

# 夏のおすすめ講座

からだとココロ 生き生き♪

ホームページはこちら



このチラシ以外にも約200講座ございます

### 添削で俳句力アップ！ 俳句教室

読売新聞連載「倉橋みどりの寧楽歳時記」でもお馴染みの講師が、題材選びから「伝える」表現まで丁寧に指導します。基本の句会形式に加え毎回添削コーナーも。

■講師 倉橋 みどり  
■第1(土) 10:10~11:40  
■月1回 3ヵ月 9,636円

**体験** 俳句の基本を分かりやすくレクチャーします  
7月4日、8月1日 各3,212円

### ～古典文献から現代の書まで～ 日本文学の歌と物語と

古典文献を中心とした日本の歌と物語を読み解き、一緒に探求しましょう！当講座は基本的に1回完結型です。

■講師 岡田 高志  
■第1(火) 12:50~14:50  
■月1回 6ヵ月 16,302円  
※1回単位で受講2,937円

**体験** 7月7日「文学歳時記・夏」  
8月4日「大津皇子の軌跡④」 各2,937円

### 『源氏物語』を読む

重要な場面を抜粋して、全体のあらすじをつかんでいくと同時に、歴史的事実とのつながり等を確認しながら、丁寧に読み解いていきます。

■講師 阿部 哲也  
■第1(日) 10:10~12:10  
■月1回 3ヵ月 9,405円

**体験** 7月5日「美巻②」  
8月2日「賢木巻①」 各3,135円

### 現地と座学で深める 『ちがく散歩』

身近な自然や防災・環境を知るー 観察や野外散歩を通して自然の仕組みを大人向けに解説。地震や気象などの防災知識から、旅先の景色に隠れた地形の成り立ちまで幅広く学びます。

