

2025年  
3-4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

### ～毎日を心豊かに～腸内フローラとメンタルの関係

城北 第2木曜日 3月13日 4月休講 10:00~11:30 講師:北井 麻里子  
■受講料/1,210円 ■持ち物/筆記用具  
腸内フローラは一人ひとり違います。せっかく良い物を取り入れても効果を感じられないのは勿体ないです腸内細菌の働きを知って、自分に合う腸活や不調の解決ヒントを一緒に見つけましょう。

### 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 3月10日 4月14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。  
3月:「桜」 4月:「花と蝶」 ※開運の意味もお伝えします。

### 縁起でもない話を楽しく話そう『私の人生会議』はじめの一步!

講師:石井 瑞恵 看護師・公認心理師  
ライブ 3月24日 4月28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。

### あなたの魅力が分かる 数秘講座

講師:ハピネス数秘®アドバイザー 風巻えのわ  
ライブ 通常第2金曜日 3月14日 4月11日 ■受講料/¥1,210  
10:00~12:00 ■資料テキスト代  
■持ち物/筆記用具 誕生日の数字からあなたを紐解きます 各回¥200

### 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 3月28日 4月25日 13:00~14:30 ■持ち物/筆記用具  
■資料代/¥30~50程度  
3月:徳川家御用達商人茶屋四郎次郎三代 4月:大久保忠隣と大久保長安

### 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 3月12日 4月9日 14:00~15:30 ■持ち物/筆記用具  
■資料代/¥30~50程度  
3月:旧佐久間のお城と佐久間ダム 4月:西尾城・東條城と西尾市

### 雪月花 教養舞踊講座

講師:岡部 澄子  
城北 第1、3水曜日 3月3、17日 4月7、21日 9:30~11:00 ■受講料/¥1,210  
■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 3月12日 4月9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

城北 第3土曜日 3月15日 4月19日 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¥1,800

### 初心者でも簡単! 巻きずし講座

ライブ 第4金曜日 3月28日 4月25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。

### 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 3月8日 4月12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 3月11、25日 4月8、22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 3月21日 4月18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♪

### 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 3月8、22日 4月12、26日  
◆入門編 12:30~13:45 ◆初級編 14:00~15:15  
城北 第1、3土曜日 3月1、15日 4月5、19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 3月1、15日 4月5、19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 3月8、22日 4月12、26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 3月4、18日 ※3月で開講 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 3月3、17日 4月7、21日  
第2、4水曜日 3月12、26日 4月9、23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

## 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水曜日 3月10、24日 4月14、28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)

### 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 3月1、15日 4月5、19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 3月5、19日 4月2、16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①

講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210  
城北 第2、4火曜日 3月11、25日 4月8、22日 9:00~11:00  
■持ち物/楽器 ※貸出有ります

### 基本から丁寧に二胡入門②

講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210  
城北 第1、3火曜日 3月4、18日 4月1、15日 9:00~11:00 ※新規の方はこちらを受講下さい。

ただ今、楽器・運動系講師募集中! 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 9:30~17:00  
土・日・祝日休み

## 城北サロン

浜松市中央区城北2-14-3 (アウンス・ヤナギハラ本社)  
バスターミナル⑩番乗場全路線「六間坂上」下車 徒歩3分位

## 大平台サロン

浜松市中央区神ヶ谷町8880-1 (アウンス・ヤナギハラ大平台店)  
バスターミナル⑩番乗場「四ヶ谷山崎線」 「東平」下車。徒歩15分位



## 小物を作る講座

**New** **カラーサンドアート体験** 講師:田村益世  
城北 第4木曜日 3月27日 4月24日 13:00~14:15

カラー砂を積み重ねるとオリジナルの素敵な模様ができます。  
飾りをつけて完成です!季節ごと、贈り物などに作ってみませんか?  
■受講料/¥1,210 ■材料費/¥1,500 ■持ち物/不要



## 楽しい新聞ちぎり絵

講師:加茂 昌代  
城北 第3木曜日 3月13日 4月17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。  
■受講料/¥1,210 ■材料費/¥200程度



## 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 3月12日 4月9日 10:00~12:00  
■持ち物/持ち帰り袋(お皿13cmが入るもの) 講師:石田 奈苗

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!!  
■受講料/¥1,210 ■材料費/¥500



## 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 3月18日 4月15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火曜日 3月10、24日 4月14、28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 3月7、21日 4月4、18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す。

