30名

健康・美容に 護身術として～
ゆったりとした動きは、忙しい
日常から解放してくれ、体の芯
からリラックスできます。

太極拳は体内バランスを理想的
な状況に保ち、肩こり・腰痛・
ストレス解消・集中力アップ等
に大きな力を発揮します。

【講座開催日程】

4月	2	・	16	日
5月	7	・	21	日
6月	4	・	18	日
7月	2	・	16	日
8月	6	・	20	日
9月	3	・	17	日

【講師】
宮本恒子

＜持ち物＞
体育館シューズ
動きやすい服装、
汗拭きタオル、
水分補給飲料

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

2025年前期
サンスクエア講座

太極柔力球でエクササイズ

日曜日
10:00～12:00
(多目的ホール)

【エクササイズ】
全9回 9,000円
定員 15名

【16式】
全5回 5,000円
定員 15名

初めてでも大丈夫！
何歳からでも始められるボール運動です。
しなやかな身体を作って、足元しっかり
背筋すっきり
円運動しているうちに、日頃の疲れが取
れます。

【エクササイズ開催日程】

5月	11	・	25	日
6月	8	・	22	日
7月	13	・		
8月	10	・	31	日
9月	14	・	28	日

【16式開催日程】

5月	11	日		
6月	22	日		
8月	10	・	31	日
9月	14	日		

講師: 鄒力 (Zou Li)
NPO日本太極柔力球連盟 代表理事
日本の太極柔力球権威の先駆者
大阪体育大学非常勤講師

＜持ち物＞
体育館シューズ、動きやすい服装、
汗拭きタオル、水分補給飲料

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

2025年前期
サンスクエア講座

バドミントン教室

月曜コース
19:00～21:00

初心者大歓迎！
はじめての方、久しぶりにラケットを握る方は
こちらのコースが適しています。
バドミントンは、年齢や性別に関係なく遊び感覚
でも気軽に楽しめることができるスポーツです。
質しラケットもありますので、手ぶらで気軽に
ご参加してみてください。
ラケットにちゃんとシャトルが当たったときの
快感は格別です！

木曜コース
19:00～21:00

ある程度経験のある方向けの
スキルアップコースです。

はまりだした止まらないバドミントン。
短い時間の中で常に駆け引きをしながら
戦略を考えてプレーをするので非常に頭脳
を必要とするスポーツです。
さまざまな「技」を覚えて戦略的なラリーを
楽しみましょう！

【講座開催日程】

4月	7	・	21	日
5月	5	・	19	日
6月	2	・	16	日
7月	7	・	21	日
8月	4	・	18	日
9月	1	・	29	日

全12回 12,000円
定24名 (多目的ホール)

【講師】
神谷美由紀・原田佳恵

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

2025年前期サンスクエア講座

歴史街道ウォーキングツアー 竹内街道編

竹内街道(たけのうちかいどう)は、日本最古の官道で、大府府と奈良県を結ぶ重要な道です。
堺から松原、羽曳野、太子を抜けて葛城(長尾神社)までおよそ45キロの道のりを、歴史解説
を受けながら4回コースで巡ります。
歴史が好きで歩くのが大好きな方、集合！

開催日程: ①4月16日(水) ②4月23日(水) ③5月14日(水) ④5月21日(水)

各回12時(現地集合)～16時(現地解散)
※各自昼食を済ませて集合してください

受講料金 (各1回) 大人2,000円、小・中・高・大学生1,000円

(小学3年生以下の方は、保護者が同伴してください)
(各回、お一人でもお申込みが有れば決行いたします)
(集合場所は各回変わります。事前に参加される方へ直接ご連絡します)
(開催日が雨天の場合は延期し次の開催日に実施。EX4/23雨天時は5/14に②を実施)

【講師】川上 浩

＜お申し込み方法＞
・サンスクエア様へ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

・ツアーガイド歴15年、添乗回数800回以上
・朝日新聞社タビタビ講師 (大阪・名古屋・東京)
・NHKラジオ番組「タビタビ」レギュラー・テレビ、ラジオ出演

2025年前期
サンスクエア講座

卓球教室

初級クラス



はじめて卓球をする方、
久しぶりにラケットを握る方お薦めの教室です。

水曜日
9:45～11:00
(多目的ホール)