■講師 上村 剛史  
■第1(土) 10:30~12:00  
■月1回 3ヵ月 8,811円

**体験** 7月4日【教室】  
「二上山・竹田川のガーネット等の観察」  
8月1日【教室】  
「火成岩の種類と観察」 各2,596円

### ～語り部に挑戦～ 大和の民話に親しむ

大和に伝わる民話を中心に、全国各地の方言の面白さやあたたか味を感じていただき、口の体操や早口言葉も交えて元気に楽しく学びます。

■講師 福原 浩代  
■第1(金) 15:30~17:30  
■月1回 3ヵ月 9,570円

**体験** 声に出して読んでみましょう  
7月3日、8月7日 各3,201円

### はじめての朗読

軽い体操で体をほぐし、発声やアクセント、表現の基礎を学びます。詩や昔話、小説を声に出して読みながら、心身を解放して物語の世界を楽しみましょう。

■講師 川口 雅子  
■第2・4(月) 15:10~16:40  
■月2回 3ヵ月 16,302円

**体験** 声に出して読んでみましょう  
6月22日、7月13日・27日、8月24日 各2,838円

### 楽しく学ぶ英会話 (入門)

中学程度の文法も復習しながら、ゲーム・歌・クイズなどを取り入れて楽しく会話を身につけていきましょう！

■講師 姫野 幸子  
■第1・3(金) 11:30~12:45  
■月2回 3ヵ月 18,546円

**体験** 簡単な会話を楽しみましょう  
6月19日、7月3日・17日、8月21日 各2,541円

### 気軽に楽しめる ガーデニング教室

植物と向き合い、心癒やされる時間を過ごしませんか？ガーデニングの基礎を実践しながら楽しく学び、きれいに植え込むコツもお教えます。

■講師 今西 幸子  
■第3(日) 10:45~12:00  
■月1回 3ヵ月 7,161円

**見学** 6月21日、7月19日、8月16日 11:00~11:30の15分間 無料

### 裏千家

「和敬静寂」の精神と「道・学・実」をモットーに毎日を心豊かに暮らすことを目指しています。基礎から小習、七事式と順次学んでいきます。

■講師 辻 宗益  
■第1・2・3・4(水) 13:00~19:00 (フリータイム60分)  
■月4回 3ヵ月 30,756円

**体験** 席入りからお茶をいただくまでを体験  
6月24日、7月1日・15日、8月26日 13:00~15:00(60分間) 各2,739円

### はじめての香道

季節に合った香遊びを通してゆかしい香りに接し季節にちなんだお話を学びます。簡単な作法も自然に身につくお香をたけるようになります。どうぞ気軽にどうぞ下さい。

■講師 寺口 道香  
■第1・3(水) 10:10~12:10  
■月2回 3ヵ月 24,354円

**体験** 季節のお香遊びで和の香りを体験  
6月17日、7月1日、8月5日 各1,837円

### ハワイアンフラ

本格的なフラを“楽しく”をモットーに指導しています。曲の内容を説明し、歌詞を体全体で表現します。フラは年齢に関係なく楽しめる優雅な踊りです。

■講師 フラハラウオアロヒラニ インストラクター  
■第1・3(土) 15:20~16:50  
■第1・3(木) 14:00~15:30  
■第2・4(木) 10:10~11:40  
■月2回 3ヵ月 12,870円

**体験** (土曜)6月20日、7月4日・18日、8月1日・29日  
(木曜)7月2日・9日・16日、8月6日・27日 各2,728円

### フラメンコ舞踊 (入門)

情熱的なギターにのせて手を打ち、足を踏み鳴らす魅惑の舞踊。美しい姿勢づくりや、健康的なエクササイズとしてもぴったりです。

■講師 谷崎 彩子  
■第1・3(土) 17:10~18:00  
※初級クラスもごございます  
■月2回 3ヵ月 10,956円

**体験** 6月20日、7月4日・18日、8月1日 各2,277円

### クラシックバレエ

クラシックバレエの基礎である立ち方や足裏の使い方等を丁寧に指導いたします。正しい足の動きで、美しい身体を作っていきます。

■講師 檜垣 秀子  
■第2・4(日) 11:00~12:15(初心者クラス)  
■第1・4(日)・(木) 12:30~13:45  
■第1・4(金) 18:00~19:15  
■月2回 3ヵ月 11,286円(初心者クラス)  
■月4回 3ヵ月 22,572円ほか

**体験** (初心者クラス) 6月28日、7月12日・26日、8月9日・23日 各2,717円

### 腰掛けタップダンス®

シニア世代にピッタリ！足首・太腿を中心に無理なく下半身全体の筋肉を鍛えます。目指せ寝たきりゼロ！おしゃれなタップで安全に楽しく筋力向上を目指しましょう。

■講師 集花 るり  
■第1・3(金) 13:30~14:30  
■月2回 3ヵ月 16,170円

**体験** 6月19日、7月3日・17日、8月21日 各2,585円

### ～からだが好き！～ 楽しくエクササイズ

「家事でよく動いているので運動は十分」そんな思い込みはありませんか？筋力や柔軟性を鍛えてこそ運動効果が上がります。運動を楽しみ、姿勢の乱れ肩こり、腰痛、メタボ改善に取り組みましょう。

■講師 小谷 谷 明美  
■第2・4(火) 16:40~17:55  
■月2回 3ヵ月 12,474円

**体験** 6月23日、7月14日・28日、8月25日 各2,728円

### ストレッチピラティス (個人レッスン40分)

身体の癖に合わせたオーダーメイドのピラティスを提案。ストレッチやマッサージで体をほぐし、効率的な動きを目指します。しなやかに健康的な体づくりを始めていきましょう。

■講師 山口 麻弥  
■第2(火) 13:40~14:20 (40分間の個人レッスン)  
■月1回 3ヵ月 21,285円

**体験** 姿勢や可動域を確認し、あなたに最適な運動をご提案 ※1名限定。満席になれば受付終了  
7月14日 7,095円

### 体が硬い人のためのヨガ

体が硬くても出来る簡単な動きから、無理なく始めます。少しずつ柔軟性を高めて心も体もほぐしていきましょう。

■講師 大東 聖子  
■第1・2・3・4(月) 10:15~11:15  
■第1・3(木) 15:55~16:55  
■月4回 3ヵ月 24,684円  
■月2回 3ヵ月 13,662円

**体験** (月曜)6月22日、7月6日・13日、8月3日・24日  
(木曜)6月18日、7月2日・16日、8月6日・20日 各2,728円

### 顔ヨガ・指ヨガ講座

普段使っていないお顔の筋肉を動かす講座です。正しいセルフケアを続けることで、すっきり引き締まった印象や、ハリのある明るい表情を引き出します。生き生きと輝く笑顔と一緒に育てていきませんか？

