

# 59.男と女のおしゃれライフ科(水)

たった一年で若々しく変身しませんか！

## 新しい自分を発見し、めざせ素敵なシニア！

◇ いくつになってもおしゃれに関心を持ちましょう！

◇ 「おしゃれは、こころのビタミン剤」

◇ 本科では「外見的なおしゃれ」、「こころのおしゃれ」を学びます。

講座会場：アネックスパル法円坂

(大阪市教育会館) 内

・大阪メトロ中央・谷町線「谷町四丁目」

長堀鶴見緑地線「森ノ宮」下車徒歩 500 ㍎

JR 環状線「森ノ宮駅」下車徒歩 600 ㍎

## ◇本科で学べば、自然とおしゃれ学が身につきます。

1. 素敵に話すためのアンチエイジング(ボイストレーニング)

2. いつも笑顔で好感度アップ(表情筋トレーニング)

3. シニアのおしゃれ学とは

4. ヘアのおしゃれと素敵度アップの帽子術

5. プロの衣装デザイナーから学ぶ

## ◇受講生の声は！

1. おしゃれに入学して良かったです。顔のマッサージがとても気持ち良く、

きれいな先生に教えていただきうれしいです。

2. 身体を動かす。頭を動かす。心を動かす。一年後が楽しみです。

受講生募集中⇒先着順、**但し定員に達した場合は締め切ります。**

募集定員(42人) 募集 2月28日迄

受講料 52000 円(一括納入) 特別教室使用料

1000 円。29/30 受講生以外特別教材費

1400 円。その他遠足費用など別途必要。

講座期間 2019.4~2020.3 学習日数 41 日

講座日：水曜日(夏・年末年始休み)

