

京都市共催

気軽に始める、趣味でつながる

入会金なし!

初心者歓迎!

ラボールカルチャー教室

2月3日(火) 10:00受付開始

問合せ

ラボール学園(公益社団法人 京都勤労者学園)
〒604-8854 京都市中京区四条御前 ラボール京都3階
☎ 075-801-5925 ✉ gakuen@labor.or.jp

受付時間

平日/9:00～20:00 土曜/9:00～17:00(日・祝休み)



電話受付



Web受付



先着順



各講座の詳細



申込みはこちらから

特別企画

はじめての決算書-しくみ・読み方・活かし方-

健康診断のように決算書から会社の「健康状態」を知り、将来性を把握する上で不可欠な、決算書類の基礎知識と活用術を、ゼロから丁寧に解説します。Zoom聴講も可能です。

講師 仲辻 健太郎(中小企業継続支援士・AFP)

受講料 5回 11,000円(単発受講:1回3,500円)

開講日 毎週木曜日 2/19～3/19 時間 18:30～21:00



1回講座

はじめての篆刻

-ひらがな1文字で自分の作品印を作ろう-

篆刻(てんこく)とは、印(はんこ)を彫る伝統的な技法です。15ミリの小さな印に、ひらがな1文字を彫ります。自分だけの印を作って、手紙や日記、絵画や書道など、自分の作品に押しつけて楽しんでみませんか。



講師 前川 峰雲
(日展作家・読売書法会理事／平成26年度 篆刻の部 文部科学大臣賞受賞)

受講料 1回 2,000円(材料費別)

開講日 2/14(土)

時間 13:30～15:30

ぽかぽか体操

-寒さに負けない体づくり-

ゆるい動きなのに全身がぽかぽかしてくる、椅子を使った体操です。代謝アップを促し、冬の冷えや運動不足をやさしくケア。和気あいあいと、おしゃべりを楽しみながら体を動かしましょう。



講師 山本 孝
(フィットネス企画Q代表 健康運動指導士)

受講料 1回 2,000円

開講日 2/19(木)

時間 10:00～12:00

アロマセラピー

-春を快適に楽しむ-

季節の変わり目を心地よく過ごすための、香りのワークショップ。アロマのやさしい香りで鼻や目の不快感をすっきり整えるスプレー作りを体験します。免疫力アップを意識したハーブティーとともに、癒しの時間を過ごしましょう。



講師 井 泰子
(マリーゴールドアロマスクール代表)

受講料 1回 2,000円(材料費別)

開講日 2/26(木)

時間 14:00～16:00

楽しい編み物

-かぎ針編み・棒針編み-

定員6名の少人数制だから安心。初めての方も、久しぶりの方も、自分だけのあったかい作品を編んでみませんか。初心者向けのコースターから、経験者向けのリボンやシュシュなど、選べるキットの詳細はHPIにて。



講師 鈴木 琴恵
(カルチャーサロンレイレイ認定講師 棒針編み指導員・かぎ針編み講師)

受講料 1回 3,000円(キット代別)

開講日 ①3/7(土) ②3/23(月)

時間 13:30～15:30

書道・絵画

書道

楽しく書いて心と体を整えます。短冊や団扇にも表現し、日々の暮らしに潤いを。

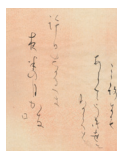
講師 秋山 美晴(書家)
受講料 10回 16,500円
開講日 毎週月曜日 3/16～5/25
時間 午前コース 10:00～12:00
午後コース 13:30～15:30



かな書道 -美しい日本の文字の伝統-

初めての方も安心。かな書道の基礎から古典まで学び、美しい「かな」の世界に親しみましょう。

講師 金曜担当 澤村 由子(日展作家・水穂会常任理事)
土曜担当 下伊豆 博子(日展作家・読売書法会理事)
受講料 10回 16,500円
開講日 毎週金曜日 2/13～4/24
毎週土曜日 2/14～4/25
時間 金曜13:30～15:30
土曜10:00～12:00



実用ペン字 -正しく・美しく書くポイントを学ぶ-

人前で名前を書くときや手紙を書く場面でも、もっと美しく書けたらと思う方に向けた講座です。字形の整え方や正しい書き順、見栄えのよい配置を楷書から草書まで丁寧に学びます。希望者には硬筆書写検定の受検指導も行います。

講師 岡本 加寿子
(文部科学省後援硬筆・毛筆書写検定審査員)
受講料 10回 16,500円
開講日 毎週水曜日 2/18～4/22
時間 10:00～12:00



ペン字 -クセも個性のうち-

初心者は住所や氏名など実用的な書き方から始めます。季節の話題、歴史人物、古文や和歌、俳句、京都の逸話、漢字の成り立ち、料理のレシピまで幅広く学び、筆ペンで金封や年賀状の書き方も習得。字の上達とともに脳の活性化にも役立ちます。