■講師 瑞香  
■第1(日) 16:00~17:30  
■月1回 3ヵ月 10,461円

**体験** 7月5日、8月2日 各3,608円

### 美温活 リンパストレッチ®

美温活リンパストレッチ®は、リンパ流しやツボ押し、ストレッチなどを行なうことで血行を良くして体温を上げ、肩こりや腰痛、体の冷えを改善していきます。美温活で健康と美しさを目指しましょう。

■講師 藤波 幸子  
■第1(日) 10:30~11:30  
■月2回 3ヵ月 13,662円

**体験** 6月24日、7月8日・22日、8月26日 各2,728円

### やさしい気功法 ～ココロとからだを健康に～

やさしい動きや呼吸法で、エネルギーを高めていきます。特に何らかの体の不調をかかえている方にお勧めいたします。

■講師 吉田 美智子  
■第1・2・3・4(土) 11:50~13:20  
■フリーチケット9回 (発行日から3ヵ月有効) 16,434円

**体験** 6月27日、7月4日・11日、8月1日・22日 各2,728円

### コスチュームジュエリーと アクセサリーメイキング

ガラス、アクリル、コットン、ウッドなどの素材を使い、刺繍やビーズステッチ、ワイヤーワークの技法でアクセサリーに仕立てます。

■講師 山口 博美  
■第3(日) 13:00~15:00  
■月1回 3ヵ月 10,461円

**体験** 「ネックレス」または「ブローチ」のどちらかを作ります ※事前選択要  
6月21日、7月19日、8月16日 各4,081円

### グルーデコ ジュエリー

グルーデコは、接着パテ「グルー」を使用して色々なものを作り出すハンドクラフトです。素敵なアクセサリーと一緒に作りましょう。

■講師 溝上 仁美  
■第1(水) 13:00~15:00  
■月1回 3ヵ月 11,220円

**体験** グルーデコで素敵な「ブローチ(2種類)」を作ります  
7月1日、8月5日 各4,015円

### モラ&光のしずく ミラーワーク刺繍

原色の布を使いインドのミラーワークと七宝がかりを教えます。ビーズや刺しゅうを加え楽しい小物やバッグ、タペストリーなど身のまわりを手作りで飾ってみませんか。

■講師 加藤 裕子  
■第1・3(金) 13:00~15:00  
■月2回 3ヵ月 17,622円

**体験** ミラーをつけた小物(バッグ)を作ります  
6月19日、7月3日・17日、8月7日 各3,509円

### 戸塚フランス刺しゅう

美しい色彩とオリジナルステッチを習って、クッション、額、カバンなど、幅広い作品を作ります。初心者の方にも丁寧に指導いたします。

■講師 玉浦 祐子  
■第2・4(水) 15:30~17:30  
■月2回 3ヵ月 12,276円

**体験** お花のブローチを作ります  
6月24日、7月8日・22日、8月26日 各3,509円

### ポジャギと小物 ~韓国茶を楽しみながら~

シルクや麻布を使ってポジャギや小物を作ります。布の切れ端を繋ぎ合わせていくと素晴らしい作品へと姿を変えていきます。光を通す布のステンドグラスです。

■講師 安和 世  
■第1(木) 13:00~15:00  
■月1回 6ヵ月 14,982円

**体験** 横入れにもなる可愛い巾着を作ります  
7月2日、8月6日 各2,508円

### 和のお稽古 京繡 (日本刺繍)

日本の伝統工芸である日本刺繍の美しさ・格調の高さをご自身の作品で味わっていただきます。独特の針の運び方や繡い方がありますが丁寧に指導いたします。

■講師 三宅 春美  
■第3(木) 10:30~12:30  
■月1回 3ヵ月 11,484円

**体験** 正絹の布に絹糸で蝶を刺繍し、ブローチまたは帯留めに仕立てます  
6月18日、7月16日、8月20日 各3,630円

### 加賀ゆびぬき

絹糸を1本ずつ重ねて現れる模様や艶の美しさから「糸の宝石」と呼ばれ、現在はアクセサリーとしても人気があります。

■講師 北谷 有美  
■第1(日) 13:00~15:30  
■月1回 6ヵ月 20,922円

