

2026年度 秋期カルチャー講座 受講申込書

FAX : 06-6785-6133

● 太枠内とお申込日をすべてご記入ください

氏 名	フリガナ		生年月日 (西暦)	年	月	日
住 所	〒					
電話番号	ご自宅	FAX 番号				
	携帯	メール アドレス				

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、安全かつ適切な管理を行います。また、これらの個人情報は、講座のご案内以外に本学が行う各種行事（公開講座、セミナー、大学祭など）のご案内に利用する場合があります。次回講座の案内とその他行事に関する情報が不要な場合は右記□欄に✓を付けてください。 □ 情報提供不要

※悪天候などによる急な休講時のご連絡に、個人情報を利用させていただく場合があります。

● 大阪商業大学関係者のみご記入ください

大商大と ご関係	☐ 在学生	学籍番号	続柄
	☐ 在学生のご家族		
	☐ 卒業生	卒業年	学科
	☐ 教員・職員	所属	

● ① 受講ご希望の講座の口に✓を入れてください。

② ご希望の講座が「初めて受講される講座」の場合は、○の方にも✓を入れてください。

健康・運動

- ☐ ○ ①はじめよう！リフレッシュヨガ
- ☐ ○ ②足腰強化！血流改善！姿勢ビューティー
- ☐ ○ ③アンチエイジング♪リンパケアストレッチ

趣味・教養

- ☐ ○ ④秋冬のセットアップアクセサリー
- ☐ ○ ⑤季節の折り紙
- ☐ ○ ⑥味わいのある筆ペン書道
- ⑦朗読って何？ 聲に戀する教室
- ☐ ○ 前半クラス ☐ ○ 後半クラス
- ⑧朗読って何？ 聲に戀する教室（特別講座）
- ☐ ○ 前半クラス ☐ ○ 後半クラス
- ※特別講座については内面の講座詳細をご覧ください。
- ☐ ○ ⑨クリスマスにみんなで歌おう！ボサノヴァコーラス

語 学

- ☐ ○ ⑩基礎から楽しく英会話をしましょう！初級英会話
- ☐ ○ ⑪実践的な英会話を身につけましょう！中級英会話

特別講座

- ☐ ○ ⑫知って楽しい！スパイスの魅力を発見しよう
- ☐ ○ ⑬ジャズとボサノヴァで楽しむクリスマス

【会場】大阪商業大学ユニバーシティ・コモンズ リアクト

・河内小阪駅（近鉄線）から徒歩3分 ・河内永和駅（JR線/近鉄線）から徒歩10分

※来校の際は公共交通機関をご利用ください。マイカー等の駐車スペースはございませんのでご了承ください。

【お問い合わせ】総合交流支援課（リアクト南館 1階事務室）

TEL : 06-6785-6286

FAX : 06-6785-6133



大阪商業大学
Osaka University of Commerce

申込受付

8月25日(火)
17:00 まで

2026年度 カルチャー講座

秋 期 受 講 生 募 集

● お申し込みから受講開始までの流れ ●

FAX、Web申込フォームのいずれかで
お申し込みください。



全講座申込締切 8/25(火) 17:00

上記申込締切後、郵送にて
資料：「受講料振込みについて」・「講座カリキュラムについて」
をご案内いたします。

※ 9/11(金) までにお手元にご案内が届かない場合は、お問い合わせください。

受講料・教材費を、指定の口座へお振込みください。

お振込み期限 9/16(水)

※振込手数料はご負担ください。

※受講手続きは入金が確認された時点で完了いたします。お振込後の受付完了連絡は行っておりませんので、ご了承ください。

※振込み期限の二日後までにご入金の確認ができない場合、講座お申し込みは自動的にキャンセルとなります。

受講開始！

● 大商大カルチャー講座Webサイト ●

ホームページでも講座情報をご確認いただけます。

https://ouc.daishodai.ac.jp/public/culture_lec/



注意事項

- 日程・授業内容は、変更する場合があります。
- 先着順です。定員になり次第受け付けを締め切らせていただきます。
- 各講座、最少催行人数を満たさない場合、不開講とさせていただきます。
- 開講後のコース変更および受講料の返金はできません。
- 講座が不開講になった場合は、受講料を返金します。

秋の全13講座

- 健康・運動
- 語学
- 趣味・教養
- 特別講座

受講生特典

大阪商業大学図書館
『U-メディアセンター GATEWAY』
の無料利用

※詳しくは、講座初日にご案内します。

このほかに、大阪商業大学在学学生とそのご家族
(両親・兄弟姉妹)、及び卒業生は受講料の割引
制度があります。



秋冬の
セットアップアクセサリ
全3回 定員12名
(最少催行 4名)