全12回 12,000円
定員 10名

全く初めての方も大歓迎
初心者様にはラケットの持ち方
から親切にご指導いたします。
※貸しラケットもご用意しています
のでお気軽にご参加してください。



【講師】
内田光紀

(かぐら卓球スタジオ代表)

＜持ち物＞
体育館シューズ
動きやすい服装、
汗拭きタオル、
水分補給飲料
※貸し出し用ラケットあります。

＜参加お申込み方法＞

- ・サンスクエアへ直接お申込み
- ・お電話にて (072-222-3561)
- ・メールにて



2025年前期
サンスクエア講座

卓球教室

中級クラス (午前コース)



卓球経験のある方お薦めの教室です。
(経験レベルは問いません)

水曜日
11:10～12:40
(多目的ホール)



競技実績のあるコーチ陣
が経験レベルに応じて親切に
ご指導いたします。

【講師】
内田光紀

(かぐら卓球スタジオ代表)

＜持ち物＞
体育館シューズ
動きやすい服装、
汗拭きタオル、
水分補給飲料
※貸し出し用ラケットあります。

【講座開催日程】

4月	9	・	23	日
5月	14	・	28	日
6月	11	・	25	日
7月	9	・	23	日
8月	13	・	27	日
9月	10	・	24	日

全12回 15,000円
定員 10名

＜参加お申込み方法＞

- ・サンスクエアへ直接お申込み
- ・お電話にて (072-222-3561)
- ・メールにて



2025年前期
サンスクエア講座

卓球教室

中級クラス (午後コース)



卓球経験のある方お薦めの教室です。
(経験レベルは問いません)

水曜日
13:00～14:30
(多目的ホール)



競技実績のあるコーチ陣
が経験レベルに応じて親切に
ご指導いたします。

【講師】
吉田 輝

(かぐら卓球スタジオ契約コーチ)

＜持ち物＞
体育館シューズ
動きやすい服装、
汗拭きタオル、
水分補給飲料
※貸し出し用ラケットあります。

【講座開催日程】

4月	9	・	23	日
5月	14	・	28	日
6月	11	・	25	日
7月	9	・	23	日
8月	13	・	27	日
9月	10	・	24	日

全12回 15,000円
定員 10名

＜参加お申込み方法＞

- ・サンスクエアへ直接お申込み
- ・お電話にて (072-222-3561)
- ・メールにて



2025年前期
サンスクエア講座

卓球教室

実践ゲームコース



卓球を試合形式で楽しみたい方向け
の教室です。

水曜日
14:40～16:10
(多目的ホール)



競技実績のあるコーチ陣
が競技レベルに応じて適切に
ご指導いたします。

【講師】
吉田 輝

(かぐら卓球スタジオ契約コーチ)

＜持ち物＞
体育館シューズ
動きやすい服装、
汗拭きタオル、
水分補給飲料
※貸し出し用ラケットあります。

＜参加お申込み方法＞

- ・サンスクエアへ直接お申込み
- ・お電話にて (072-222-3561)
- ・メールにて



2025年前期
サンスクエア講座

リンパケア&マッサージ



ワンコイン体験受付中
途中参加でもOK

土曜日
10:00～11:30
(多目的室1)

【講座開催日程】

4月	5	・	19	日
5月	17	・	31	日
6月	7	・	21	日
7月	5	・	19	日
8月	2	・	16	日
9月	6	・	20	日

全12回 12,000円
定員 15名
講師
美濃部 わこ

＜持ち物＞
はさみ・マジックペン
動きやすい服装、
汗拭きタオル、水分補給飲料

＜参加お申込み方法＞

- ・サンスクエアへ直接お申込み
- ・お電話にて (072-222-3561)
- ・メールにて



リンパの流れが良くなると色々
な効果が期待できます。

- ・肩コリ、首のコリの解消
- ・むくみの解消
- ・体のサイズダウン
- ・お顔のリフトアップ
(フェイスラインをシャープに)