**体験** ミニゆびぬきアクセサリー作り (※仕上げの工程をご体験いただけます)  
7月5日、8月2日 各3,619円

### くみひも教室

くみひもの基本としての帯締めからファッションとしてのアクセサリーや小物まで、創意工夫とセンスを生かして様々な自分だけの作品を作ります。

■講師 渡部 八重子  
■第2(日) 10:30~12:30  
■月1回 3ヵ月 8,811円

**体験** キーホルダー・ストラップ・メガネホルダーのいずれかを作ります(事前選択要)  
7月12日、8月9日 各1,397円

### 龍月の花結び

花結びは、一本の紐を手で結び、四季の草花・蝶や鳥、紋の形に表現した日本独特の優美な伝統技法です。アクセサリーやインテリアなど、現代の暮らしを華やかに彩ります。

■講師 龍月  
■第1(火) 10:15~12:15  
■月1回 3ヵ月 9,570円

**体験** 「あわじ結びのブローチ(ストラップにも可)」を作ります ※5色から選択可  
7月14日、8月4日 各3,795円

### ラペリスフラワー (初級) ~粘土でつくるフラワーアート~

ラテン語で「石」を意味するラペリス。陶器のような輝きを放ち、色あせず長く飾れる装飾花です。美しい花作りを基礎から丁寧に指導いたします。

■講師 三木 和可子  
■第2(火) 15:30~17:50  
■月1回 3ヵ月 10,461円

**体験** ブローチにもなる季節のお花を作ります ※つぼみや葉の制作と色塗り体験  
7月14日 各1,760円

### かんたん かわいい かご雑貨づくり (エコクラフト手芸)

手芸用の紙バンドを編んで、暮らしに役立つ収納からかごバックまで幅広いかご雑貨を作製します。基本から無理なくステップアップしさまざまな編み方を習得します。

■講師 田中 靖恵  
■第3(水) 13:00~16:00  
■月1回 3ヵ月 14,124円

**体験** 基本のミニバスケットを作ります  
6月17日、7月15日、8月19日 各4,510円

### 初めての花せっけんと花クラフト

花せっけん粘土や各種工芸用粘土を使って美しい花やフルーツを模ったインテリア小物等様々な作品づくりがお楽しみいただけます。

■講師 津田 博子  
■第3(火) 13:00~15:00  
■月1回 3ヵ月 7,161円

**体験** ライラックの小さな花束を作ります  
6月16日、7月21日、8月18日 各2,519円

近鉄文化サロン橿原 0744(25)5421 千634-8511 橿原市北八木町3-65-11(近鉄百貨店橿原店7階) 受付時間10:00~16:30 ※休業日:7/29(水)、8/11(火・祝)~15(土)、8/30(日)・31(月)

WEBからの申し込みはいつでも 入会金無料!

【ご注意】●一定の人数に満たない場合は講座を中止させていただくこともございます。●受講料のほかに材料費・教材費等を頂戴する場合がございます。●価格は消費税を含んだ金額を表示しています。●2026年9月より受講料を改定させていただきます。●写真はすべてイメージです。

今だけ！体験レッスンご受講で“入会金 無料” キャンペーン(8月29日(土)まで)

体験レッスンご受講後にご入会 (ご入金)いただくと、5,500円の入会金が無料!

### 着物リメイク教室

お手持ちの着物や羽織の柄・状態に合わせあなたに合わせた型紙でベストやパンツをお仕立て。残った布で小物も作ることができます。

■講師 谷口 和子  
■第4(火)13:00~15:00  
■第4(金)10:10~12:10  
■月1回 3ヵ月 10,791円 特別

※体験見本

**大鳥袖のブローチを作ります**  
(火曜)6月23日、7月28日、8月25日  
(金曜)6月26日、7月24日、8月28日  
各3,069円 特別

### はじめての裂き織り

裂き織り(さきおり)とは、細かく裂いた布を織り込んで新しい作品を作る技法です。もう着なくなった洋服や思い出の着物を、あなただけの手織り作品にリメイクしてみませんか？

