

「心」「健康」「暮らしの知恵」を学ぶカルチャーセンター 私らしい学び方 いろいろ選べる650講座

暮らしの学校「Study life」2026年 8月20日発行 263期 10月号 vol.25

暮らしの学校
Mind, Health and Lifestyle

Study life 10

2026 Autumn

Thank you for 20 years!

20th Anniversary

KURASHI NO GAKKOU OKAZAKI SCHOOL

20年分の
ありがとうを、
これからも。

暮らしの学校
岡崎校
安城アンフォーレ校
オンライン校

2026
8/24月
講座申し込み
START

開校20周年「健康と家庭の医学」特別講座

Thank you for 20 years!



990 体温を上げて不調を改善!

石原新菜先生の温活健康法

日程 2026年11月11日[水]13:00~15:00 開場:12:15
会場 岡崎市シビックセンター コンサートホールコロネット
受講料 ¥3,300 (全席自由席)
講師 医師・イシハラクリニック副院長 石原新菜先生

「なんとなく疲れやすい」「冷えが気になる」「肩こりや不眠、便秘が続いている」

——そんな不調の原因は、実は“低体温”にあるかもしれません。

現代人に増えている冷えは、疲労感、肩こり、腰痛、不眠、便秘、自律神経の乱れなど、多くの不調と深く関わっています。石原新菜先生は、東洋医学と西洋医学の両面から「体を温めること」の重要性を提唱し、健康維持や病気予防のための温活を長年研究・実践されています。

講演では、なぜ冷えが起こるのか、体温と免疫力・代謝にはどのような関係があるのかをわかりやすく解説。

さらに、毎日の食事や入浴、運動など、今日から無理なく始められる温活習慣についてもご紹介いただきます。

石原新菜先生は、フジテレビ系列「ホンマでっか!?TV」やテレビ東京系列「主治医が見つかる診療所」などのテレビ出演でもおなじみ。健康や美容について、専門的な知識をわかりやすく伝える人気の医師です。

自分らしく元気な毎日を楽しむために。体の中から整える「温活」の知恵を、この機会に学んでみませんか。

・ PROFILE ・

1980年長崎県生まれ。2000年4月帝京大学医学部に入学。2006年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。著書は13万部を超えるベストセラーとなった『病気になるしない蒸し生姜健康法』をはじめ、『「体を温める」と子どもは病気になるしない』、『研修医ニーナの731日』等70冊を数える。監修した書籍を含めると100冊を超え、韓国、香港、台湾、ベトナムでも翻訳され出版されている。日本内科学会会員。日本東洋医学会会員。日本温泉気候物理医学会会員。二児の母。



2015
年

近藤恵子先生「合唱の魅力」
特別講座開講



2016
年

開校10周年 石原結實先生
「食べない」健康法講演会



2017
年

安城アンフォーレ校開校



2018
年

登山Gymオープン

2020
年

コロナウイルス蔓延の影響により
3カ月の休講・オンライン校開校

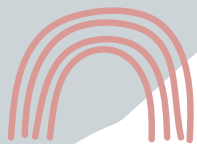


2025
年

EGA Otsuzakiとの
「旅講座」が始まる

2026
年

開校20周年



URANAI FAIR

Season
4

占いフェア in 暮らしの学校

開催日 2026.10.31 [土]

10:00-17:00

場所: さつきホール



10月31日はハロウィン! せっかくなら仮装して、
いつもと違う占いを楽しんでみませんか?
ハロウィンスイーツも販売♪
さらに、仮装して来てくれたお子さまにはお菓子をプレゼント!

Types of Fortune Telling

西洋占星術 / 手相 / 四柱推命など、
人気の先生方が参加予定

講座の受講後でも気軽に参加 OK!
ぜひ家族のみなさまでお越しください。



同時開催

マルシェ in 暮らしの学校

場所: 岡崎校 ショップMiki

時間: 11:00~15:00



朝採れ野菜販売会

毎回大人気の朝採れ新鮮野菜を販売します!
旬のお野菜は、何がどれだけ並ぶか当日のお楽しみ♪

作品販売会(予定)

講師や受講生によるハンドメイド作品が
勢ぞろい! ここでしか出会えない一点ものを
ぜひお楽しみください。

場所: 岡崎校 農芸室



995

アルパ演奏会

日程 10月29日[木]13:00~14:00 ※ランチは12:00~

会場 くつろぎ処 かまとくるみ

受講料 ¥2,500(ランチ・ドリンク付き)

講師 アルパ奏者、作曲家、編曲家/牧野 将典



暮らしの学校開校20周年を記念して、アルパ演奏者・牧野将典先生による演奏会を開催します。まずは「かまとくるみ」のランチをゆっくりと味わい、その後はお茶を楽しみながら、南米パラグアイの伝統楽器「アルパ」の優しく美しい音色に耳を傾けるひととき。どこか懐かしく、心をそっと包み込むようなアルパの響きは、忙しい日常を忘れさせ、豊かな時間を運んでくれます。開校20周年への感謝を込めてお届けする、特別な午後。おいしい食事とお茶、そして生演奏が織りなす贅沢な時間を、ぜひ一緒にお楽しみください。

・ PROFILE ・

世界アルパフェスティバルに2度出演。パラグアイの音楽祭『グアランパレ・フェスティバル』では、特別賞のルイス・ボルドン賞を受賞。アウグスティン・バルボーサ音楽財団よりアルパマエストロのディプロマを授与される。近年では、ファッションショー『神戸コレクション』での演奏、書道家・武田双雲とコラボレーション、CM曲『あいち健康チャレンジソング』の作曲、映画『バリアフリーかあちゃん』への楽曲提供、演歌・歌謡曲等の作編曲、FM-EGAOパーソナリティーなど多岐に渡る。日本作曲家協会会員。



暮らしの学校 20年のあゆみ

20 YEARS OF PROGRESS

かつて皇族の方も泊まれた大正時代からの古民家、服部公益財団創立者の自宅を改装。近年、人と人との絆が希薄になりつつある日本。今までの経済的な利益を追い求めるのではなく、もう一度、人としての本当の豊かさとは何かを見直し、地域の方々が集まれる場所として暮らしの学校は誕生いたしました。開校20周年を迎える今年、今一度、設立の意義とコンセプトである「心と体の健康」、「暮らしの知恵」を見つめ直し、皆さまとともに歩んでいきたいと考えております。受講生、講師の皆様のおかげで20周年を迎えることができました事、心より感謝申し上げます。

2006
年2007
年2008
年2009
年2011
年2013
年2014
年

定期講座約40講座で開校



服部工業アテニス部のコートであつた場所。その後製品倉庫として利用していたがスポーツクエアとして改装

テニスコートで
利用していた
ローラー!!



愛知まちなみ建築賞受賞

初めての文化祭を開催

炊飯器の開発室であつた場所を
改装しさつきホール完成
牧野将典先生による新設記念
ミニコンサート開催

開校7周年記念コンサート開催
野口UFO義徳先生、中村ゆみこ
先生、清水邦浩先生ご出演

社員のための看護師がおり床屋
さんだつた場所を暮らしの杜セ
ンターに改装
ショップMikiオープン

移動ゼロではじめる 秋のオンラインレッスン

日本最古の和歌集 万葉集をよむ

講師 名古屋工業大学 非常勤講師 / 伊藤亜希子

開講日 1009 10/9 1113 11/13 1211 12/11 [金] 10:00 ~ 10:45

受講料 各¥1,320

万葉集を通して、昔の人々の暮らしや四季の楽しみ方を学びます。歌に込められた思いを味わいながら、やさしく読み解いていきます。毎回テーマごとに進めますので、お気軽にご参加いただけます。



その他のオンライン講座 詳細はHPを!

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1006 大人のためのゆっくり英会話 | 1015 歌舞伎の「彩り」の世界を知る |
| 1007 幸せを呼ぶスピリチュアルトレーニング | 1218 京極派和歌の世界 |
| 1010 人生を読み解く西洋占星術 応用編 | |

暮らしの学校オンライン ONLINE SCHOOL

はじめてみませんか? 暮らしの学校オンライン講座



HOW TO ONLINE LESSONS

オンラインのはじめかた

ZOOMを利用します。
必要なものはスマホ(タブレット、PC可)のみ!

- STEP 01 予約をしよう
気になる講座を選択してお申し込み
- STEP 02 招待メールが届きます
IDとパスワードを取得
- STEP 03 講座スタート!
さあ、はじめましょう!



オンライン校HP

お気軽にお問い合わせください!

岡崎校 安城アンフォーレ校
☎ 0120-511-533 ☎ 0120-556-254

他にも素敵な特典をご用意しています!



暮らしの学校 LINE

1日講座
無料

オンライン講座
無料

カレーパン
くるみ弁当
無料

お好きな講座
5,000円
クーポン

ショップMiki
クーポン

リッチメニューの
こちらから!



Stamp Rally
LINEのQRコードから
友達追加で
ショップカードと
ポイントをGET!



受講してポイントがたまる! /

暮らしの学校
スタンプラリー

KURASHI NO GAKKOU LINE ACCOUNT

暮らしの学校で使えるお得な特典をGET!

安城アンフォーレ校 文化展 2026



一人ひとりの「好き」が集まる
1年に1度の文化展。
今年も開催します!

作品展

2026.12.10(木)~12.12(土)

[会場]アンフォーレ本館 エントランス
初参加: ボタニカルアート、パッチワークキルト
まんが制作、刺繍

発表会

2026.12.19(土)10:00~14:00頃予定

[会場]アンフォーレ本館ホール
初参加: 子どもバレエ、新体操、ライアーetc

秋の旅 講座特集

★講座に伴う下記の旅行は暮らしの学校とEGAOツアーズの受注型企画旅行契約により実施いたします。お申込みは暮らしの学校の会員と同伴者に限定させていただきます。

バスでお出かけ



★9994 2つの特別企画展と日本平の絶景

村松和明先生と行くアート散歩 静岡の旅

美術史家 / 村松 和明

開講日 10/20[火] 7:30~19:00

受講料 一般価格 ¥21,000 (入館料、昼食代、交通費込)

静岡市美術館の「わたしたちのルノワール 日本が愛した、幸せの画家」と静岡県立美術館の「ゴールドマン コレクション 河鍋暁斎の世界」、さらにロダン館を巡る美術鑑賞の旅。西洋と日本、それぞれの個性豊かな芸術にふれながら、村松和明先生の解説で作品の魅力や見どころを深く味わいます。

行程 岡崎7:30⇒静岡市美術館⇒ランチ⇒静岡県立美術館⇒日本平夢テラス
⇒暮らしの学校19:00頃 ※ランチは歴史資料館もある丸子丁子屋のとろろ汁のコースです。

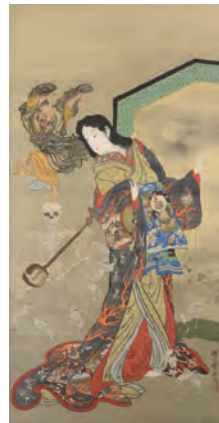
※時間通りにならない場合や予定が変更する場合もございます。詳細はHPをご覧ください。



静岡県立美術館 ロダン館



ピエール＝オーギュスト・ルノワール
《胸に花を飾る少女》
1900年頃 熊本県立美術館



河鍋暁斎《地獄太夫と一休》
明治4~22年
(1871-89)
イスラエル・ゴールドマン・コレクション
Photo: Ken Adlard

バスでお出かけ



★9996 THE KAWABUN NAGOYA ランチ付き

シャンソンで巡る人生の物語『郷愁』コンサート

カンツォーネ・シャンソン歌手 / 榎本玲子

開講日 座学 12/22[火] 13:30~14:45 コンサート 1/19[火] 9:00~18:00

受講料 ¥20,500 (チケット、昼食代、交通費込)

行程 岡崎校9:00⇒西尾市文化会館9:25⇒イタリアンコースランチ
⇒「郷愁」コンサート(千種・HITOMIホール)⇒18:00着予定

※時間通りにならない場合や予定が変更する場合もございます。詳細はHPをご覧ください。

シャンソンの魅力や今回の公演の聴きどころ事前講座で学びます。そしてコンサート当日はランチを楽しみ、先生ご本人が出演するドラマチック・シャンソン・リサイタル「郷愁」へ。予習をしてから聴くからこそ味わえる感動をぜひ一緒に。



バスでお出かけ



★9995 バスの中でも学べる

縄文ロマンを感じる 貝塚満喫ツアー

日本考古学協会 / 増山 禎之

開講日 11/7[土] 9:30~17:30

受講料 ¥9,900 (資料代、入館料、昼食代、交通費込)

行程 岡崎校9:30⇒吉胡貝塚⇒ランチ⇒保美貝塚⇒伊川津貝塚⇒岡崎校17:30

※時間通りにならない場合や予定が変更する場合もございます。詳細はHPをご覧ください。

愛知にある貝塚 吉胡貝塚、保美貝塚、伊川津貝塚の3カ所を講師とともに訪ねます。道中では増山禎之先生の解説もあり1日貝塚づくしです。



989 酒蔵で仕込む特別な1日
送迎とランチ付き

関谷醸造 酒づくり体験

関谷醸造株式会社オーダーメイド室 / 宮瀬直也

開講日 9/12[土] 8:00~17:00

受講料 ¥16,900 (昼食代・酒代・送料込)

行程 岡崎8:00⇒関谷醸造(酒づくり体験、蔵見学)
⇒岡田屋昼食(日本酒付き)、お買いもの⇒岡崎校17:00
※一人当たり720ml入りを3本。1~2ヶ月後お届け

※時間通りにならない場合や予定が変更する場合もございます。詳細はHPをご覧ください。

毎年大好評の現地を訪ねる一日講座。講師自らが酒づくり、蔵見学、よもやま話をしていただけます。自分で造った美味しいお酒をお楽しみいただけます。



秋のバス旅/
好評受付中

標高 2,612m
ロープウェイで行く

赤そばの里と、天空の紅葉

EGAOツアーズ窓口

(暮らしの学校岡崎校内)
でもお申し込みいただけます



出発日 2026年

10月2日 金

ツアーの詳細・
申し込みはこちら

☎090-8677-0945 火曜~金曜 9:30~14:00

Let's cultivate a new passion this autumn.

この秋、新しい「好き」を育てよう。

— 暮らしの中に、夢中になれる時間を。—

話題のニュースポーツを楽しもう！

383 はじめてのピククルボール

開講日 10/3・10 11/14・28 12/19・26 [土] 14:00～16:00

受講料 6回分 ¥10,890

スポーツイベントプロデューサー/藤井 雄太

世界中で人気が広がるピククルボール。テニス・卓球・バドミントンの要素を取り入れた話題のニュースポーツ。ルールがシンプルで、初心者でもラリーを楽しめるのが魅力です。ラケットの持ち方やルールから学び、ゲームを楽しめることを目指します。運動不足解消や健康づくりにもおすすめです。



やさしい音色で心がなごむ

404 なごみハーブ

開講日 10/1・15 11/5・19 12/3・17

[木] 11:25～11:45

受講料 6回分 ¥8,580 (楽器レンタル代込)

アルパ奏者/牧野 将典

音楽が初めての方やシニア世代の方にもおすすめ。新しい趣味を始めてみませんか。楽譜が読めなくても、音楽経験がなくても大丈夫。片手でも演奏しやすく、美しい音色を楽しめるやさしい楽器です。



823 子ども書道 木曜 (年長～小学3年)

開講日 10/1・8・22 11/5・12・26 12/3・10・24 [木] 16:00～17:00

受講料 9回分 ¥9,800

書道講師/中埜 瑞秀

鉛筆、毛筆の正しい持ち方から指導するのはもちろん、子ども達が「文字をかくのが好き」、「楽しく学びたい」大切にします。現在、子育て中の講師が楽しく、優しくお稽古いたします。



861 「子どもと自然とアート」造形教室

開講日 10/3 11/7 12/5 [土] 13:00～14:30

受講料 3回分 ¥6,000

コノハ美術 代表/池田 ちか

風の音、土のにおい、葉っぱの形、木漏れ日の色。子どもたちが自然の中で感じた驚きや感動を、自由な発想で表現できるように。上手になることより大切なのは感じる。こと。自然との出会いを通して、豊かな感性と創造力を育みます。



778 はじめてのフランス語・月曜日

開講日 10/5・19・26 11/2・9・16 12/7・14・21 [月] 13:00～14:00

受講料 9回分 ¥18,810

ネイティブ講師/Didier Perreux

ネイティブ講師がやさしく、丁寧に発音や挨拶などの基本からレッスンします。フランスの文化や習慣なども取り入れた内容で、楽しみながらフランス語を学んでみませんか。



3年ぶりの
入門クラス

音楽の先生が教えるリコーダー

開講日 11/28 12/5・19 [土]

984 はじめてクラス 13:00～13:50

985 ステップアップ 14:00～14:50

受講料 3回分 ¥3,400 (3回完結)

佐藤音楽教室/佐藤 千賀

苦手なお子さんからもっと上手になりたいお子さんまで。正しい持ち方や、息の使い方、指使いを学び、左手の「ソラシド」から両手で「ドレミファソラシド」へ。自信をもって演奏できることを目指します。



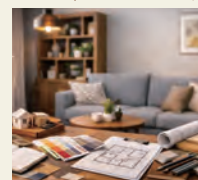
921 私らしい暮らしを描く インテリアコーディネート

開講日 10/3・17・31 11/14 [土] 10:00～11:30

受講料 4回分 ¥14,090 (教材費込)

インテリアコーディネーター/山口 亜紀子

理想の部屋をイメージする「コラージュワーク」で自分らしい部屋作りのコツを身に付けます。自宅の小さな改善から理想の空間づくりまで楽しく学びましょう。



新しい家へ
検討中の方へ

女性のための/ 額田地区で 山登始めましょう！

体力に自信がないけど
登山に興味がある、
運動したいけど1人じゃ続かない、
そんな女性の方、
山大好きな女性講師と一緒に
山始めてみませんか。



受講料 934 935 ¥4,180 936 ¥5,180

※すべてランチ代込

めかた女子アルビニスト/大久保 豊子

934

桑谷山ハイキング

開講日 10/18 [日]
10:00～14:00



935

新嶽山からおおだの森の縦走

開講日 11/29 [日]
10:00～15:00



936

幻の岩清水を訪ねる

開講日 12/13 [日]
10:00～14:00



千両や新米の
お土産付き登山

★ 新規定期講座

121



「3大たるみ」を予防改善！ 表情筋トレーニング アップアップ®メソッド

アップアップ®メソッドインストラクター / 鈴木富美

開講日 10/21 11/18 12/16

[水]10:00~11:00

受講料 3回分 ¥6,600(資料代込)

お顔の筋肉を動かし、頭皮をほぐす、「セルフ整形」。マイナス5歳になる表情の作り方を伝え、肌ツヤも良くなりお顔全体を引き上げて、心からの素敵な笑顔を手に入れましょう！

105



あなたの想いを言葉で表現 童話・詩・ エッセイを書こう

作家 / いそのなほこ

開講日 10/8 11/12 12/10

[木]10:00~11:30

受講料 3回分 ¥6,630(資料代込)