## 楽しい絵手紙

講師:鈴木 啓子 ■受講料/¥1,210  
大平台 第4木曜日 3月24日 4月28日 9:00~11:00  
3月「弁当をかこう」 ■材料費/300円 ■持ち物/絵手紙道具

4月「野菜(何でも)」



## 水引教室

講師:青木 きよ子 ■受講料/¥1,210  
城北 第2水曜日 3月12日 4月9日 9:30~11:30  
■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/3月:400円 4月:500円

3月:「チュールリップ」 4月:「キーホルダー」 大注目の伝統工芸を気軽に始めてみましょう!



## 墨絵入門

講師:大杉 豊伸 ■受講料/¥1,210  
城北 第1、3金曜日 3月7、21日 4月4、18日 9:00~11:00  
城北 第3水曜日 3月19日 4月16日 14:00~16:00

3月7日:「動物」 3月19日:「春の花」 3月21日:「子ども」

4月4日:「山水」 4月16日:「古都」 4月18日:「水辺」

■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 ■受講料/¥1,210  
城北 第3水曜日 3月17日 4月21日 14:00~16:00  
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 3月19日 4月16日 9:30~11:30  
城北 第3木曜日 3月休講 4月17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、花用はさみ、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 3月14、28日 4月11、25日 9:00~11:00  
城北 第4土曜日 3月22日 4月26日 10:00~12:00



## パソコン講座

**パソコン講座** 図形実践コース 3月7、21日  
城北 隔週金曜日 表計算実践コース 4月4、18日  
**パソコン講座** 表計算基礎コース 3月12、26日  
城北 隔週水曜日 編集基礎コース 4月9、23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)



## キャンセルについてのお願い

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 (公益財団全日本ダンス協会連合会 奏ダンススクール主催)  
城北 第2、4火曜日 3月11、25日 4月8、22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

初心者の方も大歓迎です! (但し、男性は半袖はご遠慮いただきます)  
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よう。  
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金曜日コース 3月14、28日 4月11、25日 9:30~11:00  
城北 第1、3木曜日コース 3月6日 4月3、17日 9:30~11:00 ※新規の方はこちらを受講下さい。  
■受講料/¥1,210 ■材料費/¥100 ■持ち物/筆記用具

「最近言葉がぱっと出てこない」「物忘れが多くなった」「やる気が出ない」  
そんなお悩みの方に右脳左脳を鍛える記憶の訓練、頭と体を同時に動かす  
ゴクニ体操や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 (国際ウエルネス協会公認) ■受講料/¥1,210  
城北 通常第2、4火曜日 3月11、25日 4月8、22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リンパの流れを  
良くしていきます。日常的な体の不調の改善に。



### 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) ■受講料/¥1,210  
城北 第1、3金曜日 3月7、14日 4月4、18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。

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 3月6、27日 4月3、10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 3月4、18日 4月1、15日 9:30~10:45  
大平台 毎週月曜日コース 3月3、10、17、24、31日 4月7、14、21、28日 13:00~14:15

大平台 毎週木曜日コース 3月6、13、27日 4月3、10、17、24日 13:00~14:15  
大平台 毎週土曜日コース 3月1、8、15、22、29日 4月5、12、19、26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  
目標!!健康寿命75歳を目指して10年計画で筋トレ、体幹トレーニングを始めませんか?  
60代からの健康体操です。

### 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 3月5、19、26日 14:00~15:30  
4月2、9、16、23、30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。

### 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 3月13、27日 4月10、24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。

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 9:30~17:00 土・日・祝日休み

## リライフ富塚 3・4月の講座

### 第3木曜日 New 楽しいちぎり絵

講師:加茂昌代  
3月13日 4月17日 10:00~12:00  
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。  
■受講料/¥1,210 ■材料費/¥200程度  
■持ち物/新聞紙、のり、ハサミ、ピンセット



### 第3金曜日 水引教室

講師:青木 きよ子  
3月21日 4月18日 13:30~15:30  
3月「チュールリップ」  
4月「キーホルダー」  
大注目の伝統工芸を習ってみましょう!  
■受講料/¥1,210 ■材料費/3月400円、4月500円  
■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、目打ち、ボンド、ものさし

### 第4金曜日 はじめての太極拳

講師:長谷川徳子  
3月28日 4月25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。



**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。