

2024年  
11-12月号  
講座案内

# MS エムズ倶楽部

お友達作りのカルチャーサロン

入会金・年会費無料!  
1回の受講もOKです!

ご参加には事前予約が必要です  
※受講料は消費税が含まれています



## 楽しく学ぶ講座

**シニアから始めるNISA** 講師:浜松いわた信用金庫追分支部職員 ■受講料/無料  
城北 11月18日 10:00~11:00 ※必ずご予約下さい。  
NISAは若い世代の制度と思いませんか?気になるけど抵抗のある方、少しでも興味のある方!!お友達やご家族とお話を聞いてみませんか?

**腸活をもっと楽しく♪腸内細菌のおはなし** 講師:北井 麻里子  
城北 第2木曜日 11月14日 12月12日 10:00~11:30  
■受講料/1,210円 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50程度  
腸活ってなに?腸内細菌が健康に関係しているの?どんな菌たちがお腹の中にすんでいるのか知り、これからの生活にいかしてみませんか?

**開運ラメアート** 講師:飯尾 喜久 ■受講料/1,210円  
ライブ 第2水曜日 11月11日 12月9日 10:00~12:00  
■持ち物/必要ならエプロン(多少ラメが付きます) ■材料費/¥1,000  
キラキラは魔を祓い開運効果があります。絵心がなくても大丈夫!モチーフのご利益もお話いたします。  
11月「福良すずめ」 12月「来年の干支のしめ縄」

**最期まで自分らしく生きるための『私の人生会議』はじめの一歩!** 講師:石井 瑞恵 看護師・公認心理師  
ライブ 11月25日 12月23日 13:30~15:00 ■受講料/¥1,210  
「人生会議」…もしもの時のために、前もって考え繰り返し話し合い共有する取組。誰でもいつでも、命に関わる大きな病気がやがて来る可能性があります。あなたの大切にしているものは何ですか?カードゲームを行いながら進めていきます。

**あなたの魅力が分かる 数秘講座** 講師:ハビネス数秘®アドバイザー 風巻えのわ  
ライブ 通常第2金曜日 11月8日 12月13日 10:00~12:00 ■受講料/¥1,210  
■資料代/¥200  
■持ち物/筆記用具 誕生日の数字からあなたを紐解きます

**楽しく学ぶ手相教室 6回講座** 講師:おのの やすこ 天掌易セラピスト ■受講料/¥2,200  
ライブ 第4木曜日 11月28日 12月26日 13:30~15:00  
手相を読み取ることによって自分では気が付かない良いところや、人生の過去、現在、未来がわかります。

**知ってるようで知らない 家康公の家臣たち** 講師:池谷 勝利 ■受講料/¥660  
城北 第4金曜日 11月22日 12月27日 13:00~14:30 ■持ち物/筆記用具  
■資料代/¥30~50程度  
11月:少年期に影響を与えた太原雪斎と今川義元・関口親永 12月:母・お大の方の兄水野信元

**知ってるようで知らない 浜松の歴史** 講師:池谷 勝利 ■受講料/¥660  
和合 第2水曜日 11月13日 12月11日 14:00~15:30 ■持ち物/筆記用具  
■資料代/¥30~50程度 ■会場/知久屋和合店内 浜松市中央区和合町220-69  
11月:鎧田と権現谷と冨塚地区 12月:小豆餅伝説と萩丘地区

**雪月花 教養舞踊講座** 講師:岡部 澄子 ■受講料/¥1,210  
城北 第1,3水曜日 11月18日 12月2,16日 9:30~11:00  
■持ち物/浴衣、浴衣用帯(半幅帯)、浴衣用肌着、紐2本、足袋またはソックス

**写真の楽しみ第一歩・第二歩** 講師:小塚 浩 ■受講料/¥880  
城北 第2水曜日 11月13日 12月11日 15:00~17:00 ■資料代/¥50  
■持ち物/筆記用具、お持ちのカメラ(フィルム、デジタル、一眼レフ何でもOK)  
お持ちのカメラの使い方から、写真作品の作り方までを学びましょう♪

**また作りたくなる 飾り巻き寿司** 11月:手まり寿司と飾り切り  
城北 第3土曜日 11月16日 12月休講 9:30~11:00 ■受講料/¥660  
講師:えのわ 飾り巻き寿司インストラクター  
■持ち物/エプロン、ラップ 材料費¥1,500