心の中にある想いを言葉にしてみませんか。童話や詩、エッセイを通して、自分でも気づかなかった気持ちに出会えるかもしれません。商業出版や韓国語翻訳版の実績を持つ講師がやさしく指導します。

849



パルクールの動作から体の使い方を学ぶ 考える力と動く力を育む パルクール(キッズ・ジュニア)

パルクール国際指導資格 ADAPT 取得 / 柴田真兵 他

開講日 10/1・15 11/5・19 12/3・17[木]

時間・受講料 (各6回分)

849【キッズ】16:00~16:50 ¥16,500

850【ジュニア】17:00~17:50 ¥19,800

パルクールの動きを取り入れた走る・跳ぶ・くぐるなどを楽しみ、自分で考え挑戦する力を育成。主体性を尊重し、自信や判断力を伸ばします。

389



いつまでも健康で過ごすための 体を楽に動かすための 健康パルクール(大人)

パルクール国際指導資格 ADAPT 取得 / 柴田真兵 他

開講日 10/1・15 11/5・19 12/3・17

[木]11:00~11:50

受講料 6回分 ¥19,800

ひざや腰にやさしい体の使い方を学ぶ、おとなのための健康パルクール。激しい動作は行わず、無理なくゆるやかに動ける体を育てます。

120



一人ひとりの悩みや不安に寄り添い丁寧にお答え 不安を安心へ！ 女性FPと学ぶお金の基本

1級ファイナンシャル・プランニング技能士 / 進めるべ / 岡田美雪

開講日 10/24 11/28 12/26 1/30 2/27

3/27[土]13:00~14:30

受講料 6回分 ¥9,900

「年収の壁って?」「年金っていくらもらえるの?」などの疑問を丁寧にひも解きます。どんどん変わっていく社会保障や税金、年金の制度に関する情報を最新化し、漠然とした不安を安心へと変えていきます。

450



ゲーム感覚で楽しむ 大人のための 脳トレピアノ®水曜午前

ピアノゆうゆう塾 エグゼクティブ認定講師 / 若井真理

開講日 10/7・21 11/4・18 12/2・16

[水]10:00~11:30

受講料 6回分 ¥16,100(資料代込・レンタル代別)

これからピアノを始めたい、遠ざかっていたピアノをもう一度弾きたい、そんな人それぞれの「弾きたい」をお手伝い。初心者の方は指一本から。楽譜にドレミを書いて大丈夫です。

188



波動とエネルギーで心・体・暮らしを整える はじめての 波動療法と健康的な生活

波動セラピスト・ヘルスコーチ / 立岩綾子

開講日 10/17 11/21 12/19

[土]13:00~14:30

受講料 3回分 ¥10,110

食・環境・心と体を「波動」の視点から見つめ、毎日を心地よく過ごすヒントを学ぶ講座です。波動セラピストが実例を交えながら、自分で整える力を育む方法をやさしくお伝えします。

542



無理なく身につく料理のコツ これから始める 男の基本ごはん

管理栄養士 / 谷澤登志美

開講日 10/28 11/25 12/23

[水]10:30~13:30

受講料 3回分 ¥14,460(食材費込)

定番メニューを中心に、基本から丁寧にお伝えします。揚げ物や煮物も、ポイントを押さえればぐっと身近になります。健康を大切にしたい食生活のコツも交えます。

930



運動不足解消&年末年始に備えよう！ からだメンテナンス コンディショニングトレーニング

NSCA認定パーソナルトレーナー・R-body認定コンディショニングコーチ / 来本匡主

開講日 11/7・21 12/5・19

[土]16:00~17:00

受講料 4回分 ¥7,740

血流を促し、運動不足を解消。年末年始を元気に楽しむ体づくりを始めませんか。4回短期集中講座。激しい運動はあまりなく全身のコンディショニングを整えていきます。※女性限定講座

859



体づくりにつながる大切な土台を育てる 動いて遊ぼう！ 子ども運動教室

うごキッズ主宰 / 杉浦ゆうこ

開講日 10/14・28 11/11・25

12/9・23[水]16:30~17:30

受講料 6回分 ¥9,900

運動が苦手でも大丈夫！無理に頑張らなくても、遊びを通して楽しく体を動かしながら、基礎となる動きを丁寧に身につけていきます。

986



マラソン大会にむけて！ 子どもかけっこ教室 (小学4年~中学3年)

快足AC代表 / 吉田裕之

開講日 10/3・10・17・24・31 11/7・14・28

[土]11:00~12:30

受講料 8回分 ¥15,400

ラクに快走できるようゲーム感覚も通して、カラダの使い方、走り方のコツを覚えさせます。講座の回数を重ねるにつれ今よりも成長していく自分を肌で感じられ、やる気や集中力もアップ！成果につながります。

863



対象年齢3才~小学2年 聴いて動いて笑顔になる リトミック

小学校音楽専科講師・タルクローズ国際免許取得 / 原田久美

開講日 10/13・27 11/10・24

12/8・22[火]15:30~16:15

受講料 6回分 ¥9,900

聴いて、動いて、感じて。楽しみながら、リズム感・集中力・表現力を育てます。音符が読めなくても、上手に動けなくても大丈夫！音楽が好きの子、動くことが好きの子、誰でも参加できるクラスです。



短期集中&ピックアップ



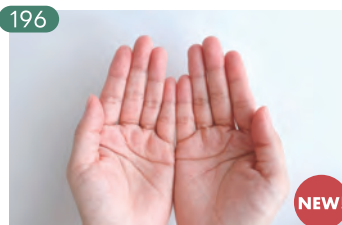
137 アロマテラピー検定 1級 対応講座

はじめてのアロマテラピー

日本アロマ環境協会認定インストラクター / 河合範子

開講日 10/28 11/25 12/23 1/27
2/24 3/24[水]10:00~11:30
受講料 6回分 ¥13,060(教材費別)

精油の基礎知識・安全な使い方をじっくり勉強。季節に合わせたクラフト作り、独学では学べない知識もお伝えします。また、知識をカタチにするアロマテラピー検定にも対応しています。



196 手は外部に現れたもう一つの頭脳

開運手相術

幸耀閣主宰 / 城殿博紀

開講日 10/14・28 11/11・25 12/9・23 1/13・27
2/10・24 3/10・24 [水]13:00~14:30
受講料 12回分 ¥23,230(テキスト代別)

手は「もう一つの頭脳」とも言われ、過去・未来・才能・運勢の流れが表れるとされています。手相の基本的な見方を6カ月で学び、自分を知り、より良い人生へのヒントを見つけていきます。

991 ~無理なく整える身体づくり~

龍村式ヨガ 関連部位から身体を整える

国際総合生活ヨガ研修会 龍村ヨガ研究所所長 / 龍村修

開講日 11/16[月]10:30~12:30
受講料 ¥3,960(資料代込)



東洋の「部分即全体」という考え方をもとに、沖ヨガの関連部位について学びます。手や足などの特定の部位が、内臓や体調とどうつながっているのかを学び、腰痛、膝が痛い、参加者の方のお悩みをもとに、関係する部位を実際に刺激しながら、気の流れを整えていきます。身体の一部を整えることで、全体のバランスが変わります。不調のある場所だけでなく、別の部分からアプローチすることで、身体が楽になる感覚を体験してみましょう。



140 香りと感覚のリトリート

香りとタッチで 自分を癒すアロマ講座

英国 IFA 認定アロマセラピスト / 谷口由喜

開講日 10/1 11/5 12/3 1/7 2/4
3/4[木]10:00~12:00

受講料 6回分 ¥14,520(教材費別)

アロマの基本的知識と使い方を学んだ後に、セルフトリートメントでご自身を優しく受け入れ、その優しいエネルギーを身近な人にハンドトリートメントで伝えましょう。



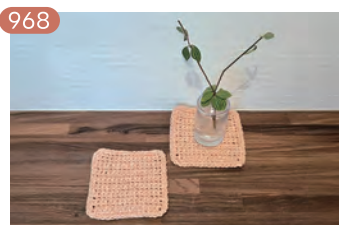
石けん水で羊毛をいろいろな形にする水フェルト ゆかいなアニマルの スマートフォンポシェット作り

アトリエ Age 主宰・フェルト造形作家 / 小松原陽子

開講日 10/23 11/13
[金]13:00~15:00

受講料 2回分 ¥7,800(教材費込)

羊毛に石けん水をつけてフェルト化して動物の形をしたスマートフォンポシェットを作ります。表情はニードルで仕上げ革ひもを付けて完成。色は白か黒が選べます。サイズ: 24cm x 15cm



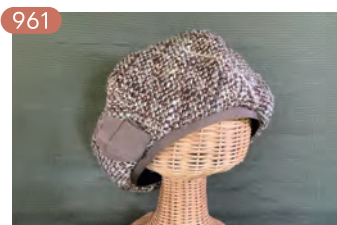
968 針の持ち方から学ぶ 2 回講座

はじめてのかぎ針編み教室

あみもの作家 / なりたよしこ

開講日 10/21 11/4[水]10:00~12:00
受講料 2回分 ¥4,700(教材費込)

かぎ針の持ち方や糸の扱い方など基礎から学び、2回の講座でコースター作り挑戦します。初めての方も安心してご参加ください。※作品サイズ: 約13cm x 13cm



選べる 3 色で楽しむ冬のおしゃれ きらめくツイードの 大人ベレー帽

帽子作家 / 原田紀

開講日 10/14 11/11 12/9
[水]10:00~12:00

受講料 3回分 ¥7,260(教材費別)

ほんのりラメ系が織り込まれたファンシーツイード生地で、おしゃれなベレー帽を作ります。クリスマスやお正月のおでかけにもぴったりな大人のアイテム。色は白・黒・ベージュの3色選択可。

Trial/

体験講座



901 水谷鏡子の花ワールド体験
9/12[土]13:00~ ¥5,050



900 やさしいタップダンス初級・体験
9/28[月]14:40~



903 初めての太正琴・体験
9/18[金]14:45~



902 キッズフローラル体験
9/11[金]17:00~ ¥3,050



904 ヒールダンス・体験
9/24[木]19:30~



905 笑いヨガと健康体操・体験
9/28[月]10:30~

550 yen

Check it out!

詳しくは
ホーム
ページへ



内側からキレイを目指しましょう 初心者でも簡単！ 骨盤底筋トレーニング

ひめトレインストラクター、パーソナルトレーナー / 水野奈都希

開講日 10/2・16 11/6・20 12/4・18
[金]10:00~11:00

受講料 6回分 ¥10,160(教材費別)

専用の道具と腹式呼吸で骨盤底筋を意識しながら鍛える講座です。インナーマッスルや股関節の機能向上を目指し、姿勢改善や冷え対策にも役立てながら、美しく動ける体づくりを行います。



はじめてのボートレース教室 ボートレースの基本的なルール・予想の仕方など基礎知識を学びます。

開講日 9970 10/4[日] 9971 11/21[土]
9973 12/20[日]

ボートレース深掘り教室

ボートレース蒲郡の特性・選手の技など深掘り知識を学びます。

開講日 9972 10/31[土]

【共通】

時間 各日14:30~17:00

受講料 無料(入場料100円別)

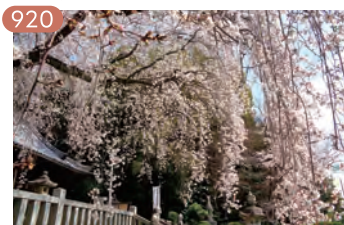
開催場所 ボートレース蒲郡
(蒲郡市竹谷町太田新田 1-1)

ボートレースアドバイザー / 石原嘉明



お申し込みは QR コードから

✎ 教養・趣味



920

花園には不思議な歴史が秘められている
**花で巡る
 三河の歴史の散歩道**
 コラムニスト / 小野宗芳
 開講日 10/26[月]13:00~15:00
 受講料 ¥1,540



924

改良メダカの専門店 岡崎葵メダカ / 岡崎葵メダカ
 おうちで気軽に楽しむ水辺の趣味
924 はじめてのメダカ飼育
 開講日 11/12[木]10:00~11:30
**925 初めてのメダカ
 飼育・冬の過ごし方**
 開講日 12/10[木]10:00~11:30
 受講料 各¥1,430



932

山岳ガイド / 櫻井孝憲
**932 山岳ガイドと行く！安全で疲れない
 山登り・ハイキング 最初の第一歩**
 開講日 10/13[火]13:30~14:30
**933 山岳ガイドと巡る！街＆名所歩き
 10倍楽しくなる「大人の街歩き」**
 開講日 11/13[金]13:30~14:30
 受講料 各¥2,200(資料代込)



928

ペン1本で気軽に挑戦できる
動物をペン画で描いてみよう
 線描画家 / 松野ちり子
 開講日 11/7[土]10:00~12:00
 受講料 ¥2,300(教材費込)



931

集中力・運動能力を支える食事とサプリメント
子どもの未来をつくる栄養学
 (有)ボディサポートショップアベ / 安部竜太
 開講日 11/28[土]10:00~12:00
 受講料 ¥1,000(資料代込)



980

遊びながら育てる！運動センスの土台づくり
1歳からの親子体操
 体操インストラクター / おしみありさ
 開講日 10/17[土]15:00~16:00
 受講料 ¥2,080(教材費込)



983

秋澄む夜空の月と土星を見てみよう
お月見と秋の星空観望会
 岡崎☆星と遊ぶ会事務局 / 神谷紀行
 開講日 10/24[土]17:30~20:00
 受講料 ¥1,550(教材費込)



926

保健室の先生が伝える
**コーチング 子どもの思いを
 引き出す魔法の質問**
 WWFA 認定コーチングインストラクター / 川澄敏子
 開講日 10/24[土]10:00~11:30
 受講料 ¥1,640(資料代込)

🌸 美容と癒し



927

はじめての方も気軽に楽しめる
**心を整える
 写経と法話の時間**
 茶道宗偏行正流家元・臨済宗総持院住職 / 鈴木泰道(不絶庵)
 開講日 10/26[月]10:00~12:00
 受講料 ¥1,640(教材費込)



938

足で踏み合う健康法
**「楽健法」の
 パン作りと実践**
 楽健法セラピスト中伝 / 柴田邦子
 開講日 10/29[木]10:00~14:00
 受講料 ¥4,400(食材費込)



948

麹のちからで整える、発酵生活
**玉ねぎ麹・塩麹・醤油麹の
 三種を仕込む麹づくり講座**
 株式会社 杉浦醸造所代表取締役 / 杉浦祐一
 開講日 10/9[金]10:00~12:00
 受講料 ¥2,700(材料費込)



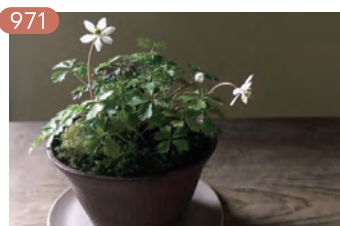
117

感染症や体調不良対策の基本を知る
**ドイツの伝統自然医学
 ホメオパシー**
 JPHMA 認定ホメオパス / 杉浦美奈子
 開講日 10/8 11/19 12/10
 [木]10:00~11:30
 受講料 3回分 ¥6,860



978

ほのかにラベンダーの香り
**唇の潤いを保つ ミツロウとコ
 コアパウダーのリップクリーム**
 日本アロマ環境協会認定インストラクター / 河合範子
 開講日 10/6[火]10:00~11:30
 受講料 ¥3,920(教材費込)



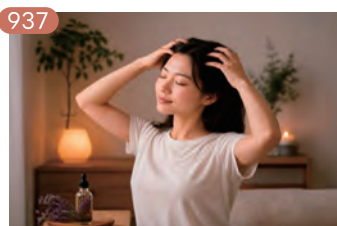
971

季節を身近に楽しめましょう
暮らしを彩る盆栽作り
 葉色 -hairo 主宰 / 石田篤子
 開講日 12/5[土]13:30~15:30
 受講料 ¥1,810(教材費別)



923

お灸で自律神経を整える
お顔と体のキレイを目指す
 鍼灸あん摩マッサージ指圧師 / 紫倉実和
 開講日 11/7[土]13:00~14:30
 受講料 ¥3,270(教材費込)



937

パッチテストでお肌が弱い人も安心
**アロマで癒す自宅のできる
 セルフヘッドスパ**
 ヘッドマッサージインストラクター / 田中理枝
 開講日 11/19[木]13:30~15:00
 受講料 ¥2,830(教材費込)



お菓子・パン・コーヒー・ワイン



947
**Dan 先生のオリジナルレシピ
ワインペアリング
季節のレシピ**
プライベートシェフ / Dan

開講日 10/16 [金] 16:00～19:00
受講料 ¥8,600



946
**いとカフェのスパイスを使った
卵・乳製品不使用
シュトレン**
アンティマキ主宰 / 村田敦子 いとカフェオーナー / 伊藤文彰

開講日 12/16 [水] 10:30～14:00
受講料 ¥8,500
ランチ: ロブロ、サラダ、ノンアルコールワイン



957
**コクがあり深い味わい
キャラメルでソテーした
パンプキンケーキ**
焼き菓子愛好家 / 古澤みよし

開講日 10/22 [木] 10:00～13:00
受講料 ¥5,750



958
**シロップでコーティングして見た目も魅力的
食感のコントラストが
魅力のくるみケーキ**
焼き菓子愛好家 / 古澤みよし

開講日 12/10 [木] 10:00～13:00
受講料 ¥6,600



941
**おうちで再現できるプロの一杯
コーヒー屋さんが教える
ハンドドリップ教室**
ARCHE COFFEE の焙煎士兼バリスタ / ARCHE COFFEE

開講日 941 10/5 [月] 942 10/6 [火]
943 11/30 [月] 944 12/1 [火]
各日 10:00～11:30
受講料 各 ¥3,850



959
**これから迎える季節を楽しむ
冬を彩る 椿のあんフラワー**
JSA あんフラワー® あんクラフト® 認定講師 / Petit Sugar

開講日 10/14 [水] 10:00～12:00
受講料 ¥5,700



939
**家庭で再現できるレシピ
おうちで作る和菓子 桜もち**
和菓子研究家、元五万石藤見屋職長 / 西山幹男

開講日 11/14 [土] 10:00～12:00
受講料 ¥3,620
桜もちともう一種作ります。



952
**りんご酵母・捏ねた生地のお持ち帰り、試食付き
自家製りんご酵母でつくる
山型食ぱん**
パン・料理教室講師 / 武田愛子

開講日 10/31 [土] 10:00～13:30
受講料 ¥5,400 (ピン代別)

季節の料理特集



951
**土鍋ごはんでおむすびと佐久島の魚介
親子でつくる
シンプル島ごはん**
自然食親子のがっこう主宰 / 安田千華

開講日 10/10 [土] 10:00～13:00
受講料 ¥4,400 (食材費込)