■講師 たなか ゆき  
■第4(月)  
13:00~16:00  
■月1回 3ヵ月 12,540円 特別

※体験見本

**和柄のミニマットを作ります**  
6月22日、7月27日、8月24日  
各4,510円 特別

### ~心なごむ作品づくり~ 木彫

自然の素材である木から作品を作っていきます。身近に使えるものから、一作品ずつ丁寧に個人指導を行っていきます。彫りや塗りに行なう楽しく学べる教室です。

■講師 平野和夫  
■第1~3(月)  
10:10~12:10  
■月2回 3ヵ月 12,870円 特別

※体験見本

**可愛い「木の葉のトレー」を作ります**  
6月29日、7月6日・20日、8月17日  
各2,585円 特別

### 手描友禅染

一般の人には難しいとされていた友禅染を簡素化された特殊な染料を使用することによりハンカチ、Tシャツなど小物から帯、着物にいたるまで制作いただけます。

■講師 樹谷 美千子  
■第2・4(月)  
10:10~12:10  
■第3(火)13:30~15:00  
■月2回 3ヵ月 13,332円 特別

※体験見本一例

**小物入れにワンポイント柄を描きます**  
6月22日、7月13日・27日、8月24日  
各1,947円 特別

### 新設 7月開講 是じめての手相 (全8回)

手の皺(シワ)=手相。それは貴方のしあわせが刻まれています。楽しく手の中のお告げを読み解く超初心者向けの講座です。  
(初回7/15)

■甲斐四柱推命学院 専任講師 吉泉心晴  
■第3(火)13:30~15:00  
■前期15,004円 後期15,004円  
※テキスト代1,320円別途

**左右の手に記された人生の物語を読み解きましょう**  
6月17日(水)13:30~14:30 1,518円

### ~万葉風景の美~ 写真教室

万葉集に歌われた大和路は今もその風景を色濃く残しています。レンズを通してその風景に迫ります。

■講師 上山 好庸  
■第1(日)  
10:10~12:10  
■月1回 3ヵ月 9,141円

**作品の講評と作品づくりのアドバイス**  
7月5日、8月2日 各3,047円

### 女性のための健康マージャン (入門)

脳の活性化、老化防止、友達づくりに最適なゲームとして注目され親しまれています。丁寧にレクチャーしますので初心者の方でも大丈夫です。

■講師 石垣 雅浩  
■第2・4(水)  
10:10~12:10  
■月2回 3ヵ月 14,982円 特別

**脳の活性化のために始めてみましょう**  
6月24日、7月8日・22日、8月26日  
各1,287円 特別

### 囲碁教室 (円田囲碁倶楽部)

「こんなに面白いもの、なぜ今まで知らなかったのか」多くの方がそう言われます。初心者から有段者まで優しく指導いたします。基本の解説のあと実践指導を行います。

■講師 円田 陽一  
■第2・3・4(日)  
15:30~17:30  
■月3回 3ヵ月 24,453円

**基本解説後、指導対局や対戦をします**  
6月21日、7月12日・26日、8月23日  
各2,497円

### 七宝焼 ガラスフュージング

伝統工芸の七宝焼と現代工芸のガラスアートの融合を楽しみながら、アクセサリインテリアの小物や雑貨など世界に1つの作品を制作しましょう。

■講師 梅田 しより  
■第2(月)  
10:30~12:30  
■月1回 3ヵ月 9,141円 特別

※体験見本

**ハートのペンダントを作ります(紐付)**  
6月8日、7月13日、8月10日  
各3,069円 特別

### ~香りとデザインを楽しむ~ ソープ・カービング

タイでは700年の歴史があるカービング。ナイフ1本で彫っていきます。市販の石けんを使い、カービングテクニックを一つずつレッスンしていきます。

■講師 大崎 由子  
■第2(土)  
13:30~15:30  
■月1回 3ヵ月 13,134円 特別

**6枚の花びらのダリアを彫ります**  
6月13日、7月4日、8月8日  
各3,608円 ※材料費800円別途

### ポタニカルペーパー クイリング

細長い紙を専用のバーでクルクルと巻いて色々な形に変形し、お花やミニチュアを作り込みます。初心者の方でも楽しく始められます。

■講師 せき まきこ  
■第2(月)  
13:00~15:00  
■月1回 3ヵ月 10,824円 特別

**季節のカード、またはフレームを作ります**  
6月8日、7月13日、8月10日  
各2,827円 特別

### たのしい 切り紙・切り絵

季節のモチーフや立体的な作品も作っていただきます。型紙は同じでも選ぶ色によってオリジナルな作品に仕上がります。その奥深さを一緒に味わいましょう。

■講師 高野 あや  
■第4(土)  
13:00~15:00  
■月1回 3ヵ月 9,174円 特別

**季節の作品を作ります**  
6月27日、7月25日、8月22日  
各3,630円 特別

### 女性 きもの着付 (本科)

長襦袢の体型補正、浴衣から袴、年中帯から二重太鼓まで、幅広くご指導します。  
※着物・帯のレンタルあり(有料150円)