**初心者でも簡単! 巻きずし講座** 11月:サンタクロース 12月:四海巻き  
ライブ 第4金曜日 11月22日 12月27日 10:00~11:30 講師:鈴木 佳世 JSIA認定飾り巻きインストラクター  
■受講料/¥660 ■材料費/¥1,800(レシピ、道具貸出込み)  
■持ち物/ラップ、エプロン、大きなおにぎりが入る容器

**毎日が変わる心理学入門** ■受講料/¥1,210 講師:杉元 真友実  
城北 第2土曜日 11月9日 12月14日 10:00~11:30 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50  
心理学のひとつ「交流分析」を用いて、自分のことや人との関わり方を学んでいきます。知っている人と人間関係が円滑に♪暮らしが幸せになる知識を身につけませんか?

**初めての書道 基礎から楽しく学びましょう** 講師:佐藤 北泉 ■受講料/¥1,210  
大平台 第2,4火曜日 11月12,26日 12月10,24日 9:30~11:00 ■持ち物/書道一式(筆、小筆、半紙、下敷、墨滴、文鎮) ■材料費/¥1,000  
美しい文字を書いて、集中力もアップ!少人数制ですので、お一人ずつ丁寧に指導いたします。

**大人の色鉛筆画** 講師:広野 永子 ■受講料/1,210円  
大平台 第3金曜日 11月15日 12月20日 10:00~11:30 ■持ち物/色鉛筆、描くための紙、消しゴム、定規、ハサミ、絵の具、水、筆、水筒  
※写真はイメージです  
まずは色鉛筆で身近な物を描いてみましょう♪

## 語学講座

**韓国語** 講師:金 玟址 ■受講料/¥1,210 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50程度  
城北 第2,4土曜日 11月9日 12月14日  
◆入門編 12:30~13:45 ◆初級編 14:00~15:15  
城北 第1,3土曜日 11月2,16日 12月7,21日  
◆中級 13:30~14:45

**会話を楽しむ韓国語** 講師:金 玟址 ■受講料/¥1,210 ■持ち物/筆記用具  
城北 第1,3土曜日 11月2,16日 12月7,21日 15:00~16:15

**韓国語 基礎編** 講師:金 玟址 ■持ち物/筆記用具 ■受講料/¥1,210  
城北 第2,4土曜日 11月9日 12月14日 15:30~16:45

**もう一度学びたい中学英語** 講師:落合 歩 ■テキスト代/¥350程度(初回のみ)  
城北 第1,3火曜日 11月5,19日 12月3,17日 13:30~14:30 ■持ち物/筆記用具 ■受講料/¥1,210  
海外に行けない 今だからこそ、中学レベルの英文法・会話からもう一度おさらい。英語力をアップさせましょう。

**個人または少人数 学び直しの韓国語** 講師:楢 直子 ■受講料/¥1,320  
大平台 通常第1,3水曜日 11月18日 12月2,16日 ■韓国に興味のある方、言葉以外の質問もOKです!  
第2,4水曜日 11月13,27日 12月11,25日 ■持ち物/筆記用具、現在お使いのテキスト ※開始時間はご相談ください

**中国語基礎会話** 講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210  
城北 第1,3火曜日 11月5,19日 12月3,17日 9:30~10:30 ■持ち物/筆記用具 ■教材費/¥30程度  
発音記号を覚えれば、正しく発音ができます。中国語の歌も歌ってみましょう!

## 奏でる講座

**1からはじめる大人向け『初めての鍵盤ハーモニカ』** 講師:川合明美 SUZUKIケンハモ認定講師/ケンハモ音楽呼吸法トレーナー  
城北 第2,4月曜日 11月11,25日 12月9日 ■受講料/¥1,210  
10:00~11:00 テキスト代/¥2,750  
■持ち物/お手持ちの鍵盤ハーモニカ、ハンカチ ※初回のみ楽器貸出可  
楽譜が読めなくても大丈夫!!まずは楽しくやりましょう♪(吹口¥660は購入頂きます)

