

スワンユースアカデミー 令和6年度 夏季講座 (7月~9月)

茶道 裏千家

ご要望にお応えして引き続き今年度も開催
オトナも学びを深めましょう

開催日

月2回 土曜日
7月13日・27日
8月10日・31日
9月14日・28日

時間

10:00~12:00

場所

和室

参加費

3,000円(月謝)
御茶・お菓子代500円(各月)



講師
友前宗成

ボイストレーニング

喉、足腰に効果、誤嚥や転倒予防
気持ちよく歌い「声筋」を鍛えよう

開催日

月2回 火曜日
7月9日・30日
8月13日・27日
9月10日・24日

時間

10:30~11:30

場所

1階 音楽スタジオ
3階 多目的ホール(中)

参加費

4,000円(月謝)
教材費(歌集) 880円



講師
山崎小夜子

正しい歩行法 ある活!

正しい歩き方のコツを少しずつ身体で学び、1日
10秒のストレッチで若々しい姿勢を保ちましょう!

開催日

月1回 金曜日
7月19日
8月16日
9月20日

場所

3階 多目的室2
昆陽池公園

参加費

2,000円(月謝)



講師
荒牧英樹

100歳まで自分の足で歩く元気ヨガ

しっかり汗をかき、体重より
見た目を美しく整える機能重視ヨガ

開催日

月2回 水曜日
7月10日・31日、8月7日・21日、9月11日・25日

時間

10:00~12:00

場所

多目的室2

参加費

2,000円(月謝)

講師

野口真子



大人のときめき開運メイク

洗い方を学び直し一歩先行くイメージアップ
セルフメイクアップレッスン

開催日

月1回 日曜日
7月28日
8月25日
9月15日

時間

10:00~12:00

場所

第7会議室

参加費

2,000円(月謝)
教材費:2,000円(3回分)



講師
ヒナタコウイチ、岸豊子

出張料理人 田中明料理教室

スーパーにある食材とご家庭にある調味料で
日本料理を楽しみましょう!

開催日

月1回 土曜日
7月6日
8月10日
9月7日

時間

10:00~12:00

場所

2階 多目的兼調理実習室

参加費

2,000円(月謝)
材料費3,000円(全3回)



講師
田中 明



伊丹で初開催の講座

NEW!

出張料理人 田中明料理教室

スーパーにある食材とご家庭にある調味料で日本料理を楽しみましょう！
おもてなし上手になれますよ。

開催日

月1回 土曜日

7月6日

8月10日

9月7日

目からウロコのヒミツの調理法
を公開

今日から変わる
お米の扱い方
感動の白ごはん

黄金比率で作る
夏野菜の
さわやか酢の物

水から仕立てる
薫る味噌汁

だし汁の使い方で変わる
新しい鶏の照り煮



講師 田中 明

時間

10:00~12:00

参加費

2,000円(月謝)

材料費3,000円(全3回)

場所

2階
多目的兼調理実習室

持ち物

筆記用具、三角巾、
料理用手拭き

アクセス

- 市バスJR・阪急両伊丹駅前4番のりばから17系統伊丹市役所西経由、西野武庫川センター前行きでスワンホール前下車すぐ。
- 市バスJR・阪急両伊丹駅前2番のりばから14系統、昆陽里行きで伊丹市役所前下車徒歩6分。
- 車で国道171号線市役所前交差点を北へ約300m。



スワンホール

スワンユースアカデミー

Swan Youth Academy

新規募集!

2024
summer

夏講座
開講



スワンホール
スワンユース
アカデミーとは...

スワンホールにある伊丹市青少年センターが主催し一般的な教養、文化、健康教室を実施しています。『どのような講座なのかな?』、『続けられるか心配なので雰囲気はどんな感じ?』など知りたい方は、体験や見学をご活用ください。お問い合わせお待ちしております。

お問い合わせ・お申込みはスワンホール

電話:072-779-5661

メール:itami2@nem-shiteikanri.jp

参加申込QRコード



スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日~1月3日

【開館時間】9:00~22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1
TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101
<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

