「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
Mind, Health and Lifestyle

Study life

スタディライフ

2025 Summer 7

暮らしの学校「Study life」2025年 5月20日発行 252期 7月号 vol.20

Good morning!

start your day with asakatsu.

asakatsu brings you happiness.

爽やかに1日を始めよう

幸せを運ぶ朝活

暮らしの学校
岡崎校
安城アンフォーレ校
オンライン校
2025 5/26(月)
講座申し込み
START

ng and happiness!

朝活のススメ

～マインドフルネスを取り入れよう～

マインドフルネスとは、「今この瞬間」に意識を集中させ、
その体験をありのままに受け入れる心の在り方や実践法のこと。
朝取り入れることで充実した1日を過ごそう。

Gut health

腸活

腸活エバンジェリストの若井康介先生から腸活によい朝食のメニューをいただきました。

アボカドスモークサーモンの発酵トースト

①パンをトーストし、スライスしたアボカドをのせる。
②納豆(ひきわり)に付属のタレではなく、塩麹を
　タレと同じくらいの量を入れて混ぜる。
③スモークサーモンと納豆をトッピング。
④オリーブオイル、ブラックペッパーをお好みで。

アボカドは不溶性食物繊維で便のカサが増し、サーモンはオメガ3です。腸の炎症と環境を整えます。納豆と塩麹は、発酵食品なので腸活にオススメです。

岡崎校 **夏休み子ども**
950 **野菜ディップソース**
開講日　7/29[火]10:00～11:15
受講料　¥2,980(食材費込)
※詳細はP9をご覧ください。

大人旅、出会い旅 EGAO ツアーズ Have a fun trip!

Trip

旅行

EGAOツアーズより、初夏の早朝におでかけしたくなる場所を教えてもらいました。早朝お散歩することでリフレッシュ！エネルギーの充電に。

EGAOツアーズ問合せ先　090-8677-0945

＼6月に日帰り旅あり！／

長野県 車山高原

岡崎市 伊賀八幡宮

蒲郡市 形原あじさい園

Digital detox

デジタルデトックス

パソコンやスマートフォンを使わない時間を少しでも良いので作ってみよう。読書、家族との会話、自然の中で過ごす時間など現実世界での出来事に集中することができリラックス効果があります。

Journaling

ジャーナリング

頭に浮かんだことや感じたことをありのままに書き出す方法。自己理解を深め、また、感情を言葉にすることで感情のコントロールがしやすくなります。1日5分程度でも効果があります。夜寝る前に行うと睡眠の質の向上にもつながるためスッキリと目覚めるに効果的です。

Study life 7

スタディライフ

2025 Summer

1- 特集
爽やかに１日を始めよう。
幸せを運ぶ朝活
暮らしの学校アンケート

3- 講師インタビュー
講師の「すてき」を発見！山中利夫先生と
岩井恒寛先生にお話を伺いました♩
EGAO農園のご案内

4- オンライン校　ZOOM でレッスン
リピート率80%
始めてみると意外とハマる！
1日で楽しめるオンライン講座も！

5- 岡崎校
自分を高める大人の夏休み講座
その他、季節の１日講座が多数

17- 安城校
空にまつわる講座特集
そのほか、三河の伝統を学ぶ1日講座も！

表紙協力：
日本健康太極拳（楊名時太極拳）師範
山口千代子先生　澤田純子先生
親子でご協力頂きました。

撮影：　中西 諒／Goodesign

暮らしの学校「Study life」252期 7月号 vol.20
2025年5月20日発行
発行元　公益財団法人服部公益財団　暮らしの学校
〒444-8691
愛知県岡崎市羽根町字若宮30番地
0564－55－3434
info@kurashinogakkou.org
https://www.kurashinogakkou.org

爽やかに１日を始めよう

幸せを運ぶ朝活

Good morni

朝日を浴びることで体内時計がリセット。
自律神経のバランスが整い気持ちよい１日を過ごしましょう。
暮らしの学校から夏の養生と朝活を提案いたします。

Tai chi

太極拳

中国の伝統的な気功法の八段錦。シンプルな八つの動きそれぞれに健康効果があります。
今回は、表紙を飾ってくれた山口千代子先生と澤田純子先生に朝お勧めの動きを教えてもらいました。
呼吸を意識しながらゆっくりと動くことを意識してみよう！