**琴クラブ 憧れのお琴を奏でてみませんか?** 講師:藤井賀都巴・夕希子・莉江子  
城北 第2,4金曜日 11月8,22日 12月13,27日 ■受講料/¥1,210 ※別途テキスト代  
14:00~16:00 ■持ち物/琴(ある方) ※お琴は貸出します。

**ギター個人レッスン** 講師:木村優介 ■月謝/大人¥3,300  
城北 第1,3土曜日 11月2,16日 12月7,21日 ※時間はご相談ください  
■持ち物/ギター ※無料貸出有ります。  
ギターは指先の運動にもなり、室内で弾いても静かなので、長く続ける趣味として楽しめます。上達したら、みんなと一緒に演奏しましょう。楽器の無料の貸出しもありますのでお気軽に。

**基本から丁寧に 二胡初級** 講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210  
城北 第1,3水曜日 11月6,20日 12月4,18日 9:00~11:00 ■持ち物/楽器 ※貸出有ります  
楽譜が読めなくても大丈夫!簡単な曲ならすぐ弾けるようになります。

**基本から丁寧に 二胡入門** 講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210  
城北 第2,4火曜日 11月12,26日 12月10,24日 9:00~11:00 ■持ち物/楽器 ※貸出有ります

ただ今、講師募集中! 下記へお電話下さい  
資格をお持ちで「教えることが好き」「楽しい時間を皆で過ごしたい」という方のご連絡をお待ちしております

参加のお申込み お問合せは ☎0120-24-2880 9:30~17:30 土・日・祝日休み



## 小物を作る講座

New

### 楽しい新聞ちぎり絵

講師:加茂 昌代

城北 第3木曜日 11月21日 12月19日 13:30~15:30

■持ち物/新聞紙(ない方はこちらで用意します)、のり、ハサミ、ピンセット  
新聞紙をちぎって台紙に貼り、味わい深い作品を作りましょう。指先を使うので物忘れ予防に最適です。



### 誰でも簡単 食器アート(モロッカンプレート)

アライブ 第2水曜日 11月13日 12月11日 10:00~12:00

■持ち物/持ち帰り袋(お皿13cmが入るもの)  
お皿に専用絵の具で模様を描いてガラス皿を作ってみましょう。プレゼントにもぴったり!!



### はじめての切り絵 素敵なインテリア

講師:成田 恵美子 ■受講料/¥1,210

大平台 第3火曜日 11月19日 12月17日 9:00~11:00 ■材料費/¥200~¥300

■持ち物/ものさし、筆記用具※デザインカッター、カッター板は貸し出し可  
美しく繊細なアート作品を作ってみましょう。図案に集中することで、自律神経のバランスを整えてくれる切り絵。心にゆとりと、張りを与えてくれる趣味を始めてみませんか?

### やさしい編み物

講師:草島 章子 ■受講料/¥1,210

城北 第2、4月曜日 11月11、25日 12月9、23日 10:00~12:00

■持ち物/編み針、糸 ※編みかけのものがある方はお持ち下さい。  
糸と編み棒があれば空いた時間にできて気軽に趣味として始められるのが編み物の魅力です!

### やさしい卓上手織り

講師:草島 章子 ■受講料/¥1,210

大平台 第1、3金曜日 11月1、15日 12月6、20日 13:00~15:00

■持ち物/織り機、はさみ※織り機の貸出しあり。 ■材料テキスト費/¥3,000程度  
新しい織りの技術を学びながらご自身のペースで作っていきましょう。

### 楽しい絵手紙

講師:鈴木 啓子 ■受講料/¥1,210

大平台 第4月曜日 11月25日 12月23日 9:00~11:00

11月「巳年の年賀状」  
12月「2024年を振り返って」 ■材料費/300円 ■持ち物/絵手紙道具



### 水引教室 11月:「クリスマスブローチ」 12月:「干支巳」

講師:青木 きよ子

城北 第2水曜日 11月13日 12月11日 9:30~11:30 ■受講料/¥1,210

■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、目打ち、ポンド、ものさし ■材料費/11月:500円 12月:500円  
大注目の伝統工芸を気軽に始めてみましょう!