953
**旬を楽しむ、からだにやさしいごはん
秋をいただく麴ごはん会**
幸せを醸す台所 chouchouhiroko / 山田央子

開講日 10/23 [金] 10:00～13:00
受講料 ¥4,900
旬の鮭を使ったちゃんちゃん焼きなど



954
**だしソムリエに学ぶ香り豊かな秋の和食
原木しいたけを
味わい尽くすだしごはん**
だしソムリエ認定講師 / みつやみき

開講日 11/27 [金] 10:30～13:30
受講料 ¥4,700
干しいたけごはん、天ぷらなど4品



940
**新そば粉を使った本格蕎麦打ち
名店「茶の子」の蕎麦打ち**
茶の子 店主 / 中山綱起

開講日 10/20 [火] 10:30～13:00
受講料 ¥4,290
出汁巻き玉子付き



956
**おいしく食べて、体の中から元気に
体ぽかぽか
雑穀ミレットランチ**
管理栄養士・雑穀アドバイザー / 吉田久江

開講日 11/4 [水] 10:00～13:30
受講料 ¥4,400
雑穀ミートをくるんだロール白菜ポトフなど4品



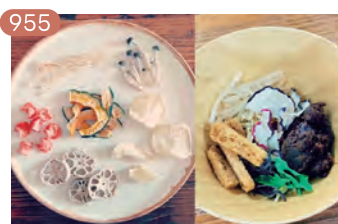
945
**あのイチトサンブンノイチ店主直伝
本格手打ちうどん**
イチトサンブンノイチ / 瀧本博文

開講日 11/11 [水] 10:30～12:30
受講料 ¥4,620



950
**+1 品講師が作るランチ付
基礎から作る伝統的な白菜
キムチとテンジャンゲの会**
韓国料理講師 / 金厚子

開講日 11/26 [木] 10:30～14:00
受講料 ¥6,800



955
**毎日がラクに美味しく、もしもの備えにも
自家製干し野菜ではじめる
「乾物のある暮らし」**
DRY and PEACE 認定講師 / 成田奈苗

開講日 11/6 [金] 10:30～12:30
受講料 ¥4,380



秋・クリスマス・お正月の手工芸

969



インテリアやテーブルコーディネートにも

ナチュラルモダンミニ門松

ange オーナー / ange

開講日 12/11[金]10:30~12:00

受講料 ¥4,180(教材費込)

962



いつもと違う素敵な演出

手作りクリスマスリースをつくらう

スタジオパン主宰フローリスト / 竹野和美

開講日 11/26[火]10:00~12:00

受講料 ¥6,000(教材費込)

963



毎年恒例の干支シリーズ

折り紙教室 干支「ひつじ」を折ろう

日本折り紙協会 折紙講師 / 山本直美

開講日 12/2[水]13:00~15:00

受講料 ¥2,460(教材費込)

975



集中する時間が心を整える

糸かけ曼荼羅アートで彩る聖夜

糸かけデザイン研究所 / 糸かけ師 眞華

開講日 11/7[土]10:00~12:00

受講料 ¥2,700(教材費別)

973



結んでつくる冬のインテリア

はじめてのマクラメクリスマスオーナメント

IFAA マクラメ・ベーシック認定講師 / 山路愛美

開講日 11/5[木]10:00~12:00

受講料 ¥4,200(教材費込)

967



初心者さんも経験者も楽しく作れます♪

羊毛フェルトで作る羊のお正月飾り

羊毛フェルト作家 / CANDY☆FLOWER

開講日 11/17[火]10:30~12:30

受講料 ¥3,400(教材費込)

976



2027年は未(羊) ツキを招く！

木目込で作る開運豆干支・未

節句人形芸士 / 映夏

開講日 11/11[水]9:30~12:00

受講料 ¥2,700(教材費込)

979



ころんとかわいい手のひらサイズ♪

和布を楽しむテトラポーチ作り

パッチワーク講師 / 青山鈴代

開講日 11/18[水]13:00~16:00

受講料 ¥3,200(教材費込)

970



一粒ずつ丁寧に

はじめてのビーズ刺しゅうブローチ

日本シードビーズ協会エコール講師 / 山根依栄

開講日 11/13[金]10:00~12:00

受講料 ¥1,980(教材費別)

960



手紡ぎ糸でつくるカップスリーブ

はじめてのノールビンドニング

手紡ぎ毛糸屋かなのい

開講日 12/9[水]10:00~12:00

受講料 ¥2,500(教材費込)

966



世界にひとつだけのマグカップ作り

毎日が楽しくなる♪ポーセラーツ体験

日本ヴォーグ社認定ポーセラーツインストラクター / 田村ゆき

開講日 12/1[火]10:00~12:00

受講料 ¥4,000(教材費込)

965



選べるアクセサリ&小物づくり

秋色も楽しめる♪ミルフィオリガラス体験

日本ヴォーグ社認定ポーセラーツインストラクター / 田村ゆき

開講日 10/20[火]10:00~12:00

受講料 ¥3,700(教材費込)

974



手のひらサイズのかawaii仲間をつくらう

ふわもこモールドールレッスン

モールドール作家 / りんこ

開講日 11/3[火]10:00~12:00

受講料 ¥2,900(教材2個分込)

972



細長い器で楽しむ、小さな花壇づくり

多肉植物のロング寄せ植え

多肉植物寄せ植え講師 / 石川恵枝

開講日 10/28[水]10:00~11:30

受講料 ¥5,500(教材費込)

981



ぬかたの自然がいっぱい♪

森の宝物リースづくり

どんぐりランド / 大久保豊子

開講日 12/5[土]10:00~12:00

受講料 ¥2,800(教材費込)

982



おいしいクリスマスリースを作ろう！

冬の子どもばん教室

パン・料理教室講師 / 武田愛子

開講日 12/12[土]9:30~13:00

受講料 ¥4,280(食材費込)



- 214** 楽しく学ぶ ペン習字・夜 岩瀬瑞枝 ¥10,890
10/1・15 11/5・19 12/3・17
[木] 18:30～20:30
- 219** やさしいデッサン 月曜・午後 手嶋文枝 ¥11,610
10/12・26 11/9・23・30 12/14
[月] 13:00～15:00
- 220** やさしいデッサン 木曜・夜 手嶋文枝 ¥11,610
10/1・15 11/5・19 12/3・17
[木] 18:30～20:30
- 221** はじめてのパステル画・午後 手嶋文枝 ¥6,170
10/5 11/2 12/7 [月] 13:30～15:30
- 222** はじめてのパステル画・午前 手嶋文枝 ¥6,170
10/5 11/2 12/7 [月] 10:00～12:00
- 223** 暮らしの絵日記 浅井三重子 ¥4,290
10/16 11/20 12/18 [金] 10:00～12:00
- 224** はじめての色鉛筆 福岡菜穂子 ¥13,200
10/9・23 11/13・27 12/11・25
[金] 13:00～15:00
- 225** ボタニカルアート 植物細密画 辻仲夫 ¥5,800
10/23 11/27 12/25 [金] 10:00～12:00
- 228** 癒しの書道「筆あそび」 高見和憲 ¥5,440
10/22 11/26 12/24 [木] 10:00～12:00
- 230** フレンチスケッチ 近藤貴洋 ¥13,590
10/9・23 11/13・27 12/11・25
[金] 10:00～12:15
- 232** ダヴィンチ塾「光るどろだんご」 岩月長六 ¥6,660
10/10 11/14 12/12 [土] 13:30～16:00
- 235** 村松和明先生と巡る 世界の美術 村松和明 ¥4,750
11/10 12/8 [火] 10:00～11:30
- 241** 三河武士の系譜 小川和穂 ¥1,550
11/9 [月] 13:30～15:00
- 242** 季節を楽しむ盆栽作り 石田篤子 ¥1,810
11/28 [土] 10:00～12:00
- 245** 俳句を楽しむ 有我重代 ¥9,430
10/19 11/16 12/21 1/18 2/15 3/15
[月] 10:00～12:00
- 248** 俳句の魅力と奥深さ 加藤哲也 ¥9,430
10/10 11/14 12/12 1/9 2/13 3/13
[土] 10:00～12:00
- 249** 基礎から学ぶ 俳句の楽しみ 加藤哲也 ¥9,430
10/28 11/25 12/23 1/27 2/24 3/24
[水] 13:00～15:00
- 250** 万葉集に学ぶ日本人の心 鳴海忠孝 ¥5,620
10/23 11/27 12/25 [金] 13:30～15:00
- 251** 歴史民俗学 中村武志 ¥11,250
10/3・17 11/7・21 12/5・19
[土] 10:00～12:00
- 252** 人に話したくなる「おとなの国語」 伊藤亜希子 ¥5,800
10/21 11/18 12/16 [水] 14:00～15:30
- 253** 英雄たちの中国史 竹澤英輝 ¥13,590
10/3・17 11/7・21 12/5・19
[土] 13:30～15:00
- 254** 今からはじめる 楽しい短歌教室 大塚寅彦 ¥6,170
10/3 11/7 12/5 [土] 10:30～12:00
- 256** 徳川家康と戦国社会 萩原淳也 ¥15,180
10/1・22・29 11/12・26 12/3
[木] 12:45～14:30
- 258** 心に響く名言集 論語に親しむ 安本博 ¥7,980
10/15 11/19 12/17 [木] 13:30～15:00

- 170** アドラー心理学入門 浜田哲郎 ¥4,350
10/5 11/2 12/7 [月] 10:00～11:30
- 186** 暮らしの中の礼法 木村恭子 ¥7,260
10/14 11/11 12/9 [水] 10:00～12:00
- 188** はじめての波動療法と健康的な生活 立岩綾子 ¥10,110
10/17 11/21 12/19 [土] 13:00～14:30
- 190** 人生を読み解く 西洋占星術 基礎編 松尾碧 ¥13,060
10/7・21 11/4・18 12/2・16
[水] 13:00～14:30
- 191** 人生を読み解く 西洋占星術 応用編 松尾碧 ¥13,060
10/14・28 11/11・25 12/9・23
[水] 13:00～14:30
- 195** 易占いの原点 イーチャタロット講座 城殿博紀 ¥23,230
10/14・28 11/11・25 12/9・23 1/13・27
2/10・24 3/10・24 [水] 10:00～11:30
- 196** 開運手相術 城殿博紀 ¥23,230
10/14・28 11/11・25 12/9・23 1/13・27
2/10・24 3/10・24 [水] 13:00～14:30
- 197** 手相・人相講座 レベルアップコース 歩実夜 ¥9,440
10/20 11/17 12/15 [火] 13:30～15:00
- 198** 手相・人相講座 初級コース 歩実夜 ¥9,440
10/6 11/10 12/1 [火] 13:30～15:00

美術・文学

- 200** 水墨画教室 内藤華岳 ¥11,970
10/8・22 11/12・26 12/10・24
[木] 13:30～15:30
- 201** 山本祐司の書道レッスン 山本祐司 ¥14,520
10/8・22 11/12・26 12/10・24
[木] 13:15～14:45
- 202** 美しいデザイン書道 原田一徳 ¥14,880
10/9・23 11/13・27 12/11・25
[金] 10:00～12:00
- 204** 新やまと文字® 眞鍋栄子 ¥7,260
10/27 11/24 12/22 [火] 13:00～14:30
- 205** 誰にでも描ける水彩画・午後 三沢名保美 ¥11,610
10/10・24 11/14・28 12/12・26
[土] 13:30～15:30
- 206** 誰にでも描ける水彩画・午前 三沢名保美 ¥11,610
10/10・24 11/14・28 12/12・26
[土] 10:00～12:00
- 207** スケッチ入門Ⅰ 田中宏治 ¥11,610
10/7・28 11/11・25 12/9・23
[水] 13:30～15:30
- 208** スケッチ入門Ⅱ 田中宏治 ¥11,610
10/17・31 11/7・21 12/5・19
[土] 10:00～12:00
- 209** 日本画入門 臼井治 ¥14,520
10/12・26 11/9・23・30 12/14
[月] 13:30～15:30
- 210** やさしく学ぶペン習字 都築真由美 ¥10,890
10/8・22 11/12・26 12/10・24
[木] 13:30～15:30
- 211** くらし彩る初めてのペン習字 津村朋美 ¥10,890
10/5・19 11/9・23・30 12/14
[月] 10:00～12:00
- 212** 楽しく学ぶ ペン習字 岩瀬瑞枝 ¥10,890
10/6・20 11/3・17 12/1・15
[火] 10:00～12:00
- 213** 暮らしに役立つ ペン習字 都築蘭子 ¥10,890
10/7・21 11/4・18 12/2・16
[水] 10:00～12:00

暮らし・スキル

- 101** 声に出して読む音読講座 川治由実 ¥13,060
10/13・27 11/10・24 12/8・22
[火] 14:30～16:00
- 103** パワフルスピーチ力養成講座 成瀬ゆうみ ¥13,060
10/7・21 11/4・18 12/2・16
[水] 19:00～20:30
- 105** 童話・詩・エッセイを書こう いそのなほこ ¥6,630
10/8 11/12 12/10 [木] 10:00～11:30
- 110** 今からはじめる 健康マージャン 寺下愛 ¥21,290
10/5・12・19・26 11/2・9・16・30
12/7・14・21 [月] 10:00～12:30
- 111** 今からはじめる 健康マージャン入門 寺下愛 ¥21,290
10/5・12・19・26 11/2・9・16・30
12/7・14・21 [月] 13:00～15:30
- 113** ハーブのある暮らし 丸尾恵美子 ¥14,520
10/20 11/17 12/15 1/19
2/16 3/16 [火] 10:00～12:00
- 115** 暮らしの中のやさしいお灸 紫倉美和 ¥5,800
10/16 11/27 12/25 [金] 10:00～11:30
- 116** やさしく学ぶ漢方教室 青木佳子 ¥7,800
10/9 11/13 12/11 [金] 10:00～12:00
- 117** ドイツの伝統自然医学 ホメオパシー 杉浦美奈子 ¥6,860
10/8 11/19 12/10 [木] 10:00～11:30
- 118** 心と体を整える フラワーエッセンス 杉浦美奈子 ¥6,860
10/8 11/19 12/10 [木] 13:00～14:30
- 119** 服が変わると人生が動き出す 顔個性診断 丸山真澄 ¥24,000
10/9・23 11/13・27 12/11・25
[金] 10:00～11:30
- 120** 女性FPと学ぶお金の基本 岡田美雪 ¥9,900
10/24 11/28 12/26 1/30 2/27 3/27
[土] 13:00～14:30
- 121** 表情筋トレーニングアップ® メソッド 鈴木富美 ¥6,600
10/21 11/18 12/16 [水] 10:00～11:00
- 124** あなたもラジドラ声優（高校生以上） エフエムGAO/パーソナリティ ¥21,780
10/12・26 11/9・23 12/14・21
[月] 19:00～20:30
- 135** アロマテラピー上級・午後 河合範子 ¥13,060
10/21 11/18 12/16 1/20 2/17 3/17
[水] 13:00～14:30
- 136** アロマテラピー上級・午前 河合範子 ¥13,060
10/21 11/18 12/16 1/20 2/17 3/17
[水] 10:00～11:30
- 137** はじめてのアロマテラピー 河合範子 ¥13,060
10/28 11/25 12/23 1/27 2/24 3/24
[水] 10:00～11:30
- 140** 香りとタッチで自分を癒すアロマ講座 谷口由喜 ¥14,520
10/1 11/5 12/3 1/7 2/4 3/4
[土] 10:00～12:00
- 142** 山野草入門 山本直哉 ¥5,800
10/22 11/26 12/24 [木] 10:00～12:00
- 145** いきいき家庭菜園 伊豫田勝彦他 ¥3,460
10/3 11/7 12/5 [土] 13:30～15:30
- 148** デジタル一眼 ステップアップ講座 松本龍二 ¥14,520
10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/27
[土] 14:00～16:00
- 149** 楽しいデジタル一眼 初級 松本龍二 ¥14,520
10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/27
[土] 10:30～12:30
- 150** バルーンアートを楽しもう ひねり組ゆっきー&こー ¥13,060
10/1・15 11/5・19 12/3・17
[木] 10:30～12:00



	アロマとヨガと瞑想★	小田紀代 ¥11,940
352	10/3・17 11/7・21 12/5・19 [土] 18:00～19:00	
	エアロビクスダイエット	遠山久美 ¥14,150
353	10/8・15・22 11/12・19・26 12/10・17・24 [木] 10:00～11:00	
	リラクゼーションストレッチ	遠山久美 ¥13,060
354	10/8・15・22 11/12・19・26 12/10・17・24 [木] 11:15～12:15	
	ピラティス&筋膜リリース	二村真由美 ¥9,260
355	10/6・20 11/3・17 12/1・15 [火] 11:30～12:30	
	フランス式「床バレエ」★	柿野とも子 ¥13,200
356	10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 19:00～20:00	
	疲れない身体をつくる リセット体操	中川ゆり子 ¥15,240
357	10/7・14・21 11/11・18・25 12/9・16・23 [水] 10:00～11:00	
	健康卓球を始めよう！水曜	岡田悠加 ¥7,250
358	10/14・28 11/11 12/9 [水] 9:30～11:00	
	楽しく運動！健康卓球・初級	小堀守彦 ¥19,960
360	10/2・9・16・23 11/13・20・27 12/4・11・18・25 [金] 14:30～16:00	
	健康卓球を始めよう！火曜	岡田悠加 ¥16,330
361	10/6・13・20・27 11/10・17 12/1・8・15 [火] 13:00～14:30	
	早朝健康テニス 火	椎葉彰子 ¥21,780
362	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 8:30～10:00	
	健康テニス 火・朝	椎葉彰子 ¥21,780
363	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 10:10～12:10	
	健康テニス 金・朝	椎葉彰子 ¥21,780
364	10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・18 [金] 10:00～12:00	
	早朝健康テニス 土	椎葉彰子 ¥21,780
365	10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5・12・19 [土] 8:10～9:50	
	健康テニス 火・夜	山根多利男 ¥21,780
366	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 19:00～20:30	
	健康テニス 水・朝	山根多利男 ¥21,780
367	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 [水] 10:00～12:00	
	健康テニス 水・午後	山根多利男 ¥21,780
368	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 [水] 13:00～15:00	
	健康テニス 水・夜	山根多利男 ¥21,780
369	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 [水] 19:00～20:30	
	健康テニス 土・夜	山根多利男 ¥21,780
370	10/3・10・17・24 11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 [土] 17:45～19:45	
	早朝健康テニス 木	大西道昌 ¥21,780
371	10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 [木] 8:30～10:30	
	健康テニス 木・朝	大西道昌 ¥21,780
372	10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 [木] 10:30～12:30	
	健康テニス 木・夜	大西道昌 ¥21,780
373	10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 [木] 19:00～20:45	
	健康テニス 土・夕	大西道昌 ¥21,780
374	10/3・10・17・24 11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 [土] 15:30～17:30	
	健康テニス 金・夜	平山元章 ¥21,780
375	10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18・25 [金] 19:00～20:30	
	健康テニス 火・午後	永田順子 ¥21,780
376	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 13:00～15:00	