リンパを流すことに特化し、
自宅でも簡単にできるように
ご指導いたします。
受講生の皆さんにはレッス
ンの前後で計測しサイズの変化
を確認していただけます。

軽いストレッチ、健康法、
お食事の話などを交えて進行
して参ります。

2025年前期
サンスクエア講座

アロハ! ハワイアンフラ教室

水曜日
13:00～14:30
(多目的室2)

受講料金: 12,000円
(別途講座用CD代500円)

【講座開催日程】

4月	9	・	16	日
5月	7	・	28	日
6月	4	・	18	日
7月	16	・	30	日
8月	20	・	27	日
9月	3	・	24	日

全12回コース
定員 28名
(参加対象: 女性)

＜持ち物＞
動きやすい服装、
汗拭きタオル、
水分補給飲料

＜参加お申込み方法＞
・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて



【講師】
三木 朋子
Jasmine Hula Studio 主宰
ハワイアンフラ指導歴 15年

初心者の方でも、
運動が苦手な方でも、
ダイエット・美容に優しく
楽しみたい方から、
本格的なフラを学びたい方
まで、
気軽に参加してみませんか。

ダンス教室

ワンコイン体験受講 随時受付中

Aグループ: 5歳～小学3年生コース 17:30～18:30
Bグループ: 小学4年生～高校3年生 18:30～19:30

個性を生かし、各個人のペースに
合わせてレッスン指導致します。

すべて水曜日 24回コース
受講料金: 3,600円
(月謝制 6,000円/月)
定員: 各グループ20名
(8棟 リハーサル室)



【講師】
NEOダンススクール代表
赤木 奈央

沖縄アクターズスクール関西校元責任者
多様な舞台と芸能経験を持ち、国内外
の様々なステージに出演。

豊富な経験と知識を持ち、自身の理念のもと
レッスンを指導しています。
「ダンスの楽しさ」を伝えたい!!



【持ち物】動きやすい服装、
体育館用シューズ、飲料水

＜参加お申込み方法＞

- ・サンスクエアへ直接お申込み
- ・お電話にて (072-222-3561)
- ・メールにて



2025年前期
サンスクエア講座

ダンスフィットネス

ZUMBA

ZUMBAはラテン音楽を基本としたダンスエクササイズです。
楽しく体を動かしながら、脂肪燃焼・筋力UP・ストレス発散
出来ます。

初心者の方もマイペースで自由にご参加いただけます。

火曜日 10:00～11:00

費用: 全12回 12,000円

場所: B棟多目的室2

定員: 20名



インストラクター
Kanao



持ち物: 体育館用シューズ、汗拭きタオル
水分補給用の飲み物

＜お申し込み方法＞

- ・サンスクエアへ直接お申込み
- ・お電話にて (072-222-3561)
- ・メールにて



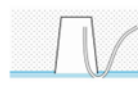
ZUMBAの動画
観たい方は



2025年前期
サンスクエア講座

第21回 わくわく科学実験教室

くうき みず
空気と水



くうき みず けんきゅう
＜空気と水＞の研究

子どもたちが自分のひのびと 考えていくことができるようなテーマを、子どもたちの
探求心を豊かにしていく科学入門＝仮説実験授業の基本としています。

子どもたちが、自然についていろいろなことをもってらべていく——いわば「探求の精神」を養う
ことをねらっているやさしい研究の場です。



【日時】令和7年 4月20日 (日曜日) 午後1時30分～3時

【場所】日棟第5会議室

【対象】小学生 (3年生までは保護者同伴) 先着30名

親子・お孫さんとの楽しい体験型 科学実験教室です

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具・ハサミ(簡単にものでも可)

【講師】菅井 孝二氏

【申込方法】電話、電子メール、または直接、参加者の住所・氏名・電話番号をお伝えください。



＜お申し込み方法＞
・サンスクエアへ直接お申込み
・お電話にて (072-222-3561)
・メールにて