### 心を癒し・指で描く パステル和(NAGOMI)アート

講師:北島 多江子

大平台 第2月曜日 11月11日 12月9日 9:00~11:00

■受講料/¥1,210 ■材料費/¥1,650

初めの方も四季の作品を簡単に楽しく描けるパステルアートです。



### 墨絵入門

講師:大杉 豊伸 ■受講料/¥1,210

城北 第1、3金曜日 11月1、15日 12月6、20日 9:00~11:00

城北 第3水曜日 11月20日 12月18日 14:00~16:00

11月1日:「菊」 11月15日:「古部」 12月6日:「浜名湖」 12月20日:「冬の風物詩」  
11月20日:「動物」 12月18日:「干し柿」

■持ち物/習字の下敷き、文鎮(お持ちの方)筆洗い容器(1,000cc)、使用済 タオル  
身近な物から風景まで、様々な絵を描きます。今人気の講座です!



## お花の講座

### 暮らしに生かすフラワーデザイン

講師:田中 澄子

城北 第3月曜日 11月18日 12月23日 14:00~16:00 ■受講料/¥1,210

季節に合わせたフラワーアレンジで暮らしをお花で彩りましょう。 ※日程通常と変動

### 選べるフラワーアレンジメント ①ドライフラワー ②プリザーブドフラワー ③生花

※お好きな方を選んで、ご予約時にお伝え下さい。

大平台 第3水曜日 11月20日 12月18日 9:30~11:30

城北 第3木曜日 11月21日 12月19日 13:00~15:00

講師:山本理絵 feliru主宰 ■受講料/¥1,210  
■材料費/①¥1,000~¥2,000 ②¥2,500 ③¥1,500  
■持ち物/持ち帰り袋、花用ばさみ、ピンセット



### 気軽にフラワーアレンジメント

講師:藤本 博子 ■受講料/¥1,210

城北 第2、4金曜日 11月8、22日 12月13、27日 9:00~11:00

城北 第4土曜日 11月30日 12月休講



## パソコン講座

### パソコン講座

表計算実践コース 11月1、15日

城北 隔週金曜日 編集実践コース 12月6、20日

パソコン講座 編集基礎コース 11月6、20日

城北 隔週水曜日 構成基礎コース 12月11、25日

《共通事項》講師:杉元 真友実 時間/9:30~11:00 ■受講料/¥1,375  
■持ち物/パソコン、テキスト、筆記用具※パソコン貸出1回¥500 ■テキスト代/¥500(初回のみ)



## 講座の見学・キャンセルについてお願い

※事前にご連絡を頂ければ講座をご覧頂けます。また、受講のご予約をされた方は、前日(土・日曜・祝日含まず)と当日のキャンセルの場合受講料(税抜)の半額を頂戴致します。教材費のかかる講座では教材費をいただく場合がございます。

## 健康講座

### 社交ダンス

講師:鈴木時雄 (公益財団法人日本ダンス協会連合会 葵ダンススクール主催)

城北 第2、4火曜日 11月12、26日 12月10、24日 13:30~15:00

■受講料/¥1,210 ■持ち物:動きやすい靴 服装はなんでもOK (但し、男性は半袖はご遠慮いただきます)

初心者の方も大歓迎です!  
ジルバ&ブルース、すぐに踊れます。まずは、楽しく体を動かしてみましょう。  
性別は関係なく、幅広い年齢層の方に楽しんで頂けます!



### 物忘れ予防 脳トレーニング教室

講師:血良 陽子 (認知症ケア指導管理士/認知症ケア専門士)

城北 第2、4金曜日 11月8、22日 12月13、27日 9:30~11:00 ■受講料/¥1,210 ■持ち物/筆記用具

右脳、左脳を鍛える様々な問題。記憶やイメージトレーニング、日記、脳活性化体操、歌、レクリエーションなどを行い、積極的に脳を刺激して認知機能低下を防ぎます。



### 肩こり・腰痛解消 簡単リンパ体操

講師:血良 陽子(国際ウェルネス協会公認) ■受講料/¥1,210

城北 通常第2、4火曜日 11月12、26日 12月10、24日 9:30~11:00

■持ち物/ヨガマット(貸出有)またはバスタオル、フェイスタオル、水分補給飲料 ※運動の出来る服装  
優しく触れて呼吸したり揺らしながら、硬くなった筋肉をゆるめていきます。日常的なカラダの不調改善に。