	はじめてのベリーダンス	HeshamSaleh 他 ¥18,510
327	10/3・10・17 11/7・14・21 12/5・12・19 [土] 12:00～13:00	
	ベリーダンス	HeshamSaleh 他 ¥19,600
328	10/3・10・17 11/7・14・21 12/5・12・19 [土] 13:15～14:30	
	やさしいタップダンス	サカイダコージ ¥21,780
329	10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21 [月] 13:30～14:30	
	やさしいタップダンス初級	サカイダコージ ¥20,570
330	10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21 [月] 14:40～15:30	
	美ボディになるバレエエクササイズ入門	三輪桂子他 ¥19,360
331	10/2・9・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18 [金] 14:00～15:15	
	大人のHIPHOP	MARI ¥15,730
332	10/2・23・30 11/13・20・27 12/4・18・25 1/8 [金] 12:15～13:15	
	ほぐしヨガ	高梨春菜 ¥10,890
333	10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 14:30～15:30	
	Relaxing Night ほぐしヨガ★	高梨春菜 ¥10,890
334	10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 19:30～20:30	
	ママのためのHappyほぐしヨガ	高梨春菜 ¥9,900
335	10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 9:30～10:30	
	初心者でも簡単！骨盤底筋トレーニング	水野奈都希 ¥10,160
336	10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 10:00～11:00	
	リラックスヨガ	水野奈都希 ¥10,160
337	10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 9:30～10:30	
	ベーシックヨガ	水野奈都希 ¥10,160
338	10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 10:45～11:45	
	何歳からでも始めれる 健やかヨガ	梶川衣代 ¥14,520
340	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/8・15・22 [火] 13:00～14:10	
	スリムになるパワーヨガ	梶川衣代 ¥15,730
341	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/8・15・22 [火] 14:30～16:00	
	美スタイルヨガ	梶川衣代 ¥15,730
342	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/8・15・22 [火] 19:00～20:30	
	週末美スタイルヨガ・初級★	梶川衣代 ¥10,890
343	10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 10:45～12:00	
	アクティブ・フローヨガ★	梶川衣代 ¥10,890
344	10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 14:00～15:30	
	ヒーリングヨガ	梶川衣代 ¥11,610
345	10/15・22 11/12・26 12/10・24 [木] 19:00～20:30	
	週末美スタイルピラティス★	梶川衣代 ¥10,890
346	10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 12:30～13:40	
	美スタイルピラティス・水曜	梶川衣代 ¥14,150
347	10/14・21・28 11/11・18・25 12/9・16・23 [水] 13:00～14:10	
	美スタイルピラティス・火曜	梶川衣代 ¥10,890
348	10/6・20 11/10・24 12/8・22 [火] 10:45～11:55	
	週末のバランスヨガ★	小田紀代 ¥11,610
349	10/3・17 11/7・21 12/5・19 [土] 11:00～12:10	
	アナトミック骨盤ヨガ® ★	小田紀代 ¥11,610
350	10/3・17 11/7・21 12/5・19 [土] 9:30～10:30	
	基本のヨガ★	小田紀代 ¥14,150
351	10/7・21・28 11/4・11・25 12/2・9・23 [水] 19:10～20:20	

	畳の上の格闘技 競技かるた	川瀬由香 ¥11,610
280	10/3・17 11/7・21 12/5・19 [土] 9:30～11:30	

健康・スポーツ

	笑いヨガと健康体操	本田由紀子 清水きみこ ¥7,680
301	10/12・26 11/9・23・30 12/14 [月] 10:30～11:30	
	気功太極拳（楊名時太極拳）	山口千代子 ¥16,690
303	10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 [木] 13:30～15:00	
	心と体が笑顔になれる太極拳・月曜	澤田純子 ¥10,890
304	10/5・19 11/2・16 12/7・21 [月] 10:00～11:40	
	心と体が笑顔になれる太極拳・火曜	澤田純子 ¥16,690
305	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 9:30～11:10	
	体の取説（自分の体を知ろう）	大久保豊子 ¥10,890
307	10/1・15 11/5・19 12/3・17 [木] 13:30～15:00	
	スポーツウェルネス吹矢	山田幸乃他 ¥11,610
308	10/12・26 11/9・23・30 12/14 [月] 13:30～15:30	
	はつらつ体操	岩口より子 ¥14,640
309	10/6・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 10:00～11:30	
	初心者のためのやさしい社交ダンス	田川敦詞 ¥18,150
310	10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 [木] 11:15～12:15	
	ZUMBA®	鈴木理映子 ¥11,880
311	10/15・22 11/12・26 12/10・24 [木] 13:00～14:00	
	キレイが目覚める朝ヨガ★	山本道代 ¥10,890
313	10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 9:00～10:00	
	基礎から学ぶ日本舞踊	西川喜与丞 ¥10,560
314	10/6・20 11/3・17 12/1・15 [火] 14:15～15:15	
	K-pop! のって楽しくダンスを踊ろう	SAYAKA ¥17,420
316	10/2・9・16 11/6・13・20 12/4・11・18 [金] 10:00～11:00	
	朝活！若返りバランスボール	鈴木祥子 ¥8,710
317	10/14・28 11/11・25 12/9・23 [水] 9:00～10:00	
	ママのためのバランスボール	鈴木祥子 ¥8,710
318	10/14・28 11/11・25 12/9・23 [水] 10:30～11:30	
	大人がはじめるジャズダンス	TORI ¥19,600
319	10/7・14・21 11/4・18・25 12/2・9・16 [水] 13:30～15:00	
	タヒチアンで楽しくダイエット	松浦純子他 ¥10,890
320	10/14・28 11/11・25 12/9・16 [水] 19:30～20:45	
	フラダンス・マヒナ	岩佐菜月 ¥10,150
321	10/5・19 11/2・16 12/7・21 [月] 13:30～14:45	
	フラダンス・ナアプア	鈴木則子 ¥10,150
322	10/1・15 11/5・19 12/3・10 [木] 19:00～20:15	
	はじめてのフラメンコ	瀧マリア・永島佳江 ¥13,430
324	10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 11:00～12:00	
	かんたんダンス&パーオソルピラティス	AKEMI ¥12,340
325	10/5・26 11/2・16 12/7・21 [月] 10:30～11:30	
	大人のかんたん ヒールダンス	AKEMI ¥12,340
326	10/8・22 11/12・26 12/10・24 [木] 19:30～20:30	



- 歌う楽しさを味わう! ゴスペルレッスン AlstonWarren ¥15,070
440 10/2・16 11/6・20 12/4・18
 [金] 12:00～13:30
- ピアノ伴奏で歌う カンツォーネ&ポピュラー 榎本玲子 ¥13,060
441 10/14・28 11/11・25 12/9・23
 [水] 10:30～12:00
- 近藤恵子の楽しいコーラス 近藤恵子 ¥16,500
442 10/7・21 11/4・18 12/2・16
 [水] 10:00～11:30
- 楽しいカラオケ教室 中並房子 ¥10,890
443 10/12・26 11/9・23・30 12/14
 [月] 13:00～15:00
- 懐かしの歌・唱歌の混声合唱 安藤恭子 ¥11,610
445 10/9・23 11/13・27 12/11・25
 [水] 10:30～11:30
- 基礎から学ぶ ヴォイストレーニング 安藤恭子 ¥11,610
446 10/9・23 11/13・27 12/11・25
 [金] 11:40～12:30
- フラメンコ・ラテンポップスを歌おう 天野みさ子 ¥13,200
447 10/1・22 11/5・19 12/3・24
 [木] 19:00～20:30
- 大人のための脳トレピアノ®月曜午前 若井真理 ¥16,100
448 10/5・19 11/2・16 12/7・21
 [月] 10:00～11:30
- 大人のための脳トレピアノ®月曜午後 若井真理 ¥16,100
449 10/5・19 11/2・16 12/7・21
 [月] 13:00～14:30
- NEW** 大人のための脳トレピアノ®水曜午前 若井真理 ¥16,100
450 10/7・21 11/4・18 12/2・16
 [水] 10:00～11:30
- 裏千家茶道入門 大竹宗江他 ¥12,340
451 10/12・26 11/9・23・30 12/14
 [月] 10:00～12:00
- 初めての裏千家茶道 大竹宗江他 ¥12,340
452 10/10・24・31 11/28 12/12・26
 [土] 11:15～13:15
- 禅カフェ 坐禅と茶道入門 鈴木泰道 (不絶庵) ¥9,450
453 10/14 11/11・25 12/9・23 [水] 19:00～20:30
- おとなの生け花教室 鈴木憲代 ¥5,800
454 10/17 11/21 12/19 [土] 13:00～15:00
- いけばなの歴史と実習 鈴木郁雄 ¥10,520
455 10/1・15 11/5・19 12/3・17
 [木] 10:00～12:00
- はじめよう! いけばな 夜講座 鈴木郁雄 ¥10,520
456 10/1・15 11/5・19 12/3・17
 [木] 19:00～20:30
- 池坊立花を楽しむ 鈴木郁雄 ¥10,890
457 10/12 11/16 12/14 [月] 9:00～13:00
- 池坊立花の基礎を学ぶ 鈴木郁雄 ¥10,890
458 10/8 11/12 12/24 [木] 10:00～14:00
- 煎茶道 売茶流 季節のおもてなし 売茶流家元 高取友仙 講師 神田尚山 先生 ¥14,520
459 10/6・20 11/17・24 12/1・15
 [火] 13:00～15:30
- やさしい折り紙 山本直美 ¥5,280
460 10/7 11/4 12/2 [水] 13:00～14:30
- 大人の着付けと礼法・昼 木下真砂子 ¥17,420
470 10/5・19・26 11/2・9・30 12/7・14・21
 [月] 13:00～15:00
- 初めてのお能 羽多野良子 ¥5,800
472 10/22 11/26 12/24 [木] 10:00～11:30
- べらぼうに面白い江戸の落語 背中家腰楽 ¥4,350
473 10/21 11/18 12/16 [水] 10:30～11:30
- 歌舞伎の楽しみ 丹羽敬忠 ¥10,890
474 10/5・26 11/9・30 12/14・21
 [月] 10:00～11:30

- 中南米のハーブ「アルパ」継続 牧野将典 ¥13,060
406 10/1・15 11/5・19 12/3・17
 [木] 13:40～14:40
- 中南米のハーブ「アルパ」入門 牧野将典 ¥11,610
407 10/1・15 11/5・19 12/3・17
 [木] 11:50～12:20
- 初めての大正琴 鈴木恵美子 ¥11,610
408 10/2・16 11/6・20 12/4・18
 [金] 14:45～16:15
- 心に響く大正琴 鈴木恵美子 ¥11,610
409 10/2・16 11/6・20 12/4・18
 [金] 13:00～14:30
- コカリナを吹きましよう! 米津絵美 ¥13,060
410 10/2・16 11/6・20 12/4・18
 [金] 14:00～15:30
- 癒しの音色 二胡 中村ゆみこ ¥13,790
411 10/14・28 11/11・25 12/9・23
 [水] 10:00～11:30
- 西アフリカの太鼓 ジャンベを叩こう 野口 UFO 義徳 ¥14,110
412 10/7・21 11/4・11 12/2・16
 [水] 19:15～20:45
- 楽しいギター教室 榎本和俊 ¥11,610
413 10/8・22 11/12・26 12/10・24
 [木] 19:00～20:30
- 沖縄三線・初級 竹川名美子 ¥14,520
414 10/6・20 11/3・17 12/1・15
 [火] 10:00～12:00
- はじめてのお琴 宮川浩絵 ¥18,150
415 10/2・16 11/6・20 12/4・18
 [金] 13:30～14:30
- 津軽三味線を楽しむ 渡辺傳次郎 ¥13,060
416 10/1・15 11/5・19 12/3・17
 [木] 10:00～12:00
- 大正琴に合わせて昭和歌謡と童謡を歌おう! 鈴木恵美子・荻野幸子 ¥11,700
417 10/9・23 11/13・27 12/11・25
 [金] 13:00～14:00
- 誰でも弾けるかんたんウクレレ・入門 清水邦浩 ¥13,060
418 10/5・19 11/2・16 12/7・21
 [月] 13:00～14:30
- 誰でも弾けるかんたんウクレレ・初級月曜 清水邦浩 ¥13,060
419 10/5・19 11/2・16 12/7・21
 [月] 10:30～12:00
- 誰でも弾けるかんたんウクレレ・初級金曜 清水邦浩 ¥13,060
420 10/2・16 11/6・20 12/4・18
 [金] 10:30～12:00
- 誰でも弾けるかんたんウクレレ・中級金曜 清水邦浩 ¥13,060
421 10/9・23 11/13・27 12/11・25
 [金] 10:30～12:00
- 誰でも弾けるかんたんウクレレ・中級木曜 清水邦浩 ¥13,060
422 10/8・22 11/12・26 12/10・24
 [木] 10:30～12:00
- はじめてのフルート セミプライベート①②③ 平田万喜 ¥18,150
423 10/3・17 11/7・21 12/5・19 [土] 45分レッスン
- はじめてのサクソ プライベート①②③④⑤ 天野あけみ ¥18,150
426 10/10・24 11/14・28 12/12・26
 [土] 30分レッスン
- はじめてのサクソ プライベート月曜⑥ 天野あけみ ¥18,150
433 10/5・19 11/2・16 12/7・21
 [月] 15:15～15:45
- シニアのための ゆっくり吹奏楽 天野あけみ ¥18,480
434 10/5・19 11/2・16 12/7・21
 [月] 13:30～15:00
- はじめてのヴァイオリン プライベート①②③ 鈴木麻由子 ¥14,520～
435 10/2・16 11/6・20 12/4・18
 [金] 30分レッスン
- はじめてのオカリナ 堀江和子 ¥11,610
438 10/6・20 11/3・17 12/1・15
 [火] 10:00～12:00
- 楽しいオカリナ 堀江和子 ¥11,610
439 10/7・21 11/4・18 12/2・16
 [水] 13:30～15:30

- 健康テニス 土・朝 永田順子 ¥21,780
377 10/3・10・17・24 11/7・14・21・28
 12/5・12・19・26 [土] 10:00～12:00
- 初心者のための健康テニス 月 大西道昌 ¥21,780
378 10/5・12・19・26 11/9・16・23・30
 12/7・14・21 1/4 [月] 13:00～15:00
- 健康テニス 月・朝 荒川淳一 ¥18,140
379 10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21
 [月] 10:00～12:00
- 山登りのためのエクササイズ・初級 鈴木清彦 ¥10,890
380 10/10・17・24 11/14・21・28 12/12・19・26
 [土] 7:30～9:00
- 山登りのためのエクササイズ・中級 鈴木清彦 ¥10,890
381 10/11・18・25 11/8・15・22・29 12/13・20
 [土] 7:30～9:00
- ハイキングのためのエクササイズ 鈴木清彦 ¥10,890
382 10/12・19・26 11/9・16・23 12/6・14・21
 [月] 7:30～9:00
- NEW** はじめてのピククルボール 藤井雄太 ¥10,890
383 10/3・10 11/14・28 12/19・26
 [日] 14:00～16:00
- エアヨガ ベーシック・夜★ CHIE ¥21,780
388 10/8・22 11/12・26 12/10・24
 [木] 19:00～20:00
- NEW** 体を楽に動かすための健康バルクール 柴田真兵 ¥19,800
389 10/1・15 11/5・19 12/3・17
 [日] 11:00～11:50
- ゆるめるとのえる 腸と足の健康体操 しなべみる ¥9,900
390 10/7・21 11/4・18 12/2・16
 [水] 10:00～11:30
- 夜のトランポリンエクササイズ★ Yuki ¥13,590
391 10/7・21 11/4・18 12/2・16
 [水] 19:10～20:10
- コンディショニングトレーニング 来本匡主 ¥11,610
393 10/3・17 11/7・21 12/5・19
 [土] 13:30～14:30
- 美ボディ筋トレ★ 来本匡主 ¥11,610
394 10/3・17 11/7・21 12/5・19
 [土] 14:40～15:40
- 居合の教室・入門 梶見彰太郎 ¥19,600
395 10/5・19 11/9・23 12/7・21
 [月] 19:00～20:00
- 楽しいチャンバラの教室・入門 梶見彰太郎 ¥16,330
396 10/3・17 11/7・21 12/5・19
 [土] 11:30～12:30
- 華麗な足技が魅力! ITFテコンドー 野村顕規 ¥10,890
399 10/3・24・31 11/7・28 12/5・12・19・26
 [土] 18:00～19:30

音楽・伝統文化

- 日本の古典芸能を学ぶお囃子 鼓 望月左登貴美 ¥14,520
400 10/17・24 11/7・21・23 12/19
 [土] 15:00～16:00
- 日本の古典芸能を学ぶお囃子 メ太鼓 望月左登貴美 ¥14,520
401 10/17・24 11/7・21・23 12/19
 [土] 16:05～17:05
- はじめての篠笛 青木崇晃 ¥13,200
402 10/10・31 11/7・21 12/5・19
 [土] 18:00～19:15
- 楽しい和太鼓～基礎講座～ 青木崇晃 ¥19,800
403 10/5・12・19 11/2・9・16 12/7・14・21
 [月] 18:30～20:30
- NEW** なごみハーブ 牧野将典 ¥8,580
404 10/1・15 11/5・19 12/3・17
 [土] 11:25～11:45
- 中南米のハーブ「アルパ」初心者 牧野将典 ¥11,610
405 10/1・15 11/5・19 12/3・17
 [木] 12:30～13:30



646	ビーズアクセサリ-金曜・午後		山根依栄	¥11,610
	10/2・16	11/6・20	12/4・18	[金] 13:00～15:00
648	韓国伝統手芸 ポジャギの世界		森下麗子	¥6,530
	10/24	11/28	12/19	[土] 13:00～15:00
653	てぶらでカルトナージュ		コハコ	¥7,980
	10/6	11/3	12/1	[火] 13:00～15:00
654	つくる、楽しむ羊毛フェルト		小松原揚子	¥10,890
	10/20	11/17	12/15	[火] 10:00～13:30
655	はじめての羊毛フェルト作り		小松原揚子	¥9,900
	10/28	11/25	12/23	[水] 13:00～15:30
660	雑貨屋さんで作るアクセサリ-メイキング		山田望美	¥5,800
	10/13	11/10	12/8	[火] 13:00～15:00
661	ミニチュア・ドールハウス入門		山田望美	¥11,610
	10/13	11/10	12/8	1/12 2/9 3/9
662	消しゴムはんこを楽しむ		竹之内ゆかり	¥5,800
	10/20	11/17	12/15	[火] 10:00～12:00
666	自然の恵みでやさしい石けん作り		おおばあけみ	¥6,530
	10/12	11/9	12/14	[月] 13:30～15:30
669	古布で創作人形を作ろう！		磯部知津子	¥10,890
	10/6・20	11/3・17	12/1・15	[火] 10:00～12:30
671	つまみ細工のかわいい飾り物		花川寛子	¥5,800
	10/7	11/4	12/2	[水] 10:00～12:00
672	つまみ細工のアクセサリ-		花川寛子	¥5,800
	10/10	11/14	12/12	[土] 10:00～12:00
673	はじめての刺し子とりボン刺繍		今井恵子	¥10,890
	10/5・26	11/9・30	12/14	[月] 10:30～12:30
685	オートクチュールフルール		水谷鏡子	¥6,530
	10/10	11/14	12/12	[土] 13:00～15:30
687	水谷鏡子の花ワールド		水谷鏡子	¥7,260
	10/10	11/14	12/12	[土] 13:00～15:30
688	やさしく学ぶフラワーアレンジ		岡本温子	¥11,880
	10/13・27	11/10・24	12/8・22	[火] 10:00～12:00
690	モノづくり木の香りがする丁寧暮らし		堀電二	¥8,250
	10/10	11/14	12/12	[土] 10:00～13:00