講師陣/山川アंक/見寺貞子/江本あきこ/高橋志乃/松田優各講師ほか各HPから



※申込方法:申込用紙に記入し、事務局へ持参 又は  
郵送して下さい。◇カリキュラムや応募状況等はホ  
ームページで確認又はお問い合わせ下さい。

お問合せ先  
お申込み先

〒540-0006 大阪府中央区法円坂 1-1-35 アネックスパル法円坂内

認定 NPO 法人 大阪府高齢者大学校

電話 ; 06-6360-4400

FAX ; 06-6360-4500

E メール: info@osaka-koudai.com HP: <http://osaka-koudai.com/>

協賛 : 大阪府 後援 : 大阪市・堺市

## 59. 男と女のおしゃれライフ科

【水曜日 授業予定表】 講師：山川アंक・見寺貞子・石崎真紀子・和泉智子・高橋志乃・松田 優・江本あきこ ほか

				午 前			午 後		
回	月 日 曜日	講義数	テーマ	内 容	講 師 名	テーマ	内 容		
			<b>●入 学 式 &amp; オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)</b>						
1 学 期	8 月								
	2	10 水	1	なりたい自分になる！ 「理想の私を描いてみよう」		山川アंक (日本メンズ美容協会 理事長)	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明		
	3	17 水	2	笑顔で好感度アップ	表情筋トレーニング	高橋志乃(社)キャピタルブルーム 代表理事	合同オリエンテーション・特別教材勉強会 (午前・午後グループ別)		
	4	24 水	3	おしゃれは美肌から ～顔は心を写します～	肌・シミ・しわについて、 頭皮ケア、紫外線対策	和泉智子(リクレーション サロン 経営者)	クラスミーティング	(グループ分け)	
	5	8 水	4	おしゃれな人の姿勢と動き①	(教室;パレストラ)	大谷 恵子 (エアロビインストラクター)	”		
	6	15 水	5	衣装デザイナーから学ぶ①	おしゃれの楽しみ方	松田 優 (㈱アトリエミック社長)	”		
	7	22 水		<b>●遠 足 (1)</b>					
	8	29 水	6	おしゃれな人の姿勢と動き②	(教室;パレストラ)	大谷 恵子	クラスミーティング		
	9	5 水		<b>社会への参加活動(準備活動)(過去の活動事例研究)</b>					
	10	12 水	7	香りのエスプレ、上手な香水の使い方	香水の歴史から 種類の知識と使い方	山川アंक	クラスミーティング		
	11	19 水	8	クラスミーティング		江本 あきこ(大阪府高齢者大学 校講師)	素敵に話すためのアンチエイジ ング(ボイストレーニング)①	たんでん腹筋良く通る声へ (教室;パレストラ)	
	12	26 水	9	もう気にならない体のニオイ対策	体臭、口臭、足臭についての 知識と対策方法	山川アंक	クラスミーティング		
	13	3 水	10	即効！マイナス10歳の リフトアップスキンケア	その場でリフトアップする スキンケアとマッサージ法	山川アंक	”		
	14	10 水	11	クラスミーティング		江本あきこ	素敵に話すためのアンチエイジ ング(ボイストレーニング)②	良く通り響く声・清音の良いきれ いな発声(教室;パレストラ)	
	15	17 水	12	ユニバーサルファッションとは①	誰もが快適に生活できるファッション を学ぶ①	見寺 貞子 (神戸芸術工科大学教授)	クラスミーティング		
	16	24 水	13	高大白熱教室		松田 優	”		
8			<b>夏 休 み</b>						
2 学 期	17	4 水	14	ユニバーサルファッションとは②	誰もが快適に生活できるファッション を学ぶ②	見寺 貞子	クラスミーティング		
	18	11 水	15	シニアのおしゃれ学	シニアがおしゃれに見える ヒントを学ぶ	見寺 貞子	”		
	19	18 水	16	クラスミーティング	(教室;パレストラ)	江本あきこ	素敵に話すためのアンチエイジ ング(ボイストレーニング)③	清音の良いきれいな発声を見に つける(教室;パレストラ)	
	20	25 水		<b>●社会への参加活動(日程変更可)</b>					
	21	2 水	17	似合う色って何？	好きな色・おしゃれな色の使い方	石崎 真紀子(兵庫医療大学 非常勤講師)	クラスミーティング		
	22	11 金		<b>●スポーツ交流大会(名称要検討) 丸善インテックアリーナ大阪</b>					
	23	10	16 水	18	今すぐできる素敵度アップ帽子術	帽子の歴史・種類。 似合う帽子の選び方	山川アंक	クラスミーティング	(修了後の活動の場①前 半)
	24	23 水	19	クラスミーティング		古本講師(PM)(教室;パレストラ)	健美操①	呼吸法で心身を調整	
	25	30 水	20	青春プレイバック・世代別おしゃれマーケ ティング		石崎 真紀子	クラスミーティング		
	26	6 水		<b>●遠 足 (2)</b>					
27	11	13 水	21	クラスミーティング		古本講師(PM)(教室;パレストラ)	健美操②	伸長と脱力で全身スッキリ爽 快	
28	28 木		<b>●高大祭(名称要検討) 豊中市立文化芸術センター</b>						
29	4 水	22	記憶を素敵に残そう！ 写真写りを良くする方法	写真に美しく映るテクニック	山川アंक	クラスミーティング			
30	12	11 水	23	クラスミーティング		古本講師(PM)(教室;パレストラ)	健美操③	腎気を整え、若々しさを保つ	
31	18 水	24	差し替えるだけ！ 挫折しないハイレジダイエット	最新のダイエット情報説明	山川アंक	クラスミーティング			
3 学 期	32	8 水	25	健康イキイキ免疫力アップの「腸活」	健康キープ！免疫力と腸の関係	山川アंक	”	(修了後の活動の場①後 半)	
	33	15 水	26	高大白熱教室		松田 優	”		
	34	22 水	27	ハンドケア、ヘアケア		高橋 志乃	”		
	35	29 水		<b>●社会への参加活動(日程変更可)</b>					
	36	12 水	28	身体の中からキレイに！	身体の構造、必要な栄養素、 日常生活の考え方	和泉智子	クラスミーティング		
37	2	19 水	29	おしゃれな人の姿勢と動き③		大谷 恵子	”		
38	26 水	30	人生をおしゃれに生きる		下野 譲(ヒューマン・スマート ㈱代表取締役)	”			
39	11 水		<b>●修 学 旅 行(1泊2日)</b>						
40	3	12 木							
41	18 水	31	<b>学 習 成 果 発 表 会 / 修 了 式 山川アंक</b>						
				授 業(白熱教室、成果発表会含む)		31	クラスミーティング	28	
				学 習 事 業		10			
				合 計		41		2019.01.25改	

注1) 日程、カリキュラム内容等は、都合により変更になる場合があります。

注2) 修了後の活動の場は1回のみです。

●印は校外(教室不要)