講師 湊 三貴子
Salon de M
受講料 8,500円 + 材料費 7,500円

日時 10/15、11/12、12/10 予備日 12/17 (全・木曜日)
10:30 ~ 12:30 (120分)
秋から年末年始にかけて、お集りの機会も多くなる季節。スワロフスキー
やパールをあしらったセットアップアクセサリで。初心者の方にはお手
伝いさせていただきながら、ご自身のサイズに合わせて一緒に楽しく作り
ましょう。
① スワロフスキーとパールのラリエットネックレス
② イヤリング / ピアス
③ ビジュエリング

※各講座の受講料(教材・材料費)には消費税が含まれています。

はじめよう！
リフレッシュヨガ
全10回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 山内 愛
大阪商業大学 非常勤講師
全米ヨガアライアンス認定インストラクター
健康運動指導士
受講料 10,000円

日時 10/9・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18
予備日 1/8 (全・金曜日) 9:15 ~ 10:15 (60分)

深い呼吸でじっくり身体を動かし、全身の巡りを良くしていきます。
姿勢改善や肩こり解消に効果的なポーズもご紹介。継続するほど体
が軽くなる実感を得られるクラスです。
ヨガで身体も気持ちもスッキリと、心地よい一日の始まりを迎えま
しょう。

足腰強化！血流改善！
姿勢ビューティー
全7回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 山城 敦子
予防医学リンパ健康セラピスト
受講料 8,000円

日時 10/16・30、11/6・20、12/4・18、1/15
予備日 1/29 (全・金曜日) 10:45 ~ 11:30 (45分)

介護サービスメディカルフィットネスでのご指導のもとに生まれた講
座です。椅子に座っていただきながら、ゆっくり身体を動かしてい
きます。ご自身の身体の癖などもチェック！足腰の痛い方や、体力や筋
力に自信のない方にも、安心して受けていただけます。冷えやすいと
ころは筋肉を動かして温もりやすく改善！動きやすくなった身体で、
血流も姿勢もセットで強化しましょう！

アンチエイジングト
リンパケアストレッチ
全7回 定員15名
(最少催行 5名)

講師 山城 敦子
予防医学リンパ健康セラピスト
受講料 10,500円

日時 10/16・30、11/6・20、12/4・18、1/15
予備日 1/29 (全・金曜日) 12:00 ~ 13:00 (60分)

ストレッチで身体をほぐし、全身のセルフリンパマッサージを楽し
んでいただきます！身体を温め、免疫力も体幹力も、お肌のハリも
アップ！お風呂に入りながらできるホームケアにお役立ていただけ
るメニューのご紹介もいたします！初めての方でもリラックスして
受けていただける講座です。冷える、疲れやすい、思うように眠れ
ない、セルフマッサージを覚えたい、そんな方にぴったり！ツボや
ポイントとなる場所や手技をわかりやすくお伝えし、その場でほぐ
していきます。日常生活に癒しの時間を取り入れてみませんか？

季節の折り紙
全6回 定員8名
(最少催行 6名)

講師 中里見 順子
東大阪市折り鶴の会折り紙講師
日本折紙協会 折紙講師

日時 10/16、11/6・20
12/18、1/8・22
予備日 1/29 (全・金曜日)
13:30 ~ 15:30 (120分)

受講料 3,000円 + 教材費 3,000円
日本の伝統である和紙の魅力を感じ
ながら、季節の作品づくりを楽しむ講
座です。秋から冬にかけて、干支飾り
や季節の小物などを制作します。「こ
れが紙でできているの？」と驚かれ
る作品づくりを楽しみましょう。折
る・考える・組み合わせる作業は、
指先の運動や脳の活性化にもつなが
ります。飾って楽しみ、贈って喜ばれ
る作品を一緒に作りましょう。

味わいのある筆ペン書道

全8回 定員10名
(最少催行 7名)

講師 てらさわ ひろみ
書家
デザイン書道作家

日時 10/5・19、11/16・30
12/14・21、1/18・25
予備日 2/1 (全・月曜日)
13:30 ~ 15:00 (90分)

受講料 12,800円 + 教材費 3,700円
筆ペンを使って、遊び心伝わる文字
を、上手に書く事より上手に見える
様に書きます。暮らしに役立つ祝
儀袋や季節のカード、飾って楽しい
小作品等を制作し、講師オリジナル
和風消しゴムハンコを捺して、大人
が心惹かれる作品に仕上げます。毎
回のお手本付きです。

朗読って何？ 聲に戀する教室

前・後各10回 定員各15名
(最少催行 各7名)

講師 三岡 康明
日本朗読会話連盟主宰

日時 10/7・14・21・28
11/4・11・18・25、12/2・9
予備日: 12/16 (全・水曜日)
前半ｸﾗｽ 13:40 ~ 15:10 (90分)
後半ｸﾗｽ 15:20 ~ 16:50 (90分)
※申込数により、クラス分けは後日調整
となる場合があります。