二段錦　左右開弓似射雕（ズオヨウカイゴンシーシャディアオ）
鷹を弓でいる様に胸を左右に開く動作で、心肺機能を高め足腰を鍛える動きです。

三段錦　調理脾胃須単挙（ティアオリーピーウェイシュダンジュイ）
片手ずつ上げ下げして脾臓と胃腸を整えます。免疫力を高めます。不眠やストレス解消にも良い動きです。

岡崎校

916 心と体が笑顔になれる太極拳

日本健康太極拳（楊名時太極拳）師範/澤田 純子

朝の涼しい空気の中で、ゆったりと呼吸を感じながらリラックスできる太極拳を楽しく体験しよう。

開講日　9/22[月]9:00～10:40
受講料　¥1,760

Sun salutation

太陽礼拝

12のポーズを連続して行うことでエネルギーを高め太陽に感謝を捧げる意味があります。朝日を浴びながらヨガを行うことで、セロトニンが分泌され、不安やストレスを解消し幸せを感じやすいそう。朝一のルーティーンにおすすめです。

岡崎校

991 龍村式ヨガ 太陽礼拝

開講日　9/8[月]10:30～12:30　※詳細はP5をご覧ください。

Space science

宇宙

朝の美しい空を見上げれば目には見えない宇宙があります。
夏休みは宇宙の不思議について考えてみましょう。

安城校

フシギがいっぱい！
990 宇宙科学最前線

JAXA宇宙科学研究所・准教授/和泉 究

開講日　8/23[土]14:30～16:30
受講料　¥900
※詳細はP17をご覧ください。

※写真はイメージです。

暮らしの学校アンケート

毎日をもっと充実させたい！みなさまに
興味がある・受講してみたい講座教えてください。

・現在、興味のある分野を教えてください（健康・美容・教養・語学・癒し・自然食など。）
・暮らしの学校に作ってもらいたい講座はありますか？

QRコードを読み取って回答してください。
ご回答いただいた方には定期講座で使える受講割引券500円分プレゼント！
※回答期限は2025年6月末。割引券は253期（10月期）で利用できます。

講師インタビュー

Interview

01 継続は力なり　将棋は唯一の自慢

日本将棋連盟公認棋道師範
山中 利夫

―将棋をはじめたきっかけは？

父親が自宅で紳士服の仕立てを生業にしており、生地屋のオジさんと将棋を楽しんでいるのを幼い時に見て、横で毎回ジッとルールを覚え父親から手解きを受けました。

―将棋をはじめる前と後で先生自身に変化はありましたか？

小学校に入学してから運動も勉強もぱっとせず周りの大人からは「大器晩成」と言われ馬鹿にされていました。でも、将棋だけは唯一自慢でき、近所のお兄ちゃんや大人と指しても勝てて喜んでいました。

―今、将棋を勉強している子どもに伝えたいことは？

子どもの頃、真剣に集中して覚えた将棋は、大人になっても忘れないし、きっとどこかで役に立つ時が来ると思います。誰にも相談しないで自力で考え、判断し、その責任を取るゲームは素晴らしいです。更に努力次第ではプロになれるかも？

左：荒木先生　中央：山中先生　右：京先生

STAFF コメント

蒲野：小さい時からずっと将棋に夢中。先生とお話して何十年たっても一つのことを好きでい続けたいと私も感じました。好きなものに巡り会えた時は苦しい時でも「好きだから」で乗り越えることができるのですね！「継続は力なり」その通りですね！ありがとうございました。

Profile

山中 利夫先生 プロフィール

講師暦は約30年。暮らしの学校「子ども将棋」は2007年から始まり今年で19年目の人気講座。
現在も講師だけでなく、高齢者福祉祭ねんりんピックの愛知県代表として活躍しており、今年4回目の愛知県代表が決まっています。

岡崎校
　子ども将棋（小学生）
　土曜日 15:30～17:00
安城校
　子ども将棋（小学生）
　土曜日 13:00～14:30

02 級がとりたい子には昭和スタイルで指導します！

岡崎五門会主宰
岩井 恒寛

―空手を始めたきっかけは何ですか？

29歳で結婚前に始めました。テニスを趣味にしていたのですが上腕骨にひびが入ってしまい出来なくなってしまいました。リハビリをしていた場所の隣で空手教室が開かれていて、「空手って痩せるかなぁ」と声をかけたことがきっかけです。あとは稽古の後のビールが美味しいって聞いたから（笑）その後、どんどんとのめり込み、1年後には組手3位となりました。ケガもあったけど、45歳ぐらいまで組手を行っていました。講師になったのは、現在も所属している若井プロモーションに入ってからです。