語 学

701	もっと楽しく基礎英語		高田奈緒子	¥10,490
	10/8・22	11/12・26	12/10・17	[木] 13:00～14:30
703	満点ホルダーが教えるTOEIC講座		高田奈緒子	¥18,920
	10/3・17・24	11/7・14・28	12/12・19	[土] 10:00～11:30
706	英会話 初級		Dan	¥15,960
	10/6・13・20・27	11/3・10・17・24	12/1・8・15・22	[火] 8:30～9:30
707	英語に慣れよう オールイングリッシュクラス		Dan	¥26,130
	10/6・13・20・27	11/3・10・17・24	12/1・8・15・22	[火] 9:30～11:00
708	今からはじめる英会話入門		Dan	¥17,420
	10/6・13・20・27	11/3・10・17・24	12/1・8・15・22	[火] 11:05～12:05

はじめての和裁教室		菊池智恵子	¥14,520
613	10/7・21	11/4・18	12/2・16
基礎から学べる洋裁教室火曜・午前		前沢栄子	¥13,060
614	10/13・27	11/10・24	12/8・22
基礎から学べる洋裁教室火曜・午後		前沢栄子	¥13,060
615	10/13・27	11/10・24	12/8・22
基礎から学べる洋裁教室水曜・午前		前沢栄子	¥13,060
616	10/14・28	11/11・25	12/9・23
基礎から学べる洋裁教室水曜・午後		前沢栄子	¥13,060
617	10/14・28	11/11・25	12/9・23
着物リフォーム		近藤美津子	¥11,970
618	10/6・20	11/3・17	12/1・15
やさしい和裁教室		伊藤多賀子	¥14,520
619	10/6・20	11/3・17	12/1・15
はじめてのミシンソーイング		伊藤多賀子	¥11,610
620	10/1・15	11/5・19	12/3・17
愛犬のための犬服教室・午前		石川和美	¥13,060
621	10/2・16	11/6・20	12/4・18
愛犬のための犬服教室・午後		石川和美	¥13,060
622	10/2・16	11/6・20	12/4・18
絹糸で作る 加賀ゆびぬき		相馬美紀	¥18,150
624	10/23	11/27	12/18 1/22 2/19 3/26
手織り&裂き織りを楽しむ・午前		北浦かいね	¥6,530
626	10/17	11/21	12/19 [土] 10:00～13:00
手織り&裂き織りを楽しむ・午後		北浦かいね	¥6,530
627	10/17	11/21	12/19 [土] 13:00～16:00
紙バンドで編む かご教室		加藤さゆり	¥13,200
628	10/6	11/3	12/1 [火] 10:00～15:00
はじめてのクラフトバンド		阿部美千代	¥10,280
631	10/5・26	11/9・30	12/14 [月] 9:30～12:00
パーチメントクラフト体験コース		中根由美	¥11,610
633	10/12	11/9	12/14 1/11 2/8 3/8
柴田立江のパーチメントクラフト		中根由美	¥9,070
634	10/12	11/9	12/14 [月] 15:00～17:00
【通信教育制度】柴田立江のパーチメントクラフト		中根由美	¥5,500
635	10/12 [月]	15:00～17:00	
やさしい陶芸		山本敦子	¥13,060
636	10/13・27	11/10・24	12/8・22
スタンドグラス		伊藤みどり他	¥13,060
638	10/1・15	11/5・19	12/3・17
心温まる陶芸教室		毛利記代子	¥6,170
639	10/22	11/26	12/24 [木] 13:30～16:00
トンボ玉とガラスで作るアクセサリ-		梅村千絵	¥14,520
642	10/14・28	11/11・18	12/9・23
ビーズアクセサリ-木曜・午前		山根依栄	¥11,610
643	10/8・22	11/12・26	12/10・24
ビーズアクセサリ-金曜・午前		山根依栄	¥11,610
645	10/02・16	11/06・20	12/4・18

料理・お菓子

男の手料理		黒柳桂子	¥13,860
540	10/24	11/21	12/19 [土] 10:30～13:30
からだにやさしい季節の家庭料理		谷澤登志美	¥14,460
541	10/3	11/7	12/5 [土] 10:30～13:30
これから始める男の基本ごはん		谷澤登志美	¥14,460
542	10/28	11/25	12/23 [水] 10:30～13:30
家庭でできる 手ごねパン教室		浅野由美子	¥9,660
552	10/26	11/23	12/14 [月] 10:00～12:30
中国茶をたのしむ		中谷光代	¥16,690
560	10/13	11/10	12/8 1/12 2/9 3/9
心を整える点茶		中谷光代	¥16,690
561	10/13	11/10	12/8 1/12 2/9 3/9
紅茶の世界へ旅に出る		岡本陽子	¥17,820
570	10/19	11/16	12/21 1/18 2/15 3/15
ワインの違いがわかる		梅村友歩	¥4,840
571	10/9 [金]	19:00～20:30	
日本酒よもやま話		宮瀬直也	¥4,780
572	11/20 [金]	19:00～20:30	
ふわり葉膳お料理教室		祢宜田登美子	¥22,000
580	10/1・15	11/5・19	12/3・17

手 工 芸

魅惑のハワイアンキルト

小笠原香苗 ¥15,120

600

11/30 12/21 1/18 2/15 3/15

[月] 10:00～12:00

基礎から学ぶパッチワークキルト

浅海小百合 ¥14,520

603

10/2・16 11/6・20 12/4・18

[金] 10:00～12:00

おしゃれな手づくりニット教室

足立美枝子 ¥13,060

604

10/13・27 11/10・24 12/8・22

[火] 13:30～15:30

色を楽しむモラ刺繍

伊集院多恵子 ¥13,060

605

10/5・19 11/2・16 12/7・21

[月] 13:00～15:00

タッティングレース

杉田久代 ¥13,060

606

10/26 11/30 12/21 1/25 2/22 3/22

[月] 13:00～15:30

かぎ針で作る編み小物・水曜

なりたよしこ ¥11,610

607

10/14・28 11/11・25 12/9・23

[水] 10:00～12:00

金継ぎ

漆畑正 ¥9,070

608

10/5 11/2 12/7 [月] 10:00～13:00

蒔絵の新しい世界

漆畑正 ¥9,070

609

10/5 11/2 12/7 [月] 14:00～17:00

かぎ針で作る編み小物・火曜

なりたよしこ ¥11,610

610

10/13・27 11/10・24 12/8・22

[火] 10:00～12:00

「姫きもの」ミニチュア着物・午前

榊原清美 ¥13,060

611

10/12・26 11/9・23・30 12/14

[月] 10:00～12:00

「姫きもの」ミニチュア着物・午後

榊原清美 ¥13,060

612

10/12・26 11/9・23・30 12/14

[月] 13:30～15:30



841	子どもテニス 月曜 (小1~小3)	大西道昌 ¥18,150
	10/5・12・19・26 11/9・16・23・30 12/7・14・21 1/4 [月] 16:30~17:45	
842	子どもテニス 月曜 (小4~小6)	大西道昌 ¥18,150
	10/5・12・19・26 11/9・16・23・30 12/7・14・21 1/4 [月] 17:55~19:10	
843	子どもテニス 中級 (小4~中学生)	大西道昌 ¥18,870
	10/5・12・19・26 11/9・16・23・30 12/7・14・21 1/4 [月] 19:15~20:45	
845	エアヨガ・キッズ①	CHIE ¥10,890
	10/8・22 11/12・26 12/10・24 [木] 17:30~18:00	
846	エアヨガ・キッズ②	CHIE ¥10,890
	10/8・22 11/12・26 12/10・24 [木] 18:00~18:30	
NEW 849	キッズチャレンジ教室	柴田真平 ¥16,500
	10/1・15 11/5・19 12/3・17 [木] 16:00~16:50	
NEW 850	ジュニアチャレンジ教室	柴田真平 ¥19,800
	10/1・15 11/5・19 12/3・17 [木] 17:00~17:50	
851	子ども沖縄空手 (小学生~高校生)	丹山登 ¥8,710
	10/7・21 11/4・18 12/2・16 [水] 18:15~19:15	
852	若井空手アカデミー-子ども空手教室 入門	岩井恒寛 ¥13,060
	10/6・13・20 11/3・10・17 12/1・8・15 [火] 17:15~18:30	
853	ジュニア空手教室 (小学生 初級~初心者)	岩井恒寛 ¥13,060
	10/2・9・16 11/6・13・20 12/4・11・18 [金] 17:00~18:15	
854	ジュニア空手教室 (小学生 中級~上級)	岩井恒寛 ¥13,060
	10/2・9・16 11/6・13・20 12/4・11・18 [金] 18:30~19:45	
856	子ども体育教室 幼児クラス	カワイ体育教室インストラクター ¥18,140
	10/5・12・19 11/2・9・16 12/7・14・21 [月] 16:00~17:00	
857	子ども体育教室 小学1~3年	カワイ体育教室インストラクター ¥18,140
	10/5・12・19 11/2・9・16 12/7・14・21 [月] 17:05~18:05	
858	子ども体育教室 小学3~6年	カワイ体育教室インストラクター ¥18,140
	10/5・12・19 11/2・9・16 12/7・14・21 [月] 18:10~19:10	
NEW 859	動いて遊ぼう! 子ども運動教室	杉浦ゆうこ ¥9,900
	10/14・28 11/11・25 12/9・23 [金] 16:30~17:30	
860	キッズフローラル (年長~小6)	水谷鏡子 ¥4,350
	10/9 11/13 12/11 [金] 17:00~18:00	
NEW 861	「子どもと自然とアート」造形教室	池田ちか ¥6,000
	10/3 11/7 12/5 [土] 13:00~14:30	
862	未来のデザイナーへ第一歩 クルマのデザイン	秋山芳久 ¥13,080
	10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 17:00~19:00	
NEW 863	聴いて動いて笑顔になるリトミック	原田久美 ¥9,900
	10/13・27 11/10・24 12/8・22 [火] 15:30~16:15	
865	子ども造形絵画	手嶋文枝 ¥5,880
	10/1 11/5 12/3 [木] 16:40~18:10	
866	こどもあみものくらぶ	なりたよしこ ¥11,610
	10/14・28 11/11・25 12/9・23 [水] 17:00~18:00	
867	かんたん子ども英会話 初心者クラス	MiMi ¥7,680
	10/8・22 11/12・26 12/10・24 [木] 18:00~18:45	
868	キッズイングリッシュ (2~3才) 金曜日	Dan ¥14,860
	10/9・23 11/13・20・27 12/4・11・18 [金] 15:00~15:30	
869	キッズイングリッシュ 園児 金曜日	Dan ¥14,860
	10/9・23 11/13・20・27 12/4・11・18 [金] 15:35~16:05	

781	フランス語上級・木曜日	Didier Perreaux ¥19,600
	10/1・8・22・29 11/5・12・26 12/3・10 [木] 10:00~11:30	
782	フランス語会話・土曜日	Didier Perreaux ¥19,600
	10/3・17・24・31 11/7・21・28 12/5・19 [土] 14:45~16:15	

子ども・親子・育児

800	子ども将棋 (小学生)	山中利夫他 ¥6,040
	10/10・17・24 11/14・21・28 12/12・26 [土] 15:30~17:00	
801	子ども茶道 (小学生)	大竹宗江他 ¥8,190
	10/10・24・31 11/28 12/12・26 [土] 9:30~11:00	
803	子どもいけばな教室 (小学生)	鈴木憲代 ¥3,630
	10/17 11/21 12/19 [土] 15:10~16:40	
804	子どもプログラミング (入門)	渡部未来 ¥8,710
	10/17 11/21 12/19 [土] 13:30~14:45	
805	子どもプログラミング (初級)	渡部未来 ¥8,710
	10/17 11/21 12/19 [土] 15:15~16:30	
815	子ども絵画 (4才~中学生)	田中宏治 ¥7,260
	10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 10:00~11:30	
819	子ども書道①②③	加藤珠香 ¥9,800
	10/3・10・24 11/7・14 12/5・12・19・26 [火] 60分レッスン	
822	子ども書道 水曜 (小学生)	河合静光 ¥9,800
	10/7・14・21 11/4・11・18 12/2・9・16 [水] 17:30~18:30	
NEW 823	子ども書道 木曜 (小学生)	中埜瑞秀 ¥9,800
	10/1・8・22 11/5・12・26 12/3・10・24 [木] 16:00~17:00	
824	あなたもラジドラ声優 (小学3~中学生)	エフィエGAO/パーソナリティー ¥16,690
	10/5・19 11/2・16・30 12/7 [月] 18:00~19:00	
830	子どもバレエ キッズ (3才~)	三輪桂子他 ¥16,940
	10/2・9・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18 [金] 16:00~16:45	
832	ジュニア HIPHOP	MARI ¥13,310
	10/6・13・27 11/10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 17:00~18:00	
833	子どもJAZZ&HIPHOP初級 (小3~中学生)	MIU ¥14,150
	10/3・10・24 11/7・14・28 12/5・12・19 [土] 8:15~9:15	
834	子どもJAZZ&HIPHOP入門 (小2~小6)	MIU ¥10,890
	10/3・10・24 11/7・14・28 12/5・12・19 [土] 9:20~10:10	
835	リズムダンス (4才~小3)	MIU ¥10,890
	10/3・10・24 11/7・14・28 12/5・12・19 [土] 10:40~11:30	
836	KIDSダントレ HIPHOP	MIU ¥3,860
	10/17 11/14・28 12/12 [土] 12:50~13:20	
837	KIDSダントレ Jazzダンス	MIU ¥3,860
	10/10・24 11/21 12/19 [土] 12:50~13:20	
838	子どもテニス 火曜 (小1~小3)	山根多利男 ¥18,150
	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 16:30~17:40	
839	子どもテニス 火曜 (小4~小6)	山根多利男 ¥18,150
	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 17:40~18:50	
840	子どもテニス 土曜 (小4~小6)	永田順子 ¥18,870
	10/3・10・17・24 11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 [土] 13:00~15:00	

722	会話を楽しむ「日常英語表現」Ⅰ	Jay ¥27,580
	10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18・25 [金] 9:30~11:00	
723	会話を楽しむ「日常英語表現」Ⅱ	Jay ¥27,580
	10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18・25 [金] 11:10~12:40	
724	シネマ英会話Ⅰ 映画で英語を楽しむ	Jay ¥27,580
	10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18・25 [金] 13:00~14:30	
725	会話を楽しむ「日常英語表現」木曜・夜	Jay ¥20,700
	10/1・8・15 11/5・12・19 12/3・10・17 [木] 19:00~20:30	
727	お勤め帰りの英会話 中級	Robert Fontaine ¥24,200
	10/7・14・21・28 11/4・11・18 12/2・9・16 [水] 19:00~20:30	
728	50代から始める 大人のゆっくり英検	木山千尋 ¥10,160
	10/1・15 11/5・19 12/3・17 [木] 11:30~12:30	
729	初心者のための即効! 海外旅行英会	木山千尋 ¥15,240
	10/1・8・15 11/5・12・19 12/3・10・17 [木] 10:00~11:00	
730	English with Singing 英語で歌おう!	AlstonWarren ¥15,730
	10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 14:00~15:30	
746	YouTuberが教える韓国語初級・火	ジョンヒョンジュ ¥18,150
	10/13・20 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [金] 10:00~11:30	
747	YouTuberが教える韓国語初級・金	ジョンヒョンジュ ¥18,150
	10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11 [金] 10:00~11:30	
750	夜の韓国語レッスン	黄美京 ¥16,940
	10/2・9・16・23 11/6・13・20 12/4・11・18 [金] 19:00~20:30	
751	韓国語中級 水曜	黄美京 ¥16,940
	10/7・14・21・28 11/4・11・18 12/2・9・16 [水] 11:15~12:45	
752	韓国語中級 木曜	黄美京 ¥16,940
	10/1・8・15・22 11/5・12・19 12/3・10・17 [木] 10:00~11:30	
754	韓国語初中級 水曜	黄美京 ¥16,940
	10/7・14・21・28 11/4・11・18 12/2・9・16 [水] 9:30~11:00	
755	韓国語 超入門	黄敬善 ¥16,940
	10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21 [月] 13:00~14:30	
758	韓国語入門	黄敬善 ¥16,940
	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15 [火] 10:30~12:00	
759	読み方からはじめる韓国語	黄敬善 ¥16,940
	10/2・9・16・23 11/6・13・20 12/4・11・18 [金] 10:00~11:30	
760	楽しく身につく韓国語	黄敬善 ¥16,940
	10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15 [火] 13:00~14:30	
770	はじめての中国語会話	施霞 ¥20,570
	10/7・14・21 11/4・11・18・25 12/2・9・16 [水] 9:00~10:00	
771	中国語会話入門	施霞 ¥20,570
	10/7・14・21 11/4・11・18・25 12/2・9・16 [水] 10:10~11:40	
772	目指せ合格! H S K 攻略講座	施霞 ¥27,500
	10/3・10・17・24 11/7・14・21 12/5・12・19 [土] 10:00~11:00	
NEW 778	はじめてのフランス語・月曜日	Didier Perreaux ¥18,810
	10/5・19・26 11/2・9・16 12/7・14・21 [月] 13:00~14:00	
779	フランス語初級	Didier Perreaux ¥19,600
	10/17・24・31 11/7・14・28 12/5・19・26 [土] 10:00~11:30	
780	フランス語中級	Didier Perreaux ¥19,600
	10/3・17・24・31 11/7・21・28 12/5・19 [土] 13:00~14:30	



9921	KIDSクライミング・金曜②③ 登山Gymスタッフ ¥11,700 10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 60分レッスン
9923	KIDSクライミング・土曜④⑥ 登山Gymスタッフ ¥11,700 10/10・24・31 11/14・28 12/12 [土] 60分レッスン
9924	KIDSクライミング・土曜⑤⑦ 登山Gymスタッフ ¥11,700 10/3・17 11/7・21 12/5・19 [土] 60分レッスン
9927	KIDSクライミング・日曜⑧⑩ 登山Gymスタッフ ¥11,700 10/11・25 11/8・22・29 12/13 [日] 60分レッスン
9928	KIDSクライミング・日曜⑨⑪ 登山Gymスタッフ ¥11,700 10/4・18 11/1・15 12/6・20 [日] 60分レッスン
9985	プライベートピアノ・木 市川啓子 ¥24,750～ 10/1・15・22 11/5・12・19 12/3・10・17 [木] 30分レッスン
9990	プライベートピアノ・金 鈴木祐子 ¥24,750～ 10/2・16・23 11/6・13・20 12/4・11・18 [金] 30分レッスン