講師 宮下 終南
(終南書画院・京都勤労者書道連盟顧問)
受講料 10回 16,500円(資料代別)
開講日 毎週火曜日 2/17～4/21
時間 13:30～15:30



日本画

日本画独特の絵の具や伝統の基本技術を学びながら、描くことの楽しさを味わってください。基礎的な表現を学び、独自の作品づくりに挑戦してみましょう。

講師 中村 文子(画家・日展会員)
受講料 10回 16,500円
開講日 毎週金曜日 2/13～4/24
時間 10:00～12:00



基礎から学ぶ 鉛筆デッサン・色鉛筆画・水彩写生

絵画の基本・デッサンを好きな画材で学ぶ講座。鉛筆や水彩で表現力を楽しく身につけましょう。

講師 城野 奈英子
(日本画家・日展準会員)
受講料 10回 20,000円
開講日 毎週木曜日 2/12～4/16
時間 13:00～15:00



四季の彩画

和の画材で四季折々の花や鳥、動物、京の伝統行事等を、はがきや色紙、短冊などに描いてみましょう。

講師 加藤 勝海
(京都日本画家協会会員)
受講料 10回 16,500円
開講日 第1・3水曜日 2/18～9/2
時間 13:30～15:30



文芸・歴史

いちから学ぶ 源氏物語

原文で味わう『源氏物語』。千年前の優雅な王朝ロマンにふれ、紫式部の繊細な表現を楽しみましょう。

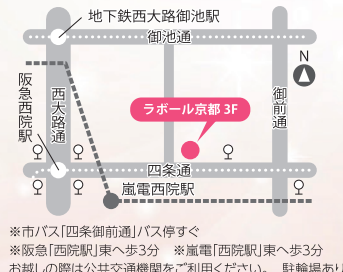
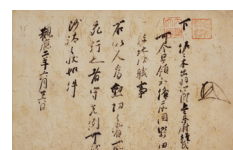
講師 江坂 美知子
(歌人・現代歌人協会会員・京都歌人協会評議委員・読売新聞(京都)選者)
受講料 5回 9,000円
開講日 第2木曜日 3/12～7/9
時間 13:30～15:30



戦国古文書 -朽木文書の世界-

戦国時代の古文書を読み、くずし字に親しむ講座です。読み解く楽しさと達成感を味わえます。題材の「朽木文書」には戦国時代の近畿の様子が表されています。

講師 秦野 裕介
(立命館大学研究員)
受講料 5回 8,500円
開講日 第2金曜日 3/13～7/10
時間 10:00～12:00



短歌 一端みずと日々を切り取る

創作・添削・鑑賞を通じて、自分だけの表現を楽しみましょう。

講師

前川 登代子
(「好日」編集委員・日本歌人クラブ会員・現代歌人集會会員)

受講料

5回 10,000円

開講日

「芽生え」コース・第2火曜日 3/10～7/14
「若草」コース・第3火曜日 3/17～7/21

時間

10:00～12:00

受講生作品

就活に 出かける息子の ネクタイの
つぼみのような 固き結び目
階段の マスク一枚 遠巻きに
蛇行していく 通勤の列

朗読1・3 一声に出して読む美しい日本語

朗読は、声を磨き、文章理解を深め、人とのコミュニケーションを豊かにしてくれる表現方法です。本講座では、物語やエッセー、童話、新聞記事など多様な文章を使い、朗読の基礎から実践的な表現までを楽しく学んでいきます。

講師

杉山 一雄
(元関西テレビアナウンサー・現フリーアナウンサー)

受講料

10回 16,500円

開講日

第1・3木曜日 2/19～7/16

時間

10:00～12:00

芸・健康

木版画・木彫

彫って刷って仕上げる喜びと、木のぬくもりを感じる作品作りを楽しめます。

講師

高橋 慶亮
(木彫彫刻家・キッツキ木彫工芸研究所主宰)

受講料

10回 16,500円(材料費別)

開講日

毎週金曜日 2/13～4/24

時間

10:00～12:00

入門 篆刻

小さなハンコから本格落款まで、印づくりの楽しさを。石を刻む喜びと方寸の美を味わえます。

講師

前川 峰雲
(日展作家・読売書法会理事／平成26年度 篆刻の部 文部科学大臣賞受賞)

受講料

10回 16,500円(材料費別)

開講日

第2・4木曜日 3/12～9/10

時間

10:00～12:00

心身リセット 一心とからだのリラクゼーション

音楽と呼吸に合わせた動きで心身を整えます。姿勢改善やリラクセス、アンチエイジングにも。

講師

山本 孝
(フィットネス企画Q代表 健康運動指導士)

受講料

10回 17,000円

開講日

第2・4木曜日 3/12～7/23

時間

10:00～12:00

健康づくり はじめの1歩

テレビや雑誌であふれる健康情報から、自分に合った「健康づくり」を見つける講座です。月1回、運動や栄養、休養などを無理なく学び、日常生活に取り入れる工夫と一緒に体験できます。

講師

山本 孝
(フィットネス企画Q代表 健康運動指導士)