若井敦子先生が有名な方とは知らず、アシスタントの募集があったのでアシスタントからですが、指導を始めました。なので講師として指導するのは暮らしの学校の「子ども空手」が始めてでした。

―そうだったのですね！子どもに指導するときは大人とは違うのですか？

大人は理屈を先にお伝えします。だけど子どもは反復練習が効果的です。何度も同じことをすることで体で覚えていくのが良いと思います。また、楽しく稽古してもらいたいですが、級をとりたい子には昭和スタイルで厳しく指導することもあります。

―今から空手を習いたい子どもたちにメッセージありますか？

子ども達が「やりたい」と思って参加するのが大切だと思っています。一度見学に来て、気持ちを確かめると良いと思います。

STAFF コメント

大河内：子どもの頃から、空手をされていたと思ってました。何歳からでもチャレンジできるのですね！今日はありがとうございました。

Profile

岩井 恒寛先生プロフィール

全日本空手道連盟（JKF）公認段位四段
正伝勤労者空手6段錬士 棒術3段
空手のほかに「お八つ」として暮らしの学校ショップMikiでジャムやケーキも販売。

岡崎校
　若井空手アカデミー子ども空手教室入門
　火曜日 17:15～18:30
　ジュニア空手教室
　金曜日 17:00～18:15
　　18:30～19:45

egao farm

EGAO農園 始まりました！

地域の方々が利用できる笑顔あふれる農園を開始。
野菜作りに興味がある方はぜひご参加ください。

場所：岡崎市保母町（JR岡崎駅から約20分）
利用期間：1年ごと（更新可）
料金：1区画15,000円（税込）
広さ：30平米（75区画）
設備：レンタルの農機具、手洗い場あり、荷降ろしスペースあり
お問い合わせ・お申し込み先：暮らしの学校岡崎校

説明会
6/30（月）10:00-11:00
7/30（水）13:00-14:00

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

オンラインで
自分時間を
有意義に過ごそう

New!

歌舞伎「尾上菊五郎襲名披露狂言」御園座

0917 10月の公演がより楽しくなる！

講　師　慶應義塾歌舞伎研究会三田会・歌舞伎学会／丹羽 敬忠

開講日　9/17（水）10:00 ～ 11:30

受講料　¥1,815

歌舞伎を見に行ってみたいけど、どの公演を選べばいいかわからない･･･
そんな方にもおすすめな「吉例顔見世」について、前もって見どころを
押さえておけば一層興味深く舞台をご覧になれます。
※対面受講は岡崎校 993

三代目豊国画　鼠小紋東君新形

New!

開運ナビゲーター縁神が悩みを解決に導く

0910 さまざまな繊細な悩みに

講　師　開運ナビゲーター／縁神

開講日　9/10（水）10:00 ～ 12:00

受講料　¥1,650

顔を出さずに
相談できるのが
魅力

親子のコミュニケーション、不登校、引きこもり、お子様の恋愛や結婚、老後の暮らしなどさまざまな日常の悩みを解決に導くきっかけをこの講座でみつけませんか。

その他のオンライン講座

詳細はHPを！

- 0701 大人のためのゆっくり英会話
- 0702 幸せを呼ぶスピリチュアルトレーニング
- 0711 0808 0912 万葉集をよむ
- 0712 人生を読み解く 西洋占星術 応用編
- 0717 歌舞伎の「彩り」の世界を知る
- 0801 百人一首の世界

オンラインのはじめかた

HOW TO ONLINE LESSONS

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！
さぁ、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
0120-511-533

安城アンフォーレ校
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 LINE 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！

Special Summer Courses

この夏、自分自身を見つめ心も体も変化させる

ちょっとだけ背伸びをしてみませんか？
小さな一歩が大きな変化を生み出します。
心と体を変化させ、あなたがさらに輝くための講座を提案いたします。

990 カラダの歪みを整え生活の質を上げる

「ピラティス 人生を楽に楽しく過ごせる身体に」

RICA ピラティススタジオ HELSTA 主宰
村松リカ

開講日 9/23［火］10:30～12:30
受講料 ¥2,200

ピラティスは体のバランスを整え、姿勢を改善する効果があるため、健康や美容に対する意識が高まる中で注目されています。今回は「カラダのゆがみ」によって発症する可能性がある成人性側弯症について、予防エクササイズとともにお伝えします。日常生活での姿勢改善のポイントや、個別のアドバイスも聞いてみよう！