受講料 15,000円

朗読の練習で大切なことは、作者の意図を汲
み取る事。その本の理解を深め、想像を拡げ、
より豊かな表現の方法を探ることが求められ
ます。と同時に、表現の基礎になる声を守り、
活かす事も大切にしてゆきたいのです。基礎
の、原点に戻る事と、自分の今を行き来しな
がら聴き手に愉しんでもらえる朗読を目指し
てゆきたいのです。

クリスマスにみんなで歌おう！
ボサノヴァコーラス

全9回 定員20名
(最少催行 14名)

NEW

講師 石川 まぎ
ミュージック・エデュケーター、ピアニスト

日時 10/15・22・29、
11/5・12・19
12/3・10・17 (全・木曜日)
18:00 ~ 19:30 (90分)
※12/21 (月) ライブ
詳細は、⑩をご覧ください。

受講料 8,000円

クールでアンニュイなボサノヴァの調べを、
みんなで楽しく歌いましょう。講座では、ボ
サノヴァの代表曲「イパネマの娘」をはじめ、
計3曲に挑戦します。歌詞は英語・ポルトガ
ル語・日本語から選んで進めます。練習の成
果は、12月21日のライブで披露！仲間とと
もに、すてきなステージを作り上げましょう。

知って楽しい！
スパイスの魅力を発見しよう

定員 24名
(最少催行 12名)

受講料無料

日時 11/17 (火)
13:30 ~ 15:00 (90分)

講師 ハウス食品株式会社 スパイスマスター

会場 リアクト南館 1階 地域交流ルーム 1

実は、普段の生活の中で様々な形で親しまれているスパイス。
スパイスの世界に触れて、その奥深い魅力を発見しませんか？
スパイスの基本知識から使い方、料理への活かし方まで幅広く
学べます。

※講座は春期スパイス講座と同様の内容となっております。
※定員数を上回るお申し込みがあった場合は、新規参加の方優先と
させていただきます。あらかじめご了承ください。

朗読って何？ 聲に戀する教室

【特別講座】

※春・秋合わせて2年以上(連続でなくて良い)受講した方
のみ、お申し込みいただけます。
※⑦の講座期間中にも、お申し込みのご案内をいたします。

前・後各10回 定員各15名 (最少催行 各7名)

講師 三岡 康明 日本朗読会話連盟主宰

日時 1/13・20・27、2/3・10・17・24
3/3・10 (全・水曜日、最終日2コマ・発表会)
前半ｸﾗｽ 13:40 ~ 15:10 (90分)
後半ｸﾗｽ 15:20 ~ 16:50 (90分)

受講料 15,000円

「間」と「台詞」に注目。「間」を無視して朗読は出来ない。時
間の経過を、或いは人物の心や体の動きを、聴き手が次の言
葉を聴きたいと期待し待つ等々、決して、単一な時間で決
められないもの。全ては読み手のイメージで長さが変わる。
文章内の台詞の読み方にも間が関わる。朗読では、「地の文
」と「台詞」の2者が存在する。セリフだけが立ちすぎて、話
全体の雰囲気や壊す読み方は避ける。抽象的だが、「台詞ら
しい感じ」だけがあればいい。要は、調和とリズム。バラン
スをとるために、台詞の前後にしっかり間を空けて。



実践的な英会話を身につけましょう！

【中級ｸﾗｽ】中級英会話

全13回 定員15名
(最少催行 7名)

講師 Patrick R. Polen
大阪商業大学 非常勤講師 他

日時 10/6・13・20・27
11/10・17・24、12/1・8・15
1/5・12・19
予備日 1/26 (全・火曜日)
17:30 ~ 19:00 (90分)

受講料 19,500円

英語の基礎力を身につけた方を対象とした中
級レベルの英会話クラスです。毎週さまざ
なトピックについて話しながら、日常生活や
仕事、旅行などで役立つ実践的な英会話表現
を学びます。リスニングやスピーキングの力
を高め、自信を持って英語でコミュニケーシ
ョンできることを目指します。楽しい雰囲気
の中で、英会話を楽しみながらスキルアップ
しましょう。

ジャズとボサノヴァで楽しむクリスマス

定員 150名

参加無料

〓 お申し込み後は受付完了の案内はございません 〓
イベント当日に、直接会場へお越しください。

日時 12/21 (月)
15:00 ~ 16:30 開場 14:30

奏者 桑島紳二 他

会場 ユニバーシティホール 蒼天

ポップスで歌われるクリスマスソングとは？その聞きどころな
どを演奏と解説で楽しめます。
なにかと忙しい年の瀬ですが、ジャズやボサノヴァをみんなで
楽しみましょう！