883	グランパスチアダンススクール・ジュニア SAYAKA ¥25,080 10/5・12・19・26 11/2・9・16・23・30 12/7・14・21 [月] 17:30～18:30
885	キッズ新体操 (小2～中学生) 柳内緑 ¥15,250 10/5・19・26 11/9・16・30 12/7・14・21 [月] 17:00～17:50
886	キッズ新体操 (4才～小学生 初心者) 柳内緑 ¥15,250 10/7・14・21 11/4・11・25 12/2・16・23 [水] 16:40～17:25
897	子ども自然塾 主体性を持つということ 谷英樹 ¥550 10/10 [土] 13:30～15:30
898	小豆坂の森で子ども自然塾 谷英樹 ¥36,240 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 [水] 15:30～18:00
899	親子自然塾・佐久島で自然実習 谷英樹 ¥8,470 11/1 [日] 9:30～14:30
9920	KIDSクライミング・金曜① 登山Gymスタッフ ¥11,700 10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 16:30～17:30

873	キッズイングリッシュ (2～3才) 火曜日 Dan ¥20,440 10/6・13・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 15:00～15:30
874	キッズイングリッシュ 園児 火曜日 Dan ¥20,440 10/6・13・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 15:35～16:05
875	キッズイングリッシュ 1・2年生 火曜日 Dan ¥13,000 10/6・13・27 11/10・24 12/8・22 [火] 16:10～16:40
876	キッズイングリッシュ 3・4年生 火曜日 Dan ¥14,350 10/6・13・27 11/10・24 12/8・22 [火] 16:45～17:25
877	キッズイングリッシュ 5・6年生 火曜日 Dan ¥14,350 10/6・13・27 11/10・24 12/8・22 [火] 17:30～18:10
879	かっこよくて可愛い K-popダンスを踊ろう SAYAKA ¥17,300 10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・10・17 [木] 16:30～17:30
882	グランパスチアダンススクール・キッズ SAYAKA ¥23,760 10/5・12・19・26 11/2・9・16・23・30 12/7・14・21 [月] 16:30～17:20

岡崎校 受講に際して

お申込みの流れ

- お電話、インターネット、窓口のいずれかより、ご希望の講座をお申込みください。
暮らしの学校を初めてご利用の方は「新規会員登録」が必要になります。ご入会金は無料です。
 - 受講料は、お申込み日から10日以内にお支払いください。
 - 当日の教室、持ち物、教材費、日程等はHPで事前に確認いただきご来校ください。
- お申込みをキャンセルされる場合は、必ず事務局までご連絡下さい。講座初日前日昼までのキャンセルの場合は、手数料(1,000円)及び教材・食材を引いた受講料残額を返金いたします。
 - 当日以降のキャンセルは返金いたしません。
 - オンライン講座のキャンセル返金はございません。
 - 一定の人数に満たない場合には、やむをえず閉講になることがあります。その場合は受講料を返金いたします。
 - HP「申込方法・受講上の注意」をご確認ください。

お支払い方法

お申込み日から10日以内に下記方法でお支払いください。受講料表示価格は全て税込みです。

窓口 現金、クレジットカード、デビットカード、電子マネー、dポイント、QRコード決済

振込 備考欄に講座番号と受講される方のお名前をご記入ください。払込用紙の郵送はしておりませんので各金融機関で直接受講料をお支払いください。なお、振込手数料はお客様のご負担となります。

岡崎校 三菱UFJ銀行 岡崎駅前支店(718) 普通 5129633
受講料 ゆうちょ銀行 ○八九支店 当座 0077029
振込口座 名義：公益財団法人服部公益財団 暮らしの学校
 (コウエキザイダンホウジンハットリコウエキザイダンクラシノガッコウ)

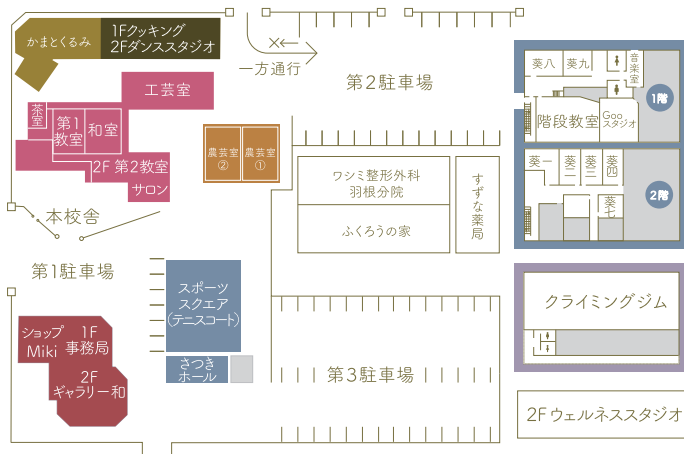
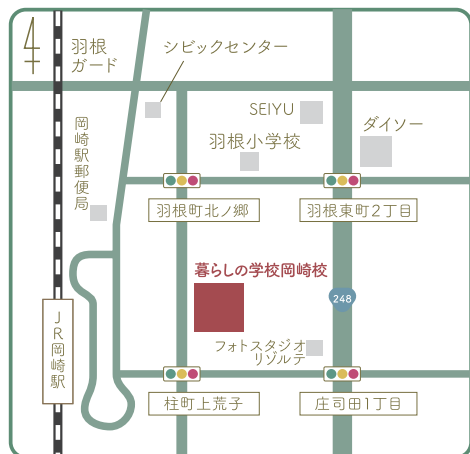
インターネット クレジットカード決済となります。すでに暮らしの学校のお客様が、初めてHPログインをされる場合は事務局までお電話ください。

受講に関してのご案内

- お客様都合での講座欠席は、振替授業の実施・受講料の返金はありません。
 - 災害や社会事情、講師の急病などにより、やむを得ず休講したり、代行の講師が担当したりする場合がございます。補講を行わない場合は、受講料返金いたします。
 - 講座開講時刻の2時間前に愛知県岡崎市(岡崎校)に暴風と大雨の両警報が発令中の場合は原則として休講いたします。警報解除後、2時間後から始まる講座は順次開講いたします。
 - 学校内での私物の盗難・破損等に関しましては、当方では一切の責任を負いません。
 - 講師・受講生への迷惑行為が見受けられた場合は、受講をお断りすることがあります。
 - お子様連れの受講はご遠慮ください。
 - 校内での目的外の物品販売や金品の授受は固くお断りいたします。
 - 講師の許可なく、録音・録画・写真撮影はお断りします。
 - 当校において発生した事故や怪我・病気などについて、当校の施設不備が原因による事が明白な場合を除き、当校では一切の責任を負いません。
 - カリキュラムや料理メニューは変更になる場合があります。
- サブスクを解約する場合、19日までに手続きしてください。20日を過ぎたからの解約申請はシステム上できませんのでご注意ください。
- ★マークがついた講座に伴う旅行は暮らしの学校とEGAOツアーズの受注型企画旅行契約により実施いたします。
お申し込みは暮らしの学校の会員と同伴者に限定させていただきます。



よくある
質問と回答



〒444-8691 愛知県岡崎市羽根4丁目8番2 (JR岡崎駅より徒歩3分) 駐車場無料 0120-511-533 (月～土 9:30～20:00) 日曜休業



王朝の雅と武具の世界 日本の歴史文化を学ぼう

平安貴族気分を味わう

990 雅なひととき 平安装束体験

國學院大學兼任講師他 / 畠山 大二郎



開講日 10/10 [土] 13:00～14:30

受講料 ¥2,200

平安時代の優雅な装い「十二単」の着付けと解説をいたします。本講座では、十二単の着付けを見学しながら、色の重ね方や意味、歴史背景について分かりやすく解説いたします。さらに実際に簡易な平安装束体験もできます。平安貴族さながらのひとときをお楽しみいただけます。普段なかなか触れることのない、日本の伝統文化を“体験”として味わえる貴重な機会です。

初めて学ぶ日本刀の世界

921 美術刀剣鑑賞入門

(公)日本美術刀剣保存協会名古屋支部 / 竜城美刀会

開講日 10/31 [土] 10:30～12:00

受講料 ¥1,950 (教材費込)

実際にさまざまな刀剣に接して、鑑賞の方法や見どころ、知識や歴史などを初めての方にもわかりやすく解説します。
※対象 中学生以上



年齢・性別を問わず、憧れる「甲冑」

610 戦国の美をまとう、一からつくる甲冑制作講座

甲冑工房おがわ 甲冑師 / 熱田 伸道

開講日 10/10・24 11/14・28 12/12・26
[土] 13:30～16:30

受講料 6回分 ¥18,480 (材料費別)

甲冑の美しさと迫力を、自らの手で一から作り上げてみませんか。本講座では、甲冑の各部位を順を追って制作し、最終的には約6～7kgの本格的な一領の完成を目指します。



暮らしに息づく日本の伝統文化

472 着付けと礼法 午後

装道礼法きもの学院 分院木村恭子きもの学院 / 木村 恭子

開講日 10/5・19・26 11/9・16・30 12/7・14・21
[月] 14:00～16:00

受講料 9回分 ¥17,420 (テキスト代別)



自ら装う喜びはもちろん、他の方へ着付け等、資格取得も可能です。日常生活に欠かせない、感謝と尊敬の心を大切に、礼儀や作法も身につけていきます。

940 座るだけで整う心 やさしい椅子坐禅

茶道宗偏行正流家元・臨済宗総持院住職 / 鈴木 泰道 (不絶庵)

開講日 12/2 [水] 10:00～11:30

受講料 ¥1,540



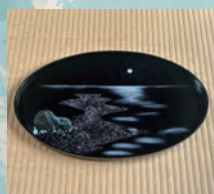
椅子に座ったまま行う坐禅は、初心者にも取り組みやすい方法です。そのため、日常生活で気軽に取り入れることができます。今回は「坐禅をなぜするのか」というご住職のお話を聞きながら学び、体験します。

466 はじめての盆石～砂で描いて、眺めて、崩す美学～

師範 / 花厚・花沙

開講日 10/3 11/7 12/5 [土] 13:00～15:00

受講料 3回分 ¥6,600



黒いお盆に白いお砂で主に日本の風景を描く「盆石」。室町時代から続く伝統芸術に触れてみませんか。完成した作品を崩して元に戻すその儚さの中に侘び寂びと盆石の魅力が息づいています。

913 家に神社をつくろう 鈴緒ワークショップ

三河麻工房主宰 / 加藤 晶絵

開講日 12/7 [月] 10:00～12:30

受講料 ¥18,200 (教材費込)



神社で参拝の際に手にする「鈴緒(すずお)」を、精麻で手づくりします。神棚や玄関、お部屋に飾ることで、家にいながら心を整え、自分と向き合う時間をつくってくれます。
サイズ: 約80cm

新規定期講座でいまから学ぼう

443



心ほどけるやさしい音色

はじめての インディアンフルート

フルート・インディアンフルート奏者 / 嬉与美

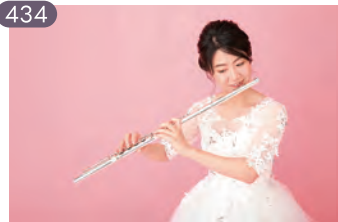
開講日 10/5 11/2 12/7[月]13:00~14:30

受講料 3回分 ¥15,900

(楽器レンタル代込・テキスト代別)

どこか懐かしく、やさしい音が広がるインディアンフルート。楽器経験がまったくなくても楽譜が読めなくても大丈夫。講座では、呼吸を整えながらゆっくり音を出す練習から始め、短いフレーズや簡単なメロディにも挑戦します。

434



初心者のための少人数派

フルート セミプライベート 入門

フルート奏者 / 平田万喜

開講日 10/7・21 11/4・18 12/2・16

[水]10:40~11:25

受講料 6回分 ¥21,780(教本代別)

経験の有無にかかわらず基本的なところからしっかり学びたい方におすすめの初心者のための講座です。フルートの音色をより響かせるための呼吸はご自身の健康にもつながります。

436



12回受講後はステップアップ

アコースティックギターを 弾こう 初級

ギター講師 / 磯村幸平

開講日 10/8・22 11/12・26 12/10・24 1/14・28

2/11・25 3/11・25[木]18:00~19:00

受講料 12回分 ¥21,120(資料代別)

アコースティックギターで簡単な弾き語りやソロを弾いてみましょう。まずは、基礎から丁寧に教えます。初心者はもちろん、一旦あきらめてしまった方も大歓迎です。

207



描き方のコツをお伝えします

誰にでも描ける水彩画 火曜日 午後

日本水彩画会名古屋支部 / 三沢名保美

開講日 10/13・27 11/10・24

12/8・22[火]13:00~15:00

受講料 6回分 ¥11,610(教材費別)

見たもの、頭に浮かんだものをそのまま絵にするのは、実は大変難しいものです。どうしたら上手な水彩画が描けるのか、そのコツを分かり易く指導します。

916



生成 AI 使用上の注意点や法律上の問題点なども学べる 基礎から学ぶ生成AI講座

生成 AI プロンプトエンジニア / 北野泰志

開講日 10/2・16 11/6・20 12/4・18

[金]19:00~20:30

受講料 6回分 ¥16,500(テキスト代別)

ChatGPTやClaude等の生成AIを初めて使う方を対象とした入門講座です。プログラミング知識は必要ありません。安全な使い方を学びましょう。

505



日々のつかれを癒す、お茶と五感の世界へようこそ

心と身体を整える ご褒美ティータイム

茶人 / 神崎悠輔

開講日 10/22 11/26 12/17

[木]10:30~12:00

受講料 3回分 ¥9,900(教材費別)

何となくいつも疲れているあなたへ。抹茶、中国茶、台湾茶、日本茶、ハーブティーの融合した世界をお届けします。がんばってきた自分へご褒美を。副交感神経をゆるめる呼吸法のミニワーク付きです。

140



3000年の歴史をめぐる 旅するように楽しむ 古代エジプト

福岡女学院大学講師 / 野中亜紀

開講日 10/17 11/7 12/5

[土]13:30~15:00

受講料 3回分 ¥6,960(資料代込)

ピラミッドや神殿、王家の谷など、エジプトを代表する観光地を巡りながら、その歴史や見どころを楽しく学びます。いつか訪れたい方にも、写真を見ながら旅気分を味わいたい方にもおすすめの講座です。

601



実用的なオリジナルのカゴやバッグを手作り

紙バンドで編む かご教室

『雑貨店 kissa』店主 / 加藤さゆり

開講日 10/15 11/19 12/17

[木]13:00~16:00

受講料 3回分 ¥9,900(材料費別)

紙バンドでかごやバッグを作ります。基本から応用まで学べ、実用的なかごやバッグを作ります。その他作りたいものがあれば、ご相談に応じます。

楽しくはじめる定期・短期集中講座

300



楽しみながら無理なく健康増進

はじめてのフラダンス

アロハ南サークル講師 / 岩佐葉月

開講日 10/5・19 11/2・16 12/7・21

[月]19:00~20:15

受講料 6回分 ¥10,150

フラダンスは、楽しみながら無理なく体を動かせる今人気のダンス。

体験

901 9/14[月]19:00~ ¥550

391



カラダの不調・昔より体が重たいと感じることはありませんか？

理学療法士と行う はじめてのピラティス

ピラティスインストラクター / 野村尚吾

開講日 10/2・16 11/6・20 12/4・18

[金]10:00~11:00

受講料 6回分 ¥13,200

フォームローラーという筒状アイテムを使用し、自宅でも可能なピラティスエクササイズとストレッチを行います。

体験

902 9/18[金]10:00~ ¥550

977



ハロウィンからお正月まで

季節のタイカービング

ボイスアカデミー認定講師 / 浅田早弥香

開講日 10/21 11/18 12/16

[水]10:00~12:00

受講料 3回分 ¥9,000(材料費込)

10月はリンゴをジャックオランタン風に、11月は食卓を引き立てるモミジなど秋の飾り切り、12月はお正月のごちそうを華やかに彩る野菜の飾り切りを楽しんでいただく3回コースです。

969



愛らしい耳シルエットが目を引く

猫耳ニット帽

あみもの作家 / なりたよしこ

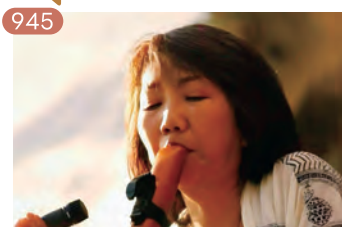
開講日 12/1・15[火]10:00~12:00

受講料 2回分 ¥5,540(教材費込)

これからの季節にピッタリの猫耳ニット帽をかぎ針編みでつくります。帽子上部には猫耳が付いており、キュートな雰囲気演出してくれます。サイズ(平置き)28cm×19cm



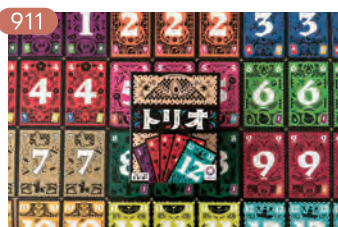
🌸 わくわく楽しむ1日講座



945
心ほどけるやさしい音色
**インディアンフルート
体験会&演奏会**
フルート・インディアンフルート奏者 / 嬉与美
開講日 9/28[月]13:30~14:30
受講料 ¥2,200



917
秋桜が咲きコキアが色づく頃に
**来年の干支・ひつじの
おでかけ撮影会**
日本写真家協会 (JPS) 会員 / 原田佐登美
開講日 10/28[水]10:00~11:30
受講料 ¥4,840



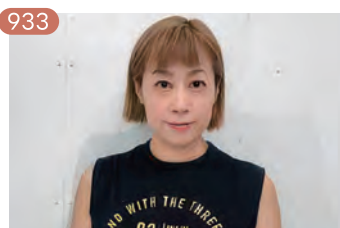
911
子どもから大人まで楽しめる
**ボードゲーム『トリオ』
を遊ぼう**
ゲームデザイナー / Ryusei Games 中田
開講日 11/14[土]13:30~15:30
受講料 ¥3,656(材料費込)



915
給与明細の理解から始めるやさしいお金の話
**手取り収入を増やす
工夫とは？**
1級ファイナンシャル・プランニング技能士 / 岡田美雪
開講日 10/31[土]13:00~14:30
受講料 ¥1,750(資料代込)



918
未来の健康を育む、波動ケア入門
はじめての波動療法
波動セラピスト / 立岩綾子
開講日 12/3[木]13:00~15:00
受講料 ¥2,530



933
冬の脂肪！動いて燃やせ！
**滝汗プログラム
格闘技エクササイズKICK OUT**
格闘技エクササイズ KICKOUT 公認インストラクター / hiromi
開講日 11/13[金]19:00~20:15
受講料 ¥1,700



931
天気が良ければ外のデッキで
愛犬と楽しむドッグヨガ
ヨガ&ドッグヨガインストラクター / sadayo
開講日 10/24[土]13:00~14:00
受講料 ¥2,200



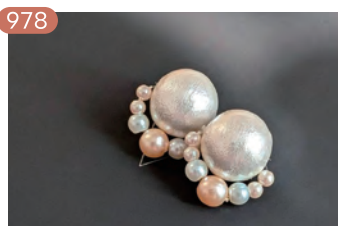
910
寒くなる前にセルフケア
**首肩まわりの
リンパをほぐす**
リンパセラピスト / 桑由紀子
開講日 10/9[金]13:00~14:30
受講料 ¥3,700(教材費込)