受講料

5回 9,000円

開講日

第3木曜日 3/19～7/16

時間

10:00～12:00

フラワーデザイン

季節の花を上品にかわいくアレンジ・ラッピングし、癒しの空間づくりを楽しむ講座です。そのままギフトにもなる優しい内容が好評で、気軽に参加していただけます。四季の移ろいを感じながら、暮らしを彩る“花の時間”をゆっくり過ごしてみませんか。

講師

磯部 千恵子 ほか
(日本フラワーデザイナー協会講師／生け花 洛陽末生流)

受講料

5回 9,000円(材料費別)

開講日

第2土曜日 3/14～7/11

時間

13:30～15:30

囲碁 入門・初級

講義の後に受講生同士で対局し、実践力を高めます。お友達づくりにもぜひ!

ルールを覚えるところから、ゆっくり丁寧に。

講師

大野 鉄平
(日本棋院京都本部 副本部長)

受講料

10回 17,000円

開講日

毎週土曜日 2/14～4/18

時間

10:00～12:00

中級・上級

5級位から。石の意味を理解しながら棋力向上を。

講師

福田 寛
(元京都アマ本因坊)

受講料

10回 17,000円

開講日

毎週土曜日 2/14～4/18

時間

10:00～12:00

中級上級・有段

一般大会での免状獲得や上位入賞を目指す。

講師

柳田 朋哉
(囲碁インストラクター・元京都アマ五冠)

受講料

10回 17,000円

開講日

毎週水曜日 2/18～4/22

時間

10:00～12:00

英会話教室

仲間と一緒に、無理なく楽しく♪

春の説明会&体験レッスン 各回先着20名・約50分

① 3/10(火) 10:30～

② 3/13(金) 10:30～

③ 3/17(火) 18:30～

④ 3/19(木) 13:30～

⑤ 3/21(土) 10:30～

⑥ 3/24(火) 13:30～

⑦ 3/25(水) 18:30～

ネイティブ講師による無料体験レッスン付き!ぜひこの機会にご参加ください。

要予約

申込みはこちらから

パソコン教室

定員10名の少人数制

パソコンは貸出可

毎月募集
(内容は月ごとに変わります。)

講師 関戸 紹恭(シンキングスクエア代表)

2月生 1月7日(水) 10:00受付開始

応用ワード講座～書式設定と便利機能～	★★★	2/3(火) 13:00～17:00	5,000円
意見収集に使えるオンラインアンケート作成	★★★	2/7(土) 10:00～12:00	3,000円
生成AI入門	★	2/7(土) 13:00～15:00	3,000円
エクセル入門 ～入力・操作のはじめの一步～	★★	2/10(火) 13:00～17:00	5,000円
エクセル基礎 ～計算・集計の基本スキル～	★★★	2/17(火) 13:00～17:00	5,000円
エクセル関数で作業効率UP	★★★★	2/20(金) 13:00～17:00	5,000円
作業効率を上げるためのキーボード使いこなし法	★★	2/25(水) 13:00～17:00	5,000円

3月生 2月3日(火) 10:00受付開始

各講座詳細▶

初めての動画作成 ～Clipchampを使ってみよう～	★★★	3/3(火) 13:00～17:00	5,000円
PDFを使いこなそう～閲覧・追記・保存～	★★★	3/10(火) 13:00～17:00	5,000円
生成AI入門	★	3/12(木) 10:00～12:00	3,000円
はじめてのLINE	★	3/12(木) 13:00～15:00	3,000円
初級エクセル ～集計に役立つ!一覧表とグラフ作成～	★★★	3/16・23(月) 13:00～17:00	10,000円
応用エクセル②～一覧表の作成と管理～	★★★★	3/18(水) 13:00～17:00	5,000円

★すごく易しい ★★易しい ★★★少し難しい ★★★★難しい(準中級)

申込み

来園・電話・Webにて申込みが可能です。

●申込みは開講日の1週間前まで可能です。空席があれば窓口・電話にて開講直前まで受け付けます。

●Web申込みではクレジットカード決済(VISA、マスターカードのみ)が可能です。

●電話で申込みの場合は、3営業日以内(土日祝日を除く)に窓口へ来園または銀行振込(振込手数料はご負担ください)にて受講料をお支払いください。

受講申込みはこちら▶

見学申込みはこちら▶

振込先

近畿労働金庫 京都支店 普通 1131805
シャ)キョウトキンロウシャガクエン

窓口で申込みの場合は受講料をご持参ください。(現金またはPayPay(残高払い))

●各講座の詳しい日程や準備物等はホームページをご覧ください。

●開講しているほとんどの講座で、見学が可能です。(要予約) ●講座により、期の途中からでも受講可能なものもございます。

●諸事情により担当講師、講座日程を変更する場合があります。(休講分の振替が入ることもあります。)

ラポール学園 ホームページ▶

ラポール学園は京都市共催の学びの場。カルチャーやリカレント、IT、語学・教養まで、幅広い講座を開講しています。