### ずっと元気に100才まで! 体作りトレーニング

講師:大庭宏之(元A級プロボクサー)

城北 第1、3金曜日 11月1、15日 12月6、20日 13:30~14:30

■持ち物/水分補給、汗拭きタオル ■受講料/¥1,210  
※運動のできる服装でお越しください。

全身を動かし、硬くなった体をほぐし、姿勢を改善・代謝UP 体幹トレーニング。



### 心も身体もリフレッシュ! ハワイアンダンス

講師:川瀬 静枝 ■受講料/¥1,210

城北 第1、3木曜日 11月7、21日 12月5、26日 9:30~10:45

■持ち物/水分補給飲料 ※運動のできる服装でお越し下さい。



### 筋肉向上で脂肪すっきり体操

講師:鈴木 百合子 ■受講料/¥880

城北 第1、3火曜日 11月5、19日 12月3、17日 9:30~10:45

大平台 毎週月曜日コース 11月11、18、25日 12月2、9、16、23日 13:00~14:15

大平台 毎週木曜日コース 11月7、14、21、28日 12月5、12、19、26日 13:00~14:15

大平台 毎週土曜日コース 11月2、9、16、30日 12月7、14、21日 10:00~11:15

■持ち物/上靴、水分補給飲料、500mlの空ペットボトル2本

### 雅ヨーガ操体教室

講師:芥川 登喜代 ■受講料/¥1,210(1回) 初回無料

城北 毎週水曜日 11月6、13、20、27日 14:00~15:30

12月4、11、18、25日

■持ち物/バスタオル、靴下※運動のできる服装でお越しください。 初心者・60代以上も大歓迎!

### はじめての太極拳

講師:長谷川 徳子 ■受講料/¥1,210 初回無料

城北 第2、4木曜日 11月14、28日 12月12、26日 14:00~16:00

■持ち物/運動靴、タオル、水分補給飲料 ※運動のできる服装でお越し下さい。 ※日程通常と変動  
太極拳が初めての方も、お気軽にご参加ください。 60歳以上限定

参加のお申込み お問合せは ☎0120-24-2880 9:30~17:30 土・日・祝日休み

New

## リラフ富塚 11・12月の講座

▶「リラフ富塚」で開講される「エムズ倶楽部」のご案内です。毎月4講座をご紹介します。

▶リラフにご入居されている皆様をはじめ、地域の皆様も、ぜひご参加下さい。▶予約制ですので事前にお電話をお願い致します。

### しまんと新聞バッグ講座

講師:八木千佳代(しまんと新聞バッグインストラクター)

11月7日 12月5日 13:00-15:00

英字新聞や可愛い広告でおしゃれに作れます♪  
小物入れや野菜入れにも♡

■受講料/¥1,210 ■材料費/¥300  
■持ち物/はさみ、30cmものさし

### 肩こり・腰痛解消 簡単リンパ体操

講師:血良陽子(国際ウェルネス協会公認)

11月14日 12月12日 9:30-11:00

優しく触れて呼吸したり揺らしながら硬くなった筋肉をゆるめていきます。

■受講料/¥1,210 ※3名以上で開講  
■持ち物/ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル

### 第3金曜日 水引教室

講師:青木 きよ子

11月15日 12月20日 13:30-15:30

11月「クリスマスブローチ」

12月「干支巳」

大注目の伝統工芸を始めてみましょう!

■受講料/¥1,210

■材料費/11月500円、12月500円

■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、目打ち、ポンド、ものさし

### 第4金曜日 はじめての太極拳

講師:長谷川徳子

11月22日 12月27日

13:00-15:00

太極拳が初めての方も

気軽にご参加下さい!!

■受講料/¥1,210

■持ち物/運動靴、タオル、飲料

※運動のできる服装でお越し下さい。

### リラフ富塚



会場:リラフ富塚/Pあり  
中央区富塚町1222-145  
ご予約はエムズ倶楽部へ  
☎0120-24-2880

お知らせ 都合により、決められた曜日から変更している場合がございます。開講日は「日」にちでご確認下さい。また、諸事情により急遽休講になる場合がございます。ご予約頂いた方にのみご連絡を入れさせていただきます。ご不明な場合はお気軽にお問い合わせ下さい。尚、表示価格は税込みです。