講師プロフィール
幼少期からバレエを始め、幼稚園教諭を経てフィットネスやダンスの指導者に。渡米中にピラティスに出会い腰痛を改善。静岡県内初のピラティス専門スタジオを開設。指導者養成に力を注ぎ、200名以上のインストラクターを養成している。

991 朝一番に行うことで 1日のエネルギーを高める

「龍村式ヨガ 太陽礼拝」

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 9/8［月］10:30～12:30
受講料 ¥3,960

12のポーズを連続して行い太陽に感謝を捧げる太陽礼拝。呼吸と動作を連動されることで心身の調和も図ります。健康法やダイエットとして現在人気のヨガですが、ヨガとは、サンスクリット語で「つながり」を意味しており、心、体、魂を宇宙と結ぶ修行法です。龍村修先生より直接指導していただきます。

講師プロフィール
求道ヨガの世界的権威である沖正弘導師に入門し内弟子となる。導師に同行し世界10数ヵ国以上でヨガ指導を経験。沖ヨガ修道場長を経て龍村ヨガ研究所を開設。現在、国内外でヨガ指導に従事し、ヨガや東洋伝統の英知を活用する心身づくりを提唱している。

992 ありのままの顔と体形を受入れ 美しくなる

「Maruyama-style 顔個性診断®」

Lumiere color institute代表
丸山眞澄

開講日 7/2［水］10:30～12:30
受講料 ¥3,300

Maruyama-styleとは個々の特徴を最大限に活かしたファッションで自分らしい素敵を引き出すこと。誰もが望む一般的な美人顔を目指すのではなく、自分の顔、体形に合うファッションスタイルを学び取り入れることでもっと素敵になりませんか。自分に合った「素敵」を身にまとい、あなたがさらに輝く方法をご提案します。

講師プロフィール
30年以上にわたり、大学の講義や各種セミナーで色彩とイメージの関連性を理論的に分析・分類し、約2,000人を対象に「顔個性診断®」というイメージ診断メソッドを確立。現在も1人1人に合った「素敵」を提案している。

948 マルサンアイのお土産付き

豆乳スイーツで内側からキレイに

腸育コンシェルジュ・ミセス日本グランプリファイナリスト
竹下香織

開講日 9/12［金］948 10:30～12:00
949 13:00～14:30
受講料 ¥2,800（食材費込）

地元岡崎市「マルサンアイ」の商品で作る腸活スイーツ。美肌効果などの効果が期待できる女性に嬉しい腸活。腸育コンシェルジュの人気講師と美味しく内側からキレイを磨きましょう。
メニュー：豆乳やわらかもち、豆乳グルトと甘酒のムース、アーモンドミルクのパイナップルスムージー予定

994 ビジネス・プライベートでも役立つ

女性のための自分史上最高にモテる３つの秘訣

導ちしるべ代表／
ミスター・オブ・ザ・イヤーTOKAI 初代グランプリ
竹菴憲治

開講日 7/19［土］13:00～15:00
受講料 ¥3,300

「モテる」とビジネスもプライベートも人生の全てが好循環に。そのための3つの秘訣をお伝えします。さらに「美しい姿勢・美しい歩き方」のレッスン付！「人はいつからでも変われる」それを体感できる講座です。

JR岡崎駅徒歩3分

お問合せ お申込み 0120-511-533

営業時間 月～土 9:30～20:00 日曜休業
講座の詳しい内容はホームページをご覧ください。

新規講座

323

NEW!

心も体も軽やかに、美しく

フラダンス入門　初心者の方にもやさしく丁寧に

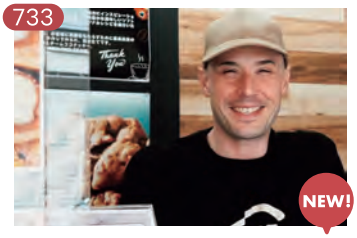
アロハ南サークル講師 / 佐野由美子

開講日 7/7·28　8/4·18　9/1·22
[月]11:00～12:15
受講料 6回分　¥10,150

心地よい音楽に癒されながら、楽しく体を動かして気分もリフレッシュ♪

体験　6/9［月］· 6/19［木］体験あり

733



NEW!