919
普段眠っている感覚にアプローチして内なる可能性を引き出す
**直観力UPレッスン
919 入門 920 応用**
スピリチュアルカウンセラー / 櫻まりな
開講日 919 10/8[木]13:00~14:30
920 11/12[木]13:00~14:30
受講料 各¥2,080



925
自由に表現してみましょう
秋のデザイン書道
デザイン書道作家 / 原田一徳
開講日 10/30[金]13:00~15:00
受講料 ¥2,480

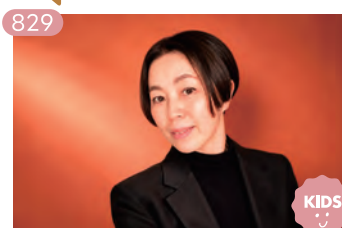


978
おでかけにも使える
**フリルパールと
ドロップの耳飾り**
リボン講師 / atgressly
開講日 12/9[水]10:00~12:00
受講料 ¥3,300(教材費込)



976
お部屋になじむナチュラルなデザイン
**紙バンドで作る
北欧風のかこ**
『雑貨店 kissa』店主 / 加藤さゆり
開講日 10/10[土]13:00~15:00
受講料 ¥3,300(材料費込)

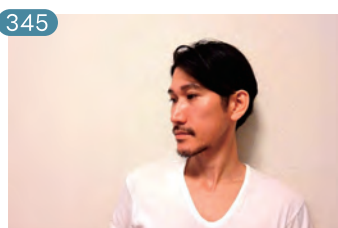
😊 試しに体験してみよう



829
柔軟性と表現力を身に着けよう！
リズムで楽しくキッズダンス
ダンスインストラクター / TORI 他
開講日 10/6・13・20・27 11/10・17
12/1・8・15[火]17:00~18:00
受講料 9回分 ¥13,860
体験 随時体験OK



344
パワフルで味わい深い踊り
はじめてのフラメンコ
TAKAGI フラメンコ / 潤マリア・永島佳江
開講日 10/6・20・27 11/3・17・24
12/1・15・22[火]13:15~14:15
受講料 9回分 ¥17,420
体験 904 10/6[火]13:15~ ¥550



345
床を踏み鳴らしながら踊る
**サカイダゴージの
やさしいタップダンス初級**
タップダンサー / サカイダゴージ
開講日 10/5・19 11/2・16 12/7・21
[月]10:30~11:20
受講料 6回分 ¥12,330
体験 903 9/28[月]10:30~ ¥550



309
精神科医 端谷毅先生監修
Let's ゴーゴー 呼吸体操
ヨガインストラクター / 近藤恭子
開講日 10/26 11/9・23・30 12/14
[月]10:00~11:00
受講料 5回分 ¥9,075
体験 900 8/31[月]10:00~ ¥550



✿ 気軽に楽しむ1日講座



980

KIDS

冬休みの課題に対応

子ども書道 書初め教室①②

書道講師 / 竹内紫燕

開講日 12/24[木]・25[金]

980 ①10:00~11:00

981 ②11:15~12:15

受講料 2回分 各¥2,620



971

自然素材で編む、やさしい冬のひととき ウォーターヒヤシンスで ヒラギを作しましょう

ソラフラワーズ協会 認定講師 / うえちめぐみ

開講日 11/14[土]10:00~12:00

受講料 ¥4,980(教材費込)



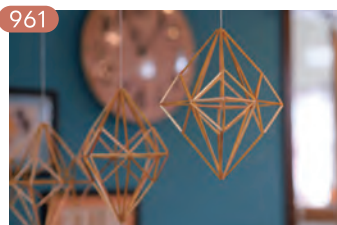
968

キッチンが華やかに モザイクタイルの カラフル鍋敷き

タイル作家 / 野村啓見

開講日 10/5[月]10:00~12:00

受講料 ¥3,950(教材費込)



961

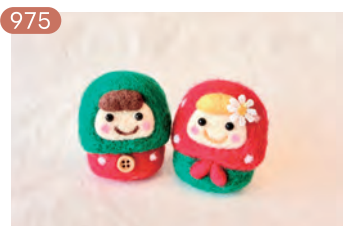
お洒落モダンで和室にも似合う

北欧の伝統装飾ヒンメリ

ヒンメリ作家 / ヒンメリのWA

開講日 11/20[金]10:30~12:30

受講料 ¥4,180(教材費込)



975

小さなぬくもりを形に

羊毛フェルトで作るふわも このいちごマトリョーシカ

羊毛フェルト作家 / CANDY☆FLOWER kaechi

開講日 11/11[水]13:00~15:00

受講料 ¥3,400(教材費込)



974

日本の伝統素材「畳縁(たたみべり)」を使う 縫わずに作る スマホショルダーストラップ

畳縁クラフト協会認定講師 / ひだまりペリー

開講日 11/13[金]10:00~11:30

受講料 ¥3,650(教材費込)



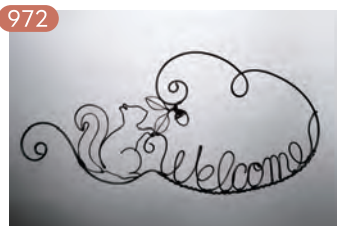
973

ぬくもりを感じる器をつくる はじめてでも安心 やさしいスープカップ作り

陶芸インストラクター / 毛利記代子

開講日 10/31[土]13:00~15:30

受講料 ¥6,500(教材費込)



972

帰るたびに嬉しくなる

やさしく迎える ウェルカムプレート

ワイヤークラフト講師 / 金田和子

開講日 12/2[水]10:00~12:00

受講料 ¥2,370(教材費込)

✧ 季節を感じる 手工芸



963

宇宙に輝くオーロラを描く 夜空を描くオーロラアート ×キーホルダー作り

ギャラクシーアート講師 / Atelier Noa

開講日 11/12[木]10:00~12:00

受講料 ¥3,980(教材費込)



962

お部屋にきららのクリスマス 雪だるまのスタンドグラス

日本スタンドグラス普及協会 ビジュアルスペース / 伊藤みどり

開講日 11/12[木]10:00~12:00

受講料 ¥4,880(材料費込)



959

あなたの胸元にクリスマスを飾りませんか。 七宝でつくる クリスマスツリーのブローチ

あゆみ工房主宰 / 近藤憲美

開講日 11/16[月]10:00~15:00

受講料 ¥6,650(材料費込)



967

フレッシュ素材をメインに 森の香りの クリスマスリース

フローリスト / 大金健浩

開講日 11/21[土]10:30~12:30

受講料 ¥6,280(花代込)



970

リボンリースで華やかに☆

リボンとお花のリース

アトリエ アンジュ主宰 / 安立典子

開講日 11/7[土]10:00~12:00

受講料 ¥3,870(教材費込)



960

1年の始まりを華やかに彩る小さな鏡餅 新春を彩る かがみもちりうむ

フラワー教室講師 / hana*tomo

開講日 11/21[土]10:00~12:00

受講料 ¥6,280(材料費込)



966

お正月ムードを感じよう トロッケンクランツ お正月飾りで初春

トロッケンクランツ認定講師 / 御園直子

開講日 12/12[土]13:00~15:00

受講料 ¥5,700(教材費込)



964

2027年は未(羊)ツキを招く! 木目込で作る 開運豆干支・未

節句人形工芸士 / 映夏

開講日 11/18[水]9:30~12:00

受講料 ¥2,700(材料費込)



古文書入門

萩原淳也 ¥13,720

272 10/13・27 11/10・17 12/1・15
[火] 12:45～14:30

能 狂言鑑賞の手引き

林和利 ¥7,350

273 10/23 11/27 12/25 [金] 14:00～15:30

健康・スポーツ

はじめてのフラダンス

岩佐葉月 ¥10,150

300 10/5・19 11/2・16 12/7・21
[月] 19:00～20:15

心地よい気が巡る太極拳

澤田純子 ¥10,890

302 10/3・17・31 11/7・21 12/5
[土] 10:00～11:40

心と体を整える太極拳

澤田純子 ¥10,890

304 10/12・26 11/9・23・30 12/14
[月] 13:30～15:10

癒しの太極拳

松下千恵 ¥9,430

306 10/9・23 11/13・27 12/11・25
[金] 10:00～11:30

はじめての美しいカンフー

土屋雅美 ¥10,890

307 10/24・31 11/14・28 12/12・26
[土] 16:00～17:00

Let's ゴーゴー 呼吸体操

近藤恭子 ¥9,075

309 10/26 11/9・23・30 12/14 [月] 10:00～11:00

女性の魅力を引き出す ペリーダンス

Jasmine ¥13,200

310 10/14・28 11/11・25 12/9・23
[水] 10:30～11:30

美しい太極拳

土屋雅美 ¥10,890

311 10/14・28 11/11・25 12/9・23
[水] 13:00～14:30

50歳からのやさしい朝ヨガ

梶川衣代 ¥13,060

320 10/19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21
[月] 9:30～10:30

美スタイルピラティス

梶川衣代 ¥14,150

324 10/19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21
[月] 10:45～11:45

週末の朝ヨガ★

山本道代 ¥10,890

325 10/10・24 11/14・28 12/12・26
[土] 11:00～12:00

心と体を鍛える男性ヨガ★

山本道代 ¥10,890

326 10/14・28 11/11・25 12/2・23
[水] 19:30～20:30

月曜日にこそ楽しむ夜ヨガ★

鈴木美香 ¥15,730

330 10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21
[月] 19:00～20:15

血行改善ぽかぽかヨガ

鈴木美香 ¥9,900

331 10/1・15 11/5・19 12/3・17
[木] 13:30～14:30

骨盤均整ヨガ

小嶋一夫 ¥16,940

335 10/7・14・21・28 11/4・18・25 12/2・16・23
[水] 10:00～11:30

女性のためのヨガ

水野奈都希 ¥10,160

337 10/8・22 11/12・26 12/10・24
[木] 13:30～14:30

おやすみ前のリラックスヨガ★

TORI ¥15,730

338 10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・10
[月] 20:00～21:00

大人がはじめるジャズダンス

TORI ¥18,150

339 10/1・8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・10
[木] 18:30～19:45

大人がはじめるスタンダードジャズ

TORI ¥18,150

340 10/3・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5・12
[土] 12:30～13:45

バレエエクササイズ入門

三輪桂子他 ¥19,360

341 10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16
[水] 14:00～15:15

美術・文学

やさしく描ける 日本画入門

臼井治 ¥14,520

201 10/1・15 11/5・19 12/3・17
[木] 13:30～15:30

奥深い水墨画の世界

内藤華岳 ¥11,970

202 10/12・26 11/9・23・30 12/14
[月] 13:30～15:30

創作きりえの楽しみ

佐野和俊 ¥11,970

203 10/8・22 11/12・26 12/10・24
[木] 10:00～12:00

はじめてのパステル画

手嶋文枝 ¥6,170

204 10/12 11/9 12/14
[月] 10:00～12:00

やさしいデッサン教室

手嶋文枝 ¥5,800

205 10/24 11/28 12/26 [土] 13:30～15:30

たのしい油絵

手嶋文枝 ¥7,260

206 10/10 11/14 12/12 [土] 13:30～15:30

誰にでも描ける水彩画 火 午後

NEW 207 10/13・27 11/10・24 12/8・22
[火] 13:00～15:00

誰にでも描ける水彩画 木

208 10/8・22 11/12・26 12/10・24
[土] 13:30～15:30

誰にでも描ける水彩画 火 午前

209 10/13・27 11/10・24 12/8・22
[火] 10:00～12:00

大人からはじめる色鉛筆の魅力

210 10/14・28 11/11・25 12/9・23
[水] 13:00～15:00

自分で漫画を描いてみよう

211 10/9・23 11/13・27 12/11・25
[金] 17:00～18:30

ポタニカルアート 植物細密画

220 10/28 11/25 12/23 [水] 10:00～12:00

フレンチスケッチ

232 10/9・23 11/13・27 12/11・25
[金] 14:00～16:15

おとなの書道をはじめよう

241 10/12・26 11/9・23・30 12/14
[月] 10:00～11:30

山本祐司の書道レッスン

242 10/1・15 11/5・19 12/3・17
[木] 10:30～12:00

篆刻はじめてみませんか

244 10/20 11/17 12/15 [火] 10:00～12:00

はじめてのたのしい絵手紙

245 10/20 11/17 12/15 [火] 13:00～15:00

暮らしに役立つペン習字 火

246 10/13・27 11/10・24 12/8・22
[火] 10:00～12:00

暮らしに役立つペン習字 金

247 10/2・16 11/6・20 12/4・18
[金] 10:00～12:00

三河武士の系譜

249 11/20 [金] 13:30～15:00

基礎から学ぶ 俳句の楽しみ

250 10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/27
[土] 14:00～16:00

源氏物語を読む

269 10/17 11/21 12/5 [土] 15:00～16:30

万葉集をよむ

270 10/23 11/27 12/25 [金] 10:00～11:30

暮らし・スキル

声に出して読む音読講座

川治由実 ¥13,060

101 10/13・27 11/10・24 12/8・22
[火] 10:30～12:00

暮らしにひそむ妖怪たち

島田尚幸 ¥7,260

104 10/3 11/7 12/5 [土] 10:30～11:30

わくわく パルーンアート教室

110 10/1・15 11/5・19 12/3・17
[木] 14:00～15:30

健康マージャン 月

金平裕樹 ¥11,610

111 10/5・19 11/2・16 12/7・21
[月] 15:00～17:00

健康マージャン 水

金平裕樹 ¥11,610

112 10/14・28 11/11・25 12/9・23
[水] 10:00～12:00

健康マージャン 木

金平裕樹 ¥11,610

113 10/1・15 11/5・19 12/3・17
[木] 10:00～12:00

癒しとめくもりのハンドタッチ講座

114 10/19 11/16 12/21 [月] 13:30～15:00

官足法セルフ足もみレッスン

117 10/15 11/19 12/17 [木] 10:00～12:00

リフレクソロジー

118 10/14・28 11/11・25 12/9・23
[水] 10:30～12:00

月に1度の夜活講座 カメラを楽しもう!

119 11/1・25 1/17・27 2/28 3/24
[水] 19:00～20:30

人とペットの四季養生 冬編

120 11/7 [土] 10:00～11:30

セルフコーチング

126 10/3 11/7 12/5 [土] 10:00～11:30

優しい漢方の知恵

133 10/5 11/9 12/7 [月] 10:00～12:00

おやすみ前のやさしいお灸

135 10/2 11/6 12/4 [金] 19:00～20:30

NEW 旅するように楽しむ古代エジプト

140 10/17 11/7 12/5 [土] 13:30～15:00

幸せを呼ぶスピリチュアルトレーニング

172 10/6 11/3 12/1 [火] 10:30～12:00

動く体感瞑想「舞」

173 10/2 11/6 12/4 [金] 14:10～15:40

姓名に宿る幸運パワーを学ぼう

177 10/14 11/18 12/16 [水] 13:30～15:00

四柱推命をスマートフォンで実践

178 10/13・27 11/10・24 12/8・22
[火] 19:00～20:30

人生を読み解く 西洋占星術 応用編

179 10/10・24 11/14・28 12/12・26
[土] 14:00～15:30

初心者のためのパソコン教室

183 10/5・19 11/2・16・30 12/21
[月] 13:00～15:00

464	伝統文化を気軽に楽しむ 大川貴志子 ¥21,780 10/1・8・22 11/5・12・26 12/3・10・24 [木] 11:00～13:00
465	池坊 いけばな教室 植村敦子 ¥10,520 10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 10:00～12:00
NEW 466	はじめての盆石 花厚・花沙 ¥6,600 10/3 11/7 12/5 [土] 13:00～15:00
470	着付けと礼法 午前 木村恭子 ¥17,420 10/13・20・27 11/10・17・24 12/1・8・22 [火] 10:00～12:00
471	着付けと礼法 夜 木村恭子 ¥17,420 10/5・19・26 11/9・16・30 12/7・14・21 [月] 18:30～20:30
NEW 472	着付けと礼法 午後 木村恭子 ¥17,420 10/5・19・26 11/9・16・30 12/7・14・21 [月] 14:00～16:00
481	初めての腹話術 ぼちまる ¥6,530 10/7 11/4 12/2 [水] 13:00～15:00
482	大人の折り紙教室 竹内ケイ ¥5,800 10/2 11/6 12/4 [金] 10:00～11:30
483	楽しいチャンバラと居合の教室 楠見彰太郎 ¥16,330 10/3・17 11/7・21 12/5・19 [土] 15:30～16:30

料理・お菓子

502	日本酒よもやま話 宮瀬直也 ¥4,780 10/23 [金] 19:00～20:30
504	日本一の茶人が教える お茶入門 神崎悠輔 ¥9,900 10/22 11/26 12/17 [木] 14:30～16:00
NEW 505	ご褒美ティータイム 神崎悠輔 ¥9,900 10/22 11/26 12/17 [木] 10:30～12:00

手工芸

NEW 601	紙バンドで編む かご教室 加藤さゆり ¥9,900 10/15 11/19 12/17 [木] 13:00～16:00
602	金継ぎと蒔絵 午前・午後 杉浦傑 ¥9,070 10/14 11/11 12/9 [水] 180分
604	つまみ細工のかわいい飾り物 花川寛子 ¥5,800 10/27 11/24 12/22 [火] 10:00～12:00
NEW 610	戦国の美をまとう、一からつくる甲冑制作講座 熱田伸道 ¥18,480 10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 13:30～16:30
615	藤で小物づくり 木曜日 川井味乃 ¥7,260 10/22 11/26 12/24 [木] 10:00～12:30
616	藤で小物づくり 金曜日 川井味乃 ¥7,260 10/23 11/27 12/18 [金] 10:00～12:30
617	藤で小物づくり 土曜日 川井味乃 ¥7,260 10/24 11/28 12/26 [土] 10:00～12:30
618	トンボ玉とガラスで作るアクセサリー 午前・午後 梅村千絵 ¥14,520 10/13・27 11/10・24 12/8・22 [火] 90分レッスン

