2024年

講座案内

# 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



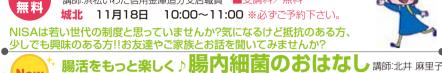
楽しく学ぶ講座 🎜 🕈 🎝 📭 🞝 🗸



## シニアから始めるNISA

講師:浜松いわた信用金庫追分支店職員 ■受講料/無料

NISAは若い世代の制度と思っていませんか?気になるけど抵抗のある方、



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?

開連ラメアート 講師:飯尾喜久 ■受講料/1,210円 アライブ 第2月曜日 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 アライブ 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やケガをす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。



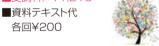
E

**参文本が講座** 講師:ハピネス数秘®アドバイザー あなたの魅力が分かる ■受講料/¥1.210

アライブ 通常第2金曜日 11月8日 12月13日

10:00~12:00





ノく学ぶ手相教室 6回講座 講師:おおのやすこ ■受講料/¥2,200 天掌易 セラピスト ※2名以上で開講します

アライブ 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

■持ち物/筆記用具 第4金曜日 11月22日 12月27日13:00~14:30 ■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

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 11月:鎧田と権現谷と富塚地区 12月:小豆餅伝説と萩丘地区

9月花 教養舞踊講座

講師:岡部 澄子 ■受講料/¥1,210

城 北 第1、3月曜日 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 ■資料代/¥50 城 北 第2水曜日 11月13日 12月11日 15:00~17:00

■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♪



# また作りたくなる師り巻き寿司

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





アライブ 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4つ入る容器



くるくる巻いてカットすると絵柄が現れる飾り巻きずし。一緒に楽しく巻きましょう。

■受講料/¥1,210 講師:杉元 真友実

10:00~11:30

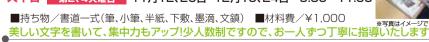
城 北 第2土曜日 11月9日 12月14日 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50

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



講師:広野 永子 ■受講料/1,210円 ※初めての方は道具をお貸しします。

大平台 第3金曜日 11月15日 12月20日 10:00~11:30 まずは色鉛筆で身近な物を描いてみましょう♪



語 学 講 座 

初めてのご参加も大歓迎♪

講師:金 玟沚 ■受講料/¥1,210 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50程度 韓国語

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 玟汕 ■受講料/¥1,210 ■持5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

国語 基礎編 講師:金 玟沚 ■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

-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

■受講料/¥1,210 ■持ち物/筆記用具 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:楫 直子 ■受講料/¥1,320 ※韓国に興味のある方

大平台 通常第1、3月曜日 11月18日 12月2、16日 第2、4水曜日 11月13、27日 12月11、25日

言葉以外の質問もOKです!

■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

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 「初めての鍵盤八一モニカ」

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 10:00~11:00

■受講料/¥1.210 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)

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 <sup>■受講料/¥1,210※ 別途テキスト代</sup>

■持ち物/琴爪(ある方) ※お琴は貸出します。 14:00~16:00

## 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 二二百月不り入入

講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210

■持ち物/楽器 ※貸出あります

城 北 第1、3水曜日 11月6、20日 12月4、18日 9:00~11:00 |

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 ■持ち物/楽器 ※貸出あります

城 北 第2、4火曜日 11月12、26日 12月10、24日 9:00~11:00

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

9:30~17:30 お問合せは 00120-24-2880 9:30~17:30 ±:日·祝日休み



大平台サロン 浜松市中央区神ヶ谷町8880 自衛隊



# 小物を作る講座 🎜 🎝 🎜 🎝 🕻

# 楽しい新聞ちぎり絵 講師:init alt

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



■受講料/¥1.210



# 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!!

講師:石田 奈苗

■受講料/¥1.210 ■材料費/¥500



■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品を作っていきましょう。

# をしい絵手紙

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」

# 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

12月 「2024年を振り返って」 ■材料費/300円 ■持ち物/絵手紙道具

■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、目打ち、ボンド、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 バステル和 (NAGOMI)アート

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



## 初めて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。 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

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:「古都」 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

#### A. B. C. 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ドラィフラワー 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 feliur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



### 講師:藤本 博子

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

城 北 第4土曜日 11月30日 12月休講



表計算実践コース 11月1、15日 編集実践コース 12月6、20日

編集基礎コース 11月6、20日

構成基礎コース 12月11、25日

1 隔週水曜日 《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)



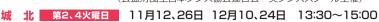
## <u>講座の見学・キャンセルについてのお願い</u>

※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。

#### D. D. D. D. 健康講座

#### 講師:鈴木時雄

(公益財団全日本ダンス協会連合会 葵ダンススクール主催)



■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:皿良 陽子 (認知症ケア指導管理土/認知症ケア准専門土)

北 第2、4金曜日 11月8、22日 12月13、27日

■持ち物/筆記用具

9:30~11:00 ■受講料/¥1.210 右脳、左脳を鍛える様々な問題。記憶や ■材料費/¥100

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





## 肩こり・腰痛解消 簡単リンパ体操

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。

講師:皿良 陽子(国際ウェルネス協会公認) ■受講料/¥1.210

講師:鈴木 百合子 ■受講料/¥880

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 ※運動のできる服装でお越しください。

■受講料/¥1,210

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

#### 講師:川瀬 静枝 心も身体もリフレッシュ! **ハワイアンダンス** ■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

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

はじめての太極季

講師:芥川 登喜代 ■受講料/¥1,210(1回)

12月4、11、18、25日 初心者・60代以上も大歓迎! ■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。

城 北 毎週水曜日 11月6、13、20、27日

講師:長谷川 徳子 ■受講料/¥1,210

14:00~15:30



初回無料

北 第2、4木曜日 11月14、28日 12月12、26日 ■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 6回 0120-24-2880 9:30~17:30 土・日・祝日休み

# リライフ富塚 11・12月の講座 ム・ロス・ス

▶「リライフ富塚」で開講 される「エムズ倶楽部」の ご案内です。毎月4講座を

ご紹介いたします。 ▶リライフにご入居されて いる皆様をはじめ、地域の

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)

英字新聞や可愛い広告で おしゃれに作れます♪ いる皆様をはじめ、地域の おしゃれに作れます♪ 皆様も、ぜひご参加下さい。 小物入れや野菜入れにも♡

11月7日 12月5日13:00-15:00 講師皿良陽子(国際ウェルネス協会公認)

▶予約制ですので事前に □受講料/¥1,210 ■材料費/¥300 お電話をお願い致します。 │■持ち物/はさみ、30cmものさし

## 肩こり・腰痛解消 第2<sup>木曜日</sup> 簡単リンパ体操

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 ら硬くなった筋肉をゆるめてい

■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

おおるり富塚

# 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!

■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、 目打ち、ボンド、ものさし

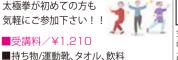
■材料費/11月500円、12月500円

#### 第4金曜日 はじめての太極季 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!!

※運動のできる服装でお越し下さい。



会場:リライフ富塚/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

リライフ富塚

北部中●

城北 図書館

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 連絡を入れさせて頂きます。ご不明な場合はお気軽にお問い合せ下さい。尚、表示価格は税込みです。

■受講料/¥1,210