オンラインクラスも一緒に受けよう

月1回のポイント英会話

英語講師 /Paul Bacci

開講日 7/16　8/20　9/17［水］
733 10:00～11:00　734 11:15～12:15
受講料 3回分　各¥6,600（テキスト代別）

月に1度のレッスンだからアプリで勉強してるけど対面レッスンでも学びたい方や、お仕事をしている方にもおすすめです。

657

NEW!

世界で一つだけのアクセサリーが作れます

銀粘土でつくる シルバーアクセサリー

銀粘土認定講師 / そとやまゆみ

開講日 7/25　8/22　9/26
[金]13:00～15:30
受講料 3回分　¥6,600（材料費別）

銀粘土は初心者の方も作りやすい素材で、焼き上げると純銀になります。自然の葉や身近なものを使い、自由な発想で楽しく制作できます。

690

NEW!

無垢の木材でバターナイフを作ろう

モノづくり 木の香りがする丁寧な暮らし

岡崎製材 自然素材部 / 堀竜二

開講日 7/12　8/9　9/13
[土]10:00～13:00
受講料 3回分　¥8,250（材料費別）

大切にずっと使えるモノをテーマにモノづくりを始めてみませんか？道具の安全な使い方を学び、暮らしに必要なものをひとつづつ作っていきます。

865

NEW!

驚きや発見を絵で表現しよう！

子どもアート教室 小学生

絵画教室講師 / 手嶋文枝

開講日 7/3　8/7　9/4
[木]16:40～18:10
受講料 3回分　¥5,880

描いたり作ったりする楽しさを体験しながら表現の自由を学ぼう！お片付けの習慣ができる様に片付けの時間も作ります。

311

世界中で大人気のフィットネスプログラム

ZUMBA®

フィットネスインストラクター / 鈴木理映子

開講日 7/10·24　8/7·28　9/11·25
[木]13:00～14:00
受講料 6回分　¥11,880

ラテンを中心に世界中の音楽に合わせて体を動かします。汗を流し笑顔で楽しくダイエットしよう！

体験　995　6/26［木］13:00 ～ 14:00　¥550

918

仕事で成果をだすための会話スキル

大人の愛されビジネス会話術

コーチング・ビジネスマナー研修講師 / 手嶋史枝

開講日 7/11·25　8/8·22　9/5
[金]19:00～20:30
受講料 5回分　¥14,400

相手から「また会いたい」と思われるための会話術。それはコーチングのスキルを学ぶことで身に付けることが可能です。お仕事をしている方でも通える金曜日の夜レッスン！

917

自分らしく自信を持ってコミュニケーション

印象アップ！女性のための話し方講座

エフエム EGAO パーソナリティ、司会業 / 大島光子

開講日 7/3·17　8/7·21　9/4
[木]10:30～12:00
受講料 5回分　¥9,900

伝え方のコツやポイントを学んでみませんか。感じの好い話し方で、職場・地域・学校・家庭でのコミュニケーションを円滑にしましょう。

健康・運動

915

日常生活での不安を減らす

いざという時に役立つ女性のための護身術レッスン

夕晟館 館長 / 丹山登

開講日 7/14·28［月］10:30～12:00
受講料 2回分　¥3,960

護身術を学んで、自分や大切な人を危険から守る力を身につけましょう。難しい技は使わず、誰でも実践できる方法をお伝えします。2回完結です。

344

体を動かすことが好きな方におすすめ

アクティブ・フローヨガ

全米ヨガアライアンス RTY500/ 梶川衣代

開講日 7/12·26　8/9·23　9/13
[土]14:00～15:30
受講料 5回分　¥9,070

力強さと流れるような動きでポーズを展開し呼吸と意識を融合。個々に合わせ講師がアジャストします。

体験　912　6/28［土］14:00 ～ 15:30　¥550

319

きれいな姿勢や柔軟性を手に入れる

大人がはじめるジャズダンス

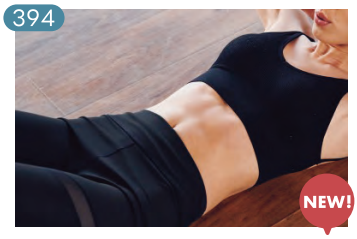
ダンスインストラクター・ヨガインストラクター /TORI

開講日 7/2·9·16·30　8/6·20
9/3·10·17［水］13:30～15:00
受講料 9回分　¥19,600

初心者でも体に負担なく楽しめるレッスン。ムードあるバラード曲を、体いっぱいに表現してみましょう。

体験　996　6/18［水］13:30 ～ 15:00　¥550

394



NEW!