■講師 下浦 千加代ほか  
■第2・4(月) 13:30~15:30  
■第1・3(金)、第2・4(金)  
10:10~12:10  
13:00~15:00  
17:45~19:45  
■月2回 3ヵ月 10,890円  
※月4回、月1回クラスもございます

**肌着の付け方、半巾帯の一字を結びます**  
(月曜)6月22日、7月13日・27日、8月24日  
(金曜)6月19日・26日、7月3日・17日、8月21日  
各2,475円

### 紅茶のある暮らし

紅茶をさらに美味しく楽しんでいただくために、紅茶に関する知識を深め、正しい紅茶の淹れ方を学びます。

■講師 永山 由香  
■第4(火)  
13:00~14:30  
■月1回 3ヵ月 14,025円 特別

**紅茶の美味しい淹れ方を学びましょう**  
6月23日、7月28日、8月25日  
各4,785円 特別

### 大人のそろばん教室

一緒に楽しく脳トレーニングをしましょう。レベルに合わせたテキストを用い、楽しみながらレベルアップできるよう指導いたします。

■講師 平田 登志子  
■第3(水)  
10:10~11:40  
■月1回 3ヵ月 8,151円

**脳の活性化で認知症予防に!**  
6月17日、7月15日、8月19日  
各1,386円

### 女性 ヴォイストレーニング

声の出し方がわからない、歌いたい歌がある! そんな方はぜひお集まりください。身体をほぐす体操から、正しい姿勢、腹筋、発声まで丁寧に指導。一緒に声を出しませんか?

■講師 土居 克江  
■第3(水)  
13:00~14:30  
■月1回 3ヵ月 7,326円  
※9月以降は9,636円となります

**声と体のストレッチ、楽しく声を出そう**  
6月17日、7月15日、8月19日  
各2,893円

### 絵手紙を楽しむ (月1回コース)

絵手紙は「へたでいい、へたがいい」をモットーに、自分の身の回りの物や季節の花、野菜などを描いて、その日の出来事や思ったことをちょっとな書き添えます。一緒に楽しみましょう。