416	はじめてのピアノ PL①～③ 若井真理 ¥19,800 10/3・17・31 11/7・21 12/5 [土] 30分レッスン
420	楽しいオカリナ 堀江和子 ¥11,610 10/1・15 11/5・19 12/3・17 [木] 10:00～12:00
421	はじめてのオカリナ 堀江和子 ¥11,610 10/1・15 11/5・19 12/3・17 [木] 13:00～15:00
422	かんたんウクレレ 入門・中級 清水邦浩 ¥13,060 10/12・26 11/9・23・30 12/14 [月] 90分レッスン
424	はじめてのヴァイオリンPL①～⑤ 鈴木麻由子 ¥14,520～ 10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 30分レッスン
429	癒しの音色 二胡 初級・中級 中村ゆみこ ¥13,790 10/8・22 11/12・26 12/10・24 [木] 90分レッスン
431	癒しの音色 二胡 60分 中村ゆみこ ¥13,790 10/8・22 11/12・26 12/10・24 [木] 14:30～15:30
432	フルートをはじめよう 平田万喜 ¥21,780 10/7・21 11/4・18 12/2・16 [水] 11:30～12:15
433	フルート セミプライベート 平田万喜 ¥21,780 10/7・21 11/4・18 12/2・16 [水] 12:20～13:05
NEW 434	フルート セミプライベート 入門 平田万喜 ¥21,780 10/7・21 11/4・18 12/2・16 [水] 10:40～11:25
435	アコースティックギターを弾こう 磯村幸平 ¥13,060 10/8・22 11/12・26 12/10・24 [木] 19:10～20:40
NEW 436	アコースティックギターを弾こう 初級 磯村幸平 ¥21,120 10/8・22 11/12・26 12/10・24 1/14・28 2/11・25 3/11・25 [木] 18:00～19:00
438	語るように歌うジャズヴォーカル 伊藤綾 ¥16,500 10/6・20 11/3・17 12/1・15 [火] 15:00～16:00
441	歌おう！ゴスペル LOVEHIM ¥14,650 10/1・15 11/5・19 12/3・17 [木] 13:00～14:30
443	はじめてのインディアンフルート 嬉与美 ¥15,900 5/18 6/1・15 [月] 13:00～14:30
445	楽しいカラオケ教室 中並房子 ¥10,890 10/7・21 11/4・18 12/2・16 [水] 14:00～16:00
449	ボイストレーニング初級・中級 畠部理佐 ¥11,610 10/7・21 11/4・18 12/9・16 [水] 60分レッスン
453	基礎から学ぶ ヴォイストレーニング 安藤恭子 ¥11,610 10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 14:00～14:50
456	はじめてのライアー PL① 鶴田美環 ¥6,600 10/13 11/10 12/8 [火] 13:00～13:30
457	はじめてのライアー PL②③④ 鶴田美環 ¥9,900 10/13 11/10 12/8 [火] 45分レッスン
460	はじめての表千家茶道 金 午前 植村敦子 ¥13,960 10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 10:00～12:00
461	はじめての表千家茶道 金 午後 植村敦子 ¥13,960 10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 13:30～15:30
462	はじめての表千家茶道 土 植村敦子 ¥13,960 10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 13:00～15:00
463	煎茶道 売茶流 季節のおもてなし 高取友仙庵 ¥14,520 10/7・21 11/4・18 12/2・16 [水] 13:00～15:00

342	大人のHIP HOP MARI ¥15,730 10/6・13・27 11/10・17・24 12/1・8・15・22 [火] 12:00～13:00
343	HIP HOP MIX MARI ¥7,860 10/10・24 11/14・28 12/12 [土] 16:00～17:00
344	はじめてのフラメンコ 清マリア・永島佳江 ¥17,420 10/6・20・27 11/3・17・24 12/1・15・22 [月] 11:30～12:30
345	やさしいタップダンス初級 サカイダゴージ ¥12,330 10/5・19 11/2・16 12/7・21 [月] 10:30～11:20
346	やさしいタップダンス サカイダゴージ ¥21,780 10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21 [月] 11:30～12:30
351	はじめての社交ダンス 田川貴一 ¥14,150 10/9・16・23 11/13・20・27 12/11・18・25 [金] 13:00～14:00
353	ひとりで踊る社交ダンス 安東ニシャ ¥10,884 10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 10:30～11:30
360	体幹ストレッチ★ 中川ゆり子 ¥15,240 10/7・14・21 11/11・18・25 12/9・16・23 [水] 19:00～20:00
361	ゆっくり柔軟性を高める B-ストレッチ 田川深稀 ¥10,890 10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 10:30～11:30
364	ヤムナボールストレッチ★ 池内ひろ美 ¥13,068 10/10・24 11/14・28 12/12・26 [土] 10:30～11:45
371	夜のトランポリンエクササイズ★ Yuki ¥13,590 10/6・20 11/10・17 12/1・15 [月] 19:10～20:10
372	トリニティピラティス★ Yuki ¥11,610 10/1・15 11/5・19 12/3・17 [木] 18:10～19:10
376	ZUMBA 本多貴恵 ¥10,890 10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 13:00～14:00
379	健康体力UP講座 高橋千恵子 ¥16,330 10/6・13・27 11/3・10・24 12/1・8・22 [火] 10:00～11:15
389	ピラティス&筋膜リリース 二村真由美 ¥9,430 10/6・20 11/3・17 12/1・15 [火] 15:00～16:00
390	K-popダンスを踊ろう SAYAKA ¥17,420 10/8・15・22 11/12・19・26 12/10・17・24 [木] 10:00～11:00
391	理学療法士と行う はじめてのピラティス 野村尚吾 ¥13,200 10/2・16 11/6・20 12/4・18 [金] 10:00～11:00

音楽・伝統文化

403	津軽三味線を楽しむ 渡辺傳次郎 ¥13,060 10/6・20 11/3・17 12/1・15 [火] 10:00～12:00
410	沖縄三線 中級 竹川名美子 ¥14,520 10/6・20 11/3・17 12/1・15 [火] 13:30～15:00
411	沖縄三線 初級 竹川名美子 ¥14,520 10/6・20 11/3・17 12/1・15 [火] 15:15～16:15
413	大正琴の音色でととのう癒しの夜 神谷チコ ¥11,220 10/9・23 11/13・27 12/11・25 [金] 19:15～20:45
415	大人ののための脳トレピアノ® 若井真理 ¥16,100 10/3・17・31 11/7・21 12/5 [土] 13:00～14:30

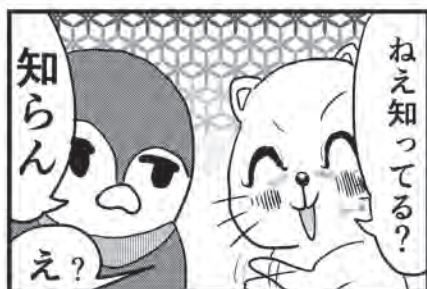


- 中学生絵画教室** 手嶋文枝 ¥5,740
 873 10/10 11/14 12/12 [土] 15:45 ~ 17:15
- こどもあみものくらぶ** なりたよしこ ¥11,610
 874 10/13・27 11/10・24 12/8・22
 [火] 17:00 ~ 18:00
- 子どもハンドメイド教室** 石川和美 ¥6,170
 876 10/3 11/7 12/5 [土] 13:30 ~ 16:00



作画:バンダヘブン
 原案:そのへんのドバガキ

まだまだ愛され続けるよ!!



- 楽しいのんびり英語** 高田奈緒子 ¥10,490
 722 10/6・20 11/10・17 12/1・15
 [火] 10:30 ~ 12:00
- 世界が広がる 英語で話そう** John ¥26,130
 736 10/6・13・20・27 11/3・10・17・24
 12/1・8・15・22 [火] 19:00 ~ 20:30
- 楽しい韓国語①②③** 申美京 ¥10,160
 740 10/12・26 11/9・23・30 12/14
 [月] 90分レッスン
- 韓国語レッスン 初級** 黄美京 ¥10,160
 743 10/7・21 11/4・18 12/2・16
 [水] 14:30 ~ 16:00
- 中国語基礎** 鄧宝慧 ¥24,200
 761 10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11
 [金] 15:15 ~ 16:15
- やさしいフランス語** PERREAU Didier ¥19,600
 770 10/1・8・22・29 11/5・12・26 12/3・10
 [木] 13:00 ~ 14:30

子ども・親子・育児

- 子ども茶道 表千家 小学生** 植村教子 ¥8,600
 801 10/10・24 11/14・28 12/12・26
 [土] 15:15 ~ 16:15
- 子どもいけばな教室** 植村教子 ¥6,170
 802 10/10・24 11/14・28 12/12・26
 [土] 16:30 ~ 17:00
- 子ども将棋 小学生** 山中利夫他 ¥7,260
 805 10/10・24 11/14・28 12/12・26
 [土] 13:00 ~ 14:30
- まんがをゼロから作ってみよう** バンダヘブン ¥10,560
 810 10/9・23 11/13・27 12/11・25
 [金] 17:00 ~ 17:50
- 子ども書道教室 年中~小6** 竹内紫燕 ¥9,800
 815 10/8・15・22 11/5・12・19 12/3・10・17
 [木] 16:00 ~ 17:00
- リズムで楽しくキッズダンス** TORI他 ¥13,860
 829 10/6・13・20・27 11/10・17 12/1・8・15
 [火] 17:00 ~ 18:00
- パルクール・キッズ 小中学生** 夏目直広 ¥9,900
 830 10/6・20 11/3・17 12/1・15
 [火] 18:30 ~ 19:30
- はじめてのキッズカンフー** 土屋雅美 ¥10,890
 831 10/24・31 11/14・28 12/12・26
 [土] 15:00 ~ 16:00
- ジュニア HIP HOP** MARI ¥13,310
 836 10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21
 [月] 17:00 ~ 18:00
- 子どもバレエ キッズ 3才~小2** 三輪桂子他 ¥16,940
 838 10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16
 [水] 16:15 ~ 17:00
- 子どもバレエ ジュニア 小3~** 三輪桂子他 ¥18,150
 839 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9
 [水] 16:45 ~ 17:45
- 子ども新体操 キッズ 3才~小1** 鈴木万由美 ¥21,780
 840 10/9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18
 [金] 16:30 ~ 17:15
- 子ども新体操 ジュニア 小2~** 鈴木万由美 ¥21,780
 841 10/9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18
 [金] 17:30 ~ 18:30
- 子ども絵画教室 園児** 手嶋文枝 ¥5,010
 868 10/24 11/28 12/26 [土] 10:00 ~ 11:00
- 子ども絵画教室 小学生①③** 手嶋文枝 ¥5,010
 869 10/10 11/14 12/12 [土] 70分レッスン
- 子ども絵画教室 小学生②** 手嶋文枝 ¥5,010
 871 10/24 11/28 12/26 [土] 70分レッスン

- トンボ玉とガラスで作るアクセサリ 土曜** 梅村千絵 ¥14,520
 620 10/3・17 11/7・21 12/5・12
 [土] 10:30 ~ 12:00
- てぶらでカルトナージュ!** コハコ ¥7,980
 625 10/27 11/24 12/22 [火] 13:00 ~ 15:00
- 心温まる陶芸教室** 毛利記代子 ¥6,170
 628 10/28 11/25 12/23 [水] 13:00 ~ 15:30
- ペーパーデコレーションを楽しもう** 磯貝裕子 ¥7,260
 632 10/2 11/6 12/4 [金] 10:00 ~ 12:00
- はじめての大人ビーズアクセサリー** 山根依栄 ¥5,800
 639 10/20 11/17 12/15 [火] 10:00 ~ 12:00
- ちくちく可愛い パッチワークキルト** 山内章子 ¥8,910
 642 10/9 11/13 12/11 [金] 10:00 ~ 12:00
- 韓国伝統手芸 ポジャギの世界** 森下麗子 ¥6,530
 643 10/17 11/21 12/12 [土] 10:00 ~ 12:00
- 大人のマクラメ時間** 山路愛美 ¥5,940
 644 10/21 11/18 12/2 [水] 10:00 ~ 12:00
- 刺繍で咲かせる冬のお花** いちごももえ ¥9,600
 647 10/21 11/18 12/16 [水] 10:00 ~ 12:00
- 伝統模様を楽しむ刺し子とこぎん刺し** 今井恵子 ¥10,890
 648 10/7・21 11/4・18 12/2 [水] 10:30 ~ 12:30
- 絹糸で作る 加賀ゆびぬき** 相馬美紀 ¥18,150
 650 10/23 11/27 12/18 1/22 2/19 3/26
 [金] 10:00 ~ 14:30
- 洋裁教室 午前・午後** 前沢栄子 ¥13,060
 660 10/2・16 11/6・20 12/4・18
 [金] 120分レッスン
- 愛犬のための犬服教室 午前・午後** 石川和美 ¥13,060
 665 10/12・26 11/9・23・30 12/14
 [月] 120分レッスン
- かぎ針で作る 編み小物** なりたよしこ ¥11,610
 675 10/14・28 11/11・25 12/9・23
 [水] 13:30 ~ 15:30
- 暮らしを彩るフラワーアレンジメント** 岡本温子 ¥11,880
 680 10/13・27 11/10・24 12/8・22
 [火] 13:30 ~ 15:30
- フラワーアレンジメント3級資格** 岡本温子 ¥13,060
 681 10/13・27 11/10・24 12/8・22
 [火] 13:30 ~ 15:30
- フラワーアレンジメント2級資格** 岡本温子 ¥16,690
 682 10/13・27 11/10・24 12/8・22
 [火] 13:30 ~ 15:30
- フラワーアレンジメント1級資格** 岡本温子 ¥21,780
 683 10/13・27 11/10・24 12/8・22
 [火] 13:30 ~ 15:30

語学

- はじめての英会話** Dan ¥13,300
 700 10/2・9・23・30 11/6・13・20 12/4・11・18
 [金] 9:25 ~ 10:25
- やさしい英会話 オールイングリッシュ** Dan ¥18,150
 702 10/2・9・23・30 11/6・13・20 12/4・11・18
 [金] 10:30 ~ 11:30
- やさしい英会話** Dan ¥18,150
 703 10/2・9・23・30 11/6・13・20 12/4・11・18
 [金] 13:30 ~ 14:30
- 初心者のための即効! 海外旅行英会話** 木山千尋 ¥16,330
 720 9/30 10/7・14 11/4・11・18 12/2・9・16
 [水] 14:00 ~ 15:00



安城校 受講に際して

お申込みの流れ

1. お電話、インターネット、窓口のいずれかより、ご希望の講座をお申込みください。
暮らしの学校を初めてご利用の方は「新規会員登録」が必要になります。ご入会金は無料です。
 2. 受講料は、お申込み日から10日以内に支払ってください。
 3. 当日の教室、持ち物、教材費、日程等はHPで事前に確認いただきご来校ください。
- お申込みをキャンセルされる場合は、必ず事務局までご連絡下さい。講座初日前日昼までのキャンセルの場合は、手数料(1,000円)及び教材・食材を引いた受講料残額を返金いたします。
 - 当日以降のキャンセルは返金いたしません。
 - オンライン講座のキャンセル返金はございません。
 - 一定の人数に満たない場合は、やむをえず閉講になることがあります。その場合は受講料を返金いたします。
 - HP「申込方法・受講上の注意」をご確認ください。

お支払い方法

お申込み日から10日以内に下記方法でお支払いください。受講料表示価格は全て税込みです。

窓口 現金、クレジットカード、デビットカード、電子マネー、dポイント、QRコード決済
振込 備考欄に講座番号と受講される方のお名前をご記入ください。払込用紙の郵送はしておりませんので各金融機関で直接受講料をお支払いください。なお、振込手数料はお客様のご負担となります。

安城校 碧海信用金庫 本店営業部(001) 普通 6103687

受講料 三菱UFJ銀行 安城支店(413) 普通 0387418

振込口座 ゆうちょ銀行 ○ 八 九 支 店 当座 0188508

名義：公益財団法人服部公益財団 暮らしの学校 (コウエキザインハウジン ハットリコウエキザインクラシナゴッコウ)

インターネット クレジットカード決済となります。すでに暮らしの学校のお客様で、初めてHPログインをされる場合は事務局までお電話ください。

受講に関してのご案内

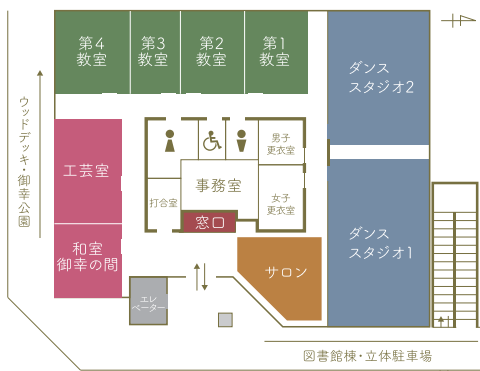
- お客様都合での講座欠席は、振替授業の実施・受講料の返金はありません。
- 災害や社会事情、講師の急病などにより、やむを得ず休講したり、代行の講師が担当したりする場合がございます。補講を行わない場合は、受講料返金いたします。
- 講座開講時刻の2時間前に愛知県安城市(安城校)に暴風と大雨の両警報が発令中の場合は原則として休講いたします。警報解除後、2時間後から始まる講座は順次開講いたします。
- 学校内での私物の盗難・破損等に関しましては、当方では一切の責任を負いません。
- 講師・受講生への迷惑行為が見受けられた場合は、受講をお断りすることがあります。
- お子様連れの受講はご遠慮ください。
- 校内での目的外の物品販売や金品の授受は固くお断りいたします。
- 講師の許可なく、録音・録画・写真撮影はお断りします。
- 当校において発生した事故や怪我・病気などについて、当校の施設不備が原因による事が明白な場合を除き、当校では一切の責任を負いません。
- カリキュラムや料理メニューは変更になる場合があります。

●サブスクを解約する場合、19日までに手続きしてください。20日を過ぎてからの解約申請はシステム上でできませんのでご注意ください。

★マークがついた講座に伴う旅行は暮らしの学校とEGAOツアーズの受注型企画旅行契約により実施いたします。
お申し込みは暮らしの学校の会員と同伴者に限定させていただきます。



よくある
質問と回答



駐車場： ナビパーク安城アンフォーレ駐車場をご利用ください。満車の場合は近隣の市営駐車場をご利用ください。その際の割引はございません。アンフォーレ駐車場は、暮らしの学校ご利用時、通常30分100円のところ、4時間まで30分50円の割引となります。尚、アンフォーレ本館ご利用時は2時間まで無料となります。割引の併用はできません。割引は、各施設に設置してあるカードリーダーに駐車チケットをお通しください。

〒446-0032 愛知県安城市御幸本町504番地2(JR安城駅より徒歩5分) 0120-556-254 (月～土 9:30～20:00 土曜のみ17:30) 日曜休業

ごあんない
ANJO SCHOOL
安城アンフォーレ校



いつも笑顔の
スタッフたち！



暮らしの学校は、多くの方の受講生の皆さま、講師の先生方、そして関わってくださる皆さまに支えられて今日まで続いてきました。これからも、新しく出会う方も、長く通ってくださっている方も、一緒に暮らしの学校を育てていけたらうれしく思います。そしてこれからの20年も、皆さまの毎日の学びや楽しみのそばに暮らしの学校があり続けられることを願い、感謝の気持ちを込めてごあいさつさせていただきます。

暮らしの学校は、多くの受講生の皆さま、講師の先生方、そして関わってくださる皆さまに支えられて今日まで続いてきました。これからも、新しく出会う方も、長く通ってくださっている方も、一緒に暮らしの学校を育てていけたらうれしく思います。そしてこれからの20年も、皆さまの毎日の学びや楽しみのそばに暮らしの学校があり続けられることを願い、感謝の気持ちを込めてごあいさつさせていただきます。



忘年会で
乾杯！



Editor's Note
編集後記

暮らしの学校は
20歳になりました！

暮らしの学校は、おかげさまで20周年を迎えることができました。今回のステディライフの表紙には、これまでの暮らしの学校の歩みを感じていただけるよう、昔の写真を集めました。

私はここで12年を過ごしていますが、それでも暮らしの学校の「すべて」を知っているわけではありません。写真を見返していると、自分がまだいなかった頃の講座の様子や、懐かしい教室で楽しそうに笑う受講生の皆さま、講師の先生方の姿がたくさんありました。