美尻、二の腕、腹筋、姿勢

美ボディ筋トレ

NSCA 認定パーソナルトレーナー / 来本匡主

開講日 7/5·19　8/2·30　9/6·20
[土]14:40～15:40
受講料 6回分　¥11,610

自重トレーニングで行う体幹トレーニングに、有酸素運動を取り入れキレイな体を目指します。

体験　997　6/21［土］14:40 ～ 15:10　¥550

Trial 体験講座

550 yen

906
フラダンス・マヒナ
6/9[月]13:30～

905
みるもん体操
6/18[水]10:00～

904
タヒチアンで楽しくダイエット
6/25[水]19:30～

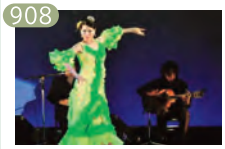
903
体の取説
6/19[木]13:30～

900
ステンドグラス 各¥4,680
7/3・8/7・9/4[木]13:00～

911
西アフリカの太鼓ジャンベ
6/19[木]18:15～

910
朝ヨガ
6/21[土]9:00～

909
ほぐしヨガ
6/13[金]14:30～



908
フラメンコ
6/28[土]11:00～

907
フラダンス・ナアプア
6/19[木]19:00～

919
初めての大正琴
6/13[金]14:45～

920
昭和歌謡でストレッチ
6/18[水]10:30～

914
美スタイルピラティス・火
6/17[火]10:45～

913
健やかヨガ
6/24[火]13:00～

912
アクティブ・フローヨガ
6/28[土]14:00～

Check it out !
詳しくは
ホーム
ページへ

937
伸縮性があってたっぷり入る

夏にシックなネットバッグ

あみもの作家 / なりたよしこ

開講日 7/15・29[火]10:00～12:00
受講料 2回分　¥3,740(材料費別)

プラスチックの細い糸でできた「プラコード」という糸を使ってネットバッグを編みます。革底から編み始めるのでさくさくすすめられます。

993
10 月の公演がより楽しくなる！

歌舞伎「八代目尾上菊五郎襲名披露狂言」御園座公演　演目解説

慶應義塾歌舞伎研究会三田会・歌舞伎学会 / 丹羽敬忠

開講日 9/17[水]10:00～11:30
受講料 ¥1,815(資料代込)

前もって見どころを押さえておけば一層興味深く舞台をご覧になれます。今回の演目は「京鹿子娘二人道成寺」や「鼠小僧」など予定。
※オンライン受講は25-0917へ

926
猛暑を乗り切るためのセルフケア

アナトミック骨盤ヨガ®×お灸

アナトミック骨盤ヨガ®指導者 / 小田紀代
鍼灸あん摩マッサージ指圧師 / 紫倉実和

開講日 9/27[土]14:00～16:00
受講料 ¥4,460(お灸代込)

アナトミック骨盤ヨガは姿勢改善や血流促進などの効果がありお灸との組み合わせは効果的！ヨガの後はお灸でリラックスをしよう！

204
自分の字が魅力的に生まれ変わる

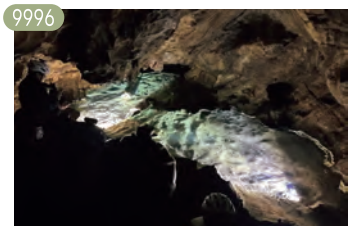
新やまと文字®

新やまと文字®認定講師 / 眞鍋栄子

開講日 7/22　8/26　9/23
[火]13:00～14:30
受講料 3回分　¥7,260(半紙代別)

墨は使わず、誰でも顔彩で美しく書けます。季節や旧暦に寄り添った言葉を綴りキャンドル、箸袋、熨斗、テーブルマットなどにして日々の暮らしに取り入れて楽しみます。

おでかけ



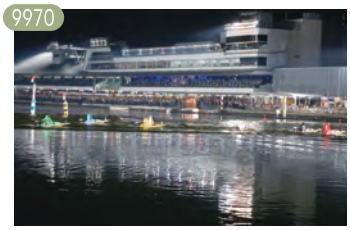
9996
愛知あたりまえワールドで話題

「古戸の風穴」探検　東栄町で自然の神秘体感ツアー

山岳ガイド・奥三河案内人 / 櫻井孝憲

開講日 7/12[土]8:00～17:30
受講料 ¥19,800
(ランチ・バス代等込)