■講師 原田 登代子  
■第2(金)、第4(金)  
13:00~15:00  
■月1回 3ヵ月 9,174円 特別

**見学** 6月26日、7月10日・24日 8月28日 15分間 無料

### 和紙ちぎり絵

和紙の色彩と手触りを楽しみながら作品を描きましょう。初心者の方大歓迎です。

■講師 植村 ケイ子  
■第2・4(水)  
13:00~15:00  
■月2回 3ヵ月 12,342円 特別

**ミニ色紙に和紙で描いてみましょう**  
※通常サイズの色紙をご希望の場合は1,000円追加  
6月24日、7月8日・22日、8月26日  
各1,958円 特別

### 心が和む楽しい書画 (己書)

己書とは型にとらわれず自由に描く絵のような温もりのある書画です。自分らしく楽しむをモットーに誰もが笑顔になる大人の習い事です。

■講師 土井 博美  
■第1(水)  
13:00~15:00  
■月1回 3ヵ月 8,151円 特別

**味のある書画を描いてみましょう**  
7月1日、8月5日  
各2,398円 特別

### ポタニカルアート

ポタニカルアートとは植物の特徴を植物学的に正確に捉えつつ美しく描いた絵画です。植物をよく観察しながら鉛筆でスケッチし、透明水彩絵の具で彩色していきます。

■講師 佐伯 美和  
■第1・3(金)  
15:30~17:30  
■月2回 3ヵ月 17,688円 特別

**季節の植物を観察して描いてみましょう**  
6月19日、7月3日・17日、8月21日  
各2,948円 特別

### 女性 女声コーラス

仲間と心を合わせて素敵なハーモニーを奏でてみませんか?ピアノと共にさまざまな女声合唱曲を楽しんでいきましょう。音取りから丁寧にサポート♪

■講師 江口 恭子  
■第2・4(金)  
13:30~15:30  
■月2回 3ヵ月 18,612円

**季節の歌を合唱してみよう**  
6月26日、7月10日・24日、8月28日  
各3,113円

### あなたのためのカラオケ入門

ピアノを使ったしっかりしたボイストレーニングで美しい声作りプラス若返りとダイエット効果が期待できます。

■講師 川口 哲也  
■第1・3(火)  
15:15~17:15  
■月2回 3ヵ月 17,622円 特別

**一緒に楽しく歌いましょう**  
6月16日、7月7日・21日、8月18日  
各2,497円

### ~気持ちや和らぐ癒しの音色~ イングリッシュ ハンドベル

一つの音楽を、みんなで作り上げる喜びを感じられる楽器ハンドベル。その音色は美しく、心に安らぎを与えてくれます。初めての方大歓迎。

■講師 古谷 こず恵  
■第1・3(木)  
10:10~11:30  
■月2回 3ヵ月 18,150円

**魅力の楽器を奏でてみましょう**  
6月18日、7月2日・16日、8月20日  
各1,375円

### 楽しいバイオリン教室 (個人レッスン30分)

初めての方から経験者の方まで、楽しくレッスンいたします。まずはお気軽に体験レッスンをお試しください。  
※体験時バイオリン無料レンタルあり(要予約)

■講師 石井 里和  
■第1・3(火)  
①14:00~、②14:30~  
③15:30~  
(1人30分・予約制)  
■月2回 3ヵ月 28,710円

**体験** (初心者)楽譜の持ち方、音出しなどを指導 (経験者)個人様に依ってレッスン  
6月16日、7月7日・21日、8月18日  
各1,485円

### 色鉛筆アート

色鉛筆を使って、花や風景、動物など、ご自身の好きなモチーフを手軽に作品にしてみませんか。色の重ね方を学び深い色合いの作品を完成させます。

■講師 さがわ ちえみ  
■第1・3(水)  
10:30~12:30  
■月2回 3ヵ月 18,282円 特別

**花を描きましょう**  
6月17日、7月1日・15日、8月19日  
各3,069円 特別

### パステル&スタンプ アート

パステルをパウダー状にし、独特な技法で描きます。穏やかで温かみのあるトーンが特徴で、やさしくて透明感があります。

■講師 南 展代  
■第3(土)  
10:30~12:30  
■月1回 3ヵ月 7,821円 特別

**楽しく季節を描いてみましょう**  
6月20日、7月18日、8月29日  
各2,497円 特別

### POPでカラフルな チョークアート

筆を使わず指で直接絵を描きます。絵心がなくても大丈夫! 下絵も見本もあるので塗り絵感覚で楽しく描きましょう。

■講師 林 まき  
■第3(金)  
10:30~12:30  
■月1回 3ヵ月 8,811円 特別

**指で直接お絵描き! (作品ははがきサイズ)**  
6月19日、7月17日、8月21日  
各1,782円 特別

### 楽しい絵画教室

楽しく絵を描きましょう。感性を大切に、基礎から一步一步積み重ねていきます。絵を描く気持ち良さを一緒に楽しみましょう。

■講師 井上 勝彦  
■第2・4(金)  
10:10~12:30  
■月2回 3ヵ月 18,348円 特別

**楽しく描いてみましょう**  
6月12日・26日、7月10日・24日 8月28日  
各3,399円 特別

### フルーツを楽しむ (個人レッスン)

楽器の構え方から奏法まで丁寧に指導します。初心者から経験者まで受講いただけます。※体験時フルールレンタルあり(要予約有料1,100円)

■講師 桑名 明子  
■第2・4(月)  
10:10~10:40  
(1人30分・予約制)  
■月2回 3ヵ月 20,790円

**実際に音を出してみよう**  
6月22日、7月13日・27日、8月24日  
各1,507円

### クロマチック ハーモニカを吹こう (入門)

クロマチックハーモニカは、#やbの半音がだせるので童謡から歌謡、ポップスやジャズなど幅広いジャンルの曲を演奏することができます。

■講師 竹内 海人  
■第2(木)  
15:30~17:00  
■月1回 3ヵ月 10,131円

7月9日・30日  
15:15~15:30  
**講座説明会**  
15:30~16:00 無料

### オカリナ (入門)

心に響く素朴で美しい音色が魅力の「オカリナ」をグループレッスンで楽しみながら練習していただきます。  
※体験時オカリナ無料レンタルあり(要予約)

■講師 山下 久子  
■第2・4(木)  
16:30~17:30  
■月2回 3ヵ月 16,038円

**オカリナの持ち方、音の出方を練習**  
6月25日、7月9日・23日  
各1,925円

### 大人のための鍵盤 ハーモニカ (ピアニカ)® 教室 (入門・初級)

鍵盤ハーモニカは、息と口と指の微妙なコントロールでジャズからクラシックまで楽しむ事ができます。※体験時鍵盤ハーモニカレンタルあり (要予約・有料550円)

