

堺市

サンスクエア堺講座案内



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たくため各種講座を開催します。

「サンスクエア講座」お申込みについて

【対象の方】

・スキルアップ講座・・・堺市内に在住・在勤の勤労者とその家族及び市内在住の求職者の方
・文化教養講座・・・どなたでも参加可能

【申込方法】

電話・FAX：はがき・直接窓口にて下記【必要事項】をお伝えください。
【必要事項】★申込者区分
①堺市在住の勤労者 ②堺市在勤の勤労者
③堺市在住の求職者 ④堺市在住・在勤の勤労者の家族
★希望講座名
★郵便番号・住所
★氏名（ふりがな）
★年齢・性別
★電話番号（昼間連絡のつく電話）

〒590-0014
堺市堺区田出井町2-1 サンスクエア堺「サンスクエア講座係」
☎ 072-222-3561 FAX 072-222-8522

【申込期間】

2019年5月2日（午前9時）～ 2019年5月31日（午後5時）
お申し込みは先着順となります。
（ヨガ講座A・Bと体幹トレーニングは抽選を行います）

【その他】

受講料はお申し込み時に窓口にてお支払いになります。
（ヨガ・体幹トレーニングは抽選結果をご連絡後に窓口でお支払いになります）
応募が少ない講座は開校できない場合がございます。
施設や先生の都合により日程が変更になる場合がございます。

平成31年4月1日より
「堺市立勤労者総合福祉センター」は、
日本環境マネジメント株式会社が管理運営を担当してまいります。
地域の皆様に愛される施設となるようスタッフ一同、サービス向上の心がけに努めてまいります。
引き続きご利用の程よろしく願ひいたします。

堺市立勤労者総合福祉センター

〒590-0014
堺市堺区田出井町2番1号
☎ 072-222-3561
FAX 072-222-8522



アクセス

JR阪和線堺市駅下車 徒歩3分
*お車でお越しの方は駐車場があります
なので近隣の有料駐車場をご利用ください

まずは
お電話
ください

お申し込み方法

☎ 072-222-3561
(受付8:30～21:30 第2・4月曜日休館)

主催：日本環境マネジメント株式会社（指定管理者）

スキルアップ講座

初心者でも大丈夫
楽しい英会話

毎週木曜日
19:00～20:15
6月 20・27日
7月 4・11・18・25日
8月 29日
9月 5・12・19・26日
10月 3・10・17・24日
フイダー・雪絵
全15回 18,000円
テキスト代別途
定員 18名



講師歴10年以上。
米国居住経験から日本語からの直訳表現やニュアンスでは伝わらない英語ならではの表現方法など日本語でわかりやすく教えています。

ネイティブ実践
英会話初級

毎週火曜日
19:30～20:30
6月 18・25日
7月 2・9・16・23・30日
8月 6・13・20・27日
9月 3・10・17・24日
10月 1・8・15・22・29日
ジョン・ラマタリー
全20回 20,000円
テキスト代別途
定員 20名



解りやすくゆっくりとした英語を話す日本人生徒の特長を熟知しているアメリカ人講師が丁寧に教えます。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た全体的な英会話力アップを目指します。まずはTake action!

ビジネス英会話

第1・3木曜日
19:00～21:00
6月 20日
7月 4・18日
8月 1・29日
9月 5・19日
10月 3・17・31日
ジョン・ラマタリー
全10回 23,000円
テキスト代別途
定員 20名
TOEICスコア450～それに相当する方



お忙しい方でも、無理のないペースで本格的ビジネス英会話を学べます。ビジネス経験豊富なベテランアメリカ人講師が担当します。様々なビジネスシーンでの英会話・電話/メールのスキル、英語でのプレゼンなどを学びます。

Word・Excel
基礎講座

毎週火・木曜日
14:00～16:30
7月 2・4・9・11・16
18・25・30日
8月 6・8日
上原 美智代
全10回 16,300円
テキスト代別途
定員 10名

対象者
○パソコンの基本操作・入力ができる方。

初めてビジネスで欠かせないワード・エクセルをお使いになる肩を対象に、ワードは、文章作成の基本・表作成・図を使った見栄えの文書の作成方法を学習します。エクセルは、表作成・簡単なグラフの作成・データベースの機能を学習します。短時間で2つのソフトの代表的な機能を学習できるコースです。

Word
初級講座

水曜日
18:50～20:50
土曜日
9:30～12:30
7月 3・6・10・13日
17・24・27・31日
8月 3・7日
上原 美智代
全10回 16,300円
テキスト代別途
定員 10名

対象者
○Wordを初めて使用する方○Wordを独学で使用しており、基礎を一から学びたい方○Windowsの基本操作ができる方

Wordは、ビジネス文書の作成やレポート・原稿用紙などのテンプレートを兼ね備えたワープロソフトです。文字の入力から文書の新規作成、既存の文書の編集、印刷まで、wordの基本的な機能と操作方法を学習します。画像を盛り込んだ表現力のある文書の作成についても学習します。Wordを使用して効率よく文書を作成したい方におすすめのコースです。

Excel
初級講座

火曜日
18:50～20:50
土曜日
14:00～17:00
7月 2・6・9・13日
16・27・30日
8月 3・6・10日
上原 美智代
全10回 16,300円
テキスト代別途
定員 10名