愛知県最大の洞窟であり、自然の神秘を体感できる貴重なスポット。風穴体験をした後は、とうえい温泉花まつりの湯と花祭会館も巡ります。行程の詳細はHPをご覧ください。
★暮らしの学校受講生限定　詳細はP16へ



9970

はじめてのボートレース教室

ボートレースのルール・予想の仕方など基礎知識を学びます。

開講日 9970 7/13[日]

ボートレース深堀り教室

ボートレース蒲郡の特性・選手の技など深堀知識を学びます。

開講日 9971 8/2[土]

時　間 14:30～17:00
受講料 無料(入場料100円別)
ボートレースアドバイザー / 石原嘉明

介護

941　介護のあれこれ、看護師に聞こう！

介護の不安や在宅医療に関しての個別相談会

訪問看護ステーション ローブ / 野﨑友梨香・倉地倫代

開講日 6/28・7/12[土]13:00～16:00
受講料 無料

訪問看護ってなぁに？在宅医療ってなぁに？お金ってどのくらいかかるの？家族の「死」について考えます。10年以上在宅医療に関わっている訪問看護師に直接質問してアドバイスも聞いてみよう。こちらは講座ではなく、お一人30分程度のお時間で相談が可能です。※お申し込み時に6/28(土)か7/12(土)どちらかの日程をお選びください。
※予約優先

ホームページ　instagram

教養・趣味

930

季節の植物を感じる

家庭蒸留器から アロマウォーターを作ろう

アロマインストラクター / 森恵美

開講日 7/5[土]13:00～15:00
受講料 ¥4,500(材料費込)

925

ハーブパウダーのパックづくり

ハーブのチカラで夏のケア

くさかんむり / 大谷佐緒里

開講日 7/9[水]10:00～12:00
受講料 ¥3,980(教材費込)

921

季節と仲良く暮らす

初心者向け 陰陽五行で学ぶ夏の養生

Cafe SABOTEN.8/ 稲吉一枝

開講日 7/9[水]10:00～12:00
受講料 ¥1,850(資料代込)

916

朝活ですっきり体も整う

心と体が笑顔になれる 太極拳

日本健康太極拳（楊名時太極拳）師範 / 澤田純子

開講日 9/22[月]9:00～10:40
受講料 ¥1,760

924

大切な人の為に自分自身で終活をしよう

終活 エンディングノート 作成とメルカリ出品まで

ecopa エコパ / 岩瀬梓　久留嶋葵

開講日 7/15[火]10:00～12:00
受講料 ¥1,980(教材費込)

922

今年もまた記録的猛暑になるのか？

天気のおはなし

気象予報士　気象キャスター / 寺尾直樹

開講日 7/26[土]10:00～11:30
受講料 ¥2,640(資料代込)

928

体をほぐしてぐっすり眠る

それ、眼精疲労のせいかも!? 熟睡ストレッチ

健康運動指導士 / 大久保豊子

開講日 7/8[火]13:00～14:30
受講料 ¥1,800

927

夏の冷え対策＆毎日できるカンタン足もみ習慣

官足法セルフ足もみ レッスン

官足法究楽部認定講師 / 後藤絵未

開講日 7/15[火]10:00～12:00
受講料 ¥2,530(教材費込)

1日で楽しめる手工芸

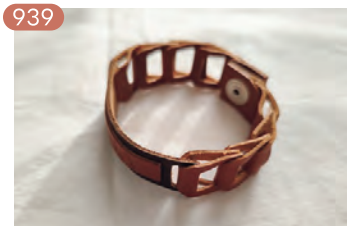
931

夏になると身にまといたくなる青色

インド藍で 夏の青を染めよう！

草木染めと焼き菓子の工房アンティマキ主宰 / 村田牧子

開講日 7/2[水]10:00～13:00
受講料 ¥4,500(教材費別)

939


使い込むほどよく手に馴染みます

革雑貨教室 ブレスレットを作ろう

革雑貨工房 UGLY/ 内藤由希子

開講日 7/10[木]10:00～12:00
受講料 ¥4,840(教材費込)