■講師 常田 陽子  
■第1・3(木)  
14:00~15:00  
■月2回 3ヵ月 21,450円

**鍵盤ハーモニカを吹いてみましょう**  
6月18日、7月2日・16日、8月20日  
各3,025円

### はじめての水墨画

初めて水墨画を描きたい方のための教室です。四君子(蘭、竹、梅、菊)を手本に基礎をじっくり学びます。四君子修了後は、応用課題へ進みます。

■講師 高橋 洲  
■第1・3(月)  
13:00~15:00  
■月2回 3ヵ月 16,962円

**講師の実演後にお手本で練習します**  
6月15日、7月6日・20日、8月17日  
各2,827円

### 藁書 (わらしょ) ~稲わらで描く創作書~

稲の藁を束ねた筆(わら筆)を用い、自由な発想で自由に描き遊べる創作書としてお楽しみいただけます。藁の持つ独特の質感や偶然の表情に出逢いながら自分の大好き!を見つけていきます。

■講師 野中 江峰  
■第2(火)  
13:30~15:00  
■月1回 3ヵ月 7,821円

**わら筆で自由に描いてみましょう**  
6月9日、7月14日  
各1,837円

### 暮らしの書道 (小筆・ペン・筆ペン)

級や段を気にせず、暮らしに役立つ贈答用語・慶弔用語・名前や住所を、自分のペースで練習していきます。

■講師 松田 美穂  
■第1・3(金)、第2・4(金)  
15:30~17:30  
■第1・3(土)、第2・4(土)  
13:00~15:00  
■月2回 3ヵ月 13,926円  
※月4回コースもございます

**住所・氏名などを練習します**  
(金曜)6月19日・26日、7月3日・17日、8月21日  
(土曜)6月20日・27日、7月4日・11日、8月22日  
各2,541円

### 暮らしに役立つペン習字

ペン字の基本をマスターし、美しい文字が身につく講座です。のし袋や年賀状等、日常使う語句を楽しく学べます。

■講師 澤村 南翔  
■第1・3(火)  
■第2・4(火)  
12:45~14:45  
■月2回 3ヵ月 13,662円  
※月4回クラスもございます

**ペン字の基本を学びます**  
6月16日・23日、7月7日・14日 8月4日・25日  
各2,497円

### ギター・マンドリン (個人レッスン)

ギターが初めての方、楽譜が読めない方や音強いていた方など、年齢に関わらず自分のペースで基本から楽しく学んでいただけます。※体験時無料レンタルあり(要予約)

■講師 福井 敏子  
■第2・4(木) (1人30分・予約制)  
①16:40~17:10  
②18:10~18:40  
■月2回 3ヵ月 17,490円

**一緒に弾いてみましょう**  
6月25日、7月9日・23日、8月27日  
各1,375円

### ウクレレを弾こうよ!

ウクレレはどんな楽器よりもシンプルに音楽の持つ楽しさを与えてくれます。ウクレレの多彩で優しい音色は心を癒してくれます。

■講師 衣川 祐三  
■第2・4(木)  
18:10~19:40  
■月2回 3ヵ月 20,790円

**ハワイアンソングを弾いてみましょう**  
6月25日、7月9日・23日、8月27日  
18:10~19:10 各1,375円

### 三味線・小唄・端唄 (個人レッスン)

三味線や小唄・端唄をマイペースと一緒に楽しめましょう。  
※体験時小唄・端唄無料レンタルあり(要予約。有料500円)

■講師 小嶋 勇鶴  
■第4(木) (1人30分・予約制)  
①11:15~11:45  
②11:45~12:15  
■月1回 3ヵ月 10,494円

**一緒に楽しくレッスンしましょう**  
6月25日、7月23日、8月27日  
各3,498円

### 三線入門

誰もが癒される沖縄の三線の音色。基本をマスターすれば、古典・民謡・ポップスなどジャンルを問わず、一人でも仲間とでも、ほかの楽器とも自由に楽しむことが出来ます。

■講師 和田 直己  
■第1・4(土)  
16:15~18:15  
■月2回 3ヵ月 20,922円

**癒しの音色と唄をご体験下さい**  
6月27日、7月4日・25日、8月22日  
各2,497円