対象者
①Excelを初めて使用する方②Excelを独学で使用しており、基礎を一から学びたい方③Windowsの基本操作ができる方

表の作成や編集、関数による計算処理、グラフの作成並べ替えや抽出によるデータベース処理まで、Excelの基本操作を学習します。Excelを使いこなすために、基本機能をしっかり身に着けたい方におすすめコース



Access
入門講座

金曜日
18:50～20:50
日曜日
9:30～12:30
7月 5・7・12・14日
19・26・28日
8月 2・4・9日
上原 美智代
全10回 14,200円
テキスト代別途
定員 10名

対象者
①Accessを初めて使用する方②Accessを独学で使用しており、基礎を一から学びたい方③「Excel基礎」の受講経験または同等の知識をお持ちの方

Accessは大量のデータを収集・整理して、検索・更新・集計等を効率よく行えるデータベースソフトです。初めてAccessをお使いになる肩を対象にデータベースの作成、テーブルへのデータの格納、クエリによるデータの加工・集計といったAccessの基本操作フォームによるデータの入力や、レポートによってデータを印刷する方法を学習します。

ホームページ作成
入門講座

木曜日
18:50～20:50
日曜日
14:00～17:00
7月 4・7・11・14日
18・25・28日
8月 4・8日
上原 美智代
全9回 15,400円
テキスト代別途
定員 10名

対象者
①ホームページを作成したい方。②Windowsの基本操作ができる方入力操作ができる方

ホームページ作施用ソフト「ホームページビルダー」を使って、見栄えの良いホームページの作成方法を学習します。ホームページの作成からインターネットに公開するまでの方法や、スタイルシートを使ってwebサイト内のデザインを効率よく設定する方法などをわかりやすく紹介します。どんな方にも使いやすいホームページにするためのアクセシビリティの考え方やチェックの方法などとも学習。

文化・教養講座

楽しい園芸

第3日曜日
13:30～15:30
6月 23日
7月 21日
8月 18日
9月 15日
10月 20日
北野 敦美
塩川・谷
全5回 12,000円
定員 24名



園芸の基本から応用の楽しい抗議を聴きながら、園芸全般の知識を広げ、さらに、毎回季節の草花や木を使った実習では、色鮮やかな寄せ植えや、風情のある作品を作ります。日々の生活に癒しをもたらすことでしよう。

はじめての
24式太極拳

第2・4水曜日
10:00～12:00
6月 26日
7月 10・24日
8月 7・28日
9月 11・25日
10月 9・23・30日
宮本 恒子
全10回 8,500円
定員 25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、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・集中力アップなどに大きな力を発揮します。

茶道(裏千家)

第1・3木曜日
19:00～21:00
6月 27日
7月 4・18日
8月 8・22日
9月 5・19日
10月 3・17・31日
澤野 宗恵（家元）
全10回 18,000円
定員 20名



堺生まれ、堺育ち。堺市サンスクエア講座開設以来、茶道講座を担当し、平成21年堺市教育振興功績者として表彰されました。茶道の祖、利休居士の西端の地で茶道普及に携わる喜びを感じ、裏千家の茶道講座と裏千家茶道サークルSARAKUを開いています。

陶芸

月曜日
18:30～20:30
日曜日
9:30～11:30
7月 1・21・29日
8月 5・19・25日
9月 2・8・30日
10月 7・21・27日
榎田 美穂子
全12回 13,000円
定員 20名



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、茶わんや花瓶、カップを作ります。基礎講座ですが、カラーの粘土などを使った模様付けや、また、うわぐすり掛け、つめも体験していただけます。初めて土にふれる方にも、陶芸の経験がある方にも楽しめる講座です。

ヨガ教室

土曜日
Aコース 13:15～14:15
Bコース 14:30～15:30
6月 29日
7月 13日
8月 10・31日
9月 14・28日
10月 5・19日
西山 雅美・東畠 弥恵
全8回 6,800円
定員 A・B 各25名



呼吸法を中心としたヨーガです。毎日の忙しい生活や、情報過多で肉体も脳も疲れてしまいます。心と体が離れていることでミスが多くなったり心が乱れたり体の不調を感じたりします。ヨー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。ヨーガが初めてでも、体が硬くても大丈夫です。リフレッシュ4しにしてください。

体幹トレーニング
& ストレッチ

土曜日
16:00～17:15
6月 29日
7月 13日
8月 10・31日
9月 14・28日
10月 5・12日
平川 尚宏
全8回 6,800円
定員 25名



～運動指導の専門家。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ていきながら、身体の不調や痛みなどの対処法を指導していきます。

太極柔力球で
エクササイズ

日曜日
10:00～12:00
7月 14日
8月 4・25日
9月 15・29日
10月 20・27日
太極柔力球連盟
全7回 6,500円
定員 15名



太極柔力球とは、太極拳の論理を球技に融和させたニユースポーツで、円運動を使ってゆったりと全身で行うのが特徴です。遠心力を利用しながら、シリコン製のラケットで砂の入ったボールをしなやかに操ります。砂の入ったボールは身体に程よい負荷を与え、からだも脳もリフレッシュできます。

はじめての花道
(花道みささぎ流)

秋より開講
片桐 功敦（家元）
定員 18名

バドミントン教室

秋より開講
神谷 美由紀
原田 佳恵
定員 25名