929

完成したバイオリンできらきら星を演奏しよう

手作りの温かさを感じる バイオリン作り

工房　楽器の森主宰 / 加藤正行

開講日 9/20[土]10:00～16:00
受講料 ¥8,300(材料費込)

923

1回の受講で浴衣が着られるようになる

浴衣着付け教室

全日本きものコンサルタント1級 / 木下真砂子

開講日 7/19[土]13:00～15:00
受講料 ¥1,850

935

ガジュマルの花言葉は「健康」

夏を感じる　ガジュマル苔

フローリスト / 大金健浩

開講日 7/31[木]10:00～12:00
受講料 ¥5,980(教材費込)

934

紙には見えない軽くて丈夫なアクセサリー

アルコールインクアート 紙アクセを作りましょう

ペーパーアートクリエイター /Achimi Paper Craft

開講日 7/24[木]13:30～16:00
受講料 ¥3,250(教材費込)

933

季節の移ろいに寄り添う、美しい結晶のアート

結晶を楽しむストームグラス

ストームグラス講師 / 成田邦子

開講日 9/5[金]10:00～11:30
受講料 ¥4,950(教材費込)

932

作って楽しい、使ってときめく

自分だけの ガラスマイボトル作り

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 7/1[火]10:00～12:00
受講料 ¥4,900(教材費込)

料理特集

※すべて食材費込

956

イカスミのパエリア

おもてなしのスペイン料理 8月・9月

スペイン料理 タンボラーダ / 奥谷誠仁

開講日 956 8/6 957 9/3[水]10:00～13:30
受講料 各¥6,300

ガスパチョ、アリオリソースなど

955

美味しい作り方お伝えします

家庭で作る定番スペイン料理　海鮮パエリア

スペイン料理 タンボラーダ / 奥谷誠仁

開講日 7/2[水]10:00～13:30
受講料 ¥5,500

アヒージョ、トルティージ、バスク風チーズケーキなど

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店主 / 水野拓也

開講日 7/1[火]10:30～12:30
受講料 ¥2,980

こねて、のばして、切るまでの工程を体験し、自分だけの手打ちうどんを作ってみませんか？ 打ちたてのうどんはその場で試食でき、残りはお持ち帰り。自宅でのアレンジも楽しみのひとつ！どなたでもお気軽にご参加ください。

942

ワイン、ビールなど数種の試飲

ワインペアリング クレオパトラのレシピ

プライベートシェフ /Dan

開講日 9/13[土]16:00～19:30
受講料 ¥7,600

ディナーフルコースと共にペアリングをします

958

冷製カッペリーニ 大葉ソースとマグロのマリネ

おうちレストラン入門

Restaurant Company 三友花 / 横山浩之

開講日 8/7[木]11:00～13:30
受講料 ¥4,160

自家製サルシッチャと長芋入りミネストローネ

952

甘くて、辛くて、コク深い

本格タイ料理 マッサマンカレー

管理栄養士・専門学校講師 / 谷澤登志美

開講日 6/19[木]10:30～13:30
受講料 ¥4,730

クンホーパー（えび春巻き）、ココナッツ寒天など

954

シェフのレシピと満足ランチ付き

シェフが教える 夏のご褒美　冷製メニュー

出張シェフ・Your Chef/ 青松由樹

開講日 7/24[木]10:30～13:30
受講料 ¥6,180

サーモンのマリネ、炊飯器でつくるパンパンジーなど

944

カッピングからハンドドリップまで

コーヒー屋さんが教える おいしい飲み方

ARCHE COFFEE の焙煎士兼バリスタ / 大西涼介

開講日 6/20　7/4・18
[金]10:00～11:30
受講料 3回分　¥5,550

947

スパイス専門店が作る

ゴロゴロ夏野菜の キーマカレー

いとカフェオーナー / 伊藤文彰

開講日 8/26[火]10:00～13:00
受講料 ¥5,980

953

酸味と甘味のバランスがちょうどいい

レモンクリーム サンドイッチケーキ

焼き菓子愛好家 / 古澤みよし

開講日 9/11[木]10:00～13:00
受講料 ¥5,880

とうもろこしと黒オリーブの塩ケーキも作ります

951

家庭で再現できるレシピ

おうちで作る和菓子 おはぎ

和菓子研究家、元五万石藤見屋職長 / 西山幹男

開講日 9/13[土]10:00～12:00
受講料 ¥3,080

985

なぜパンは膨らむの？酵母って何？

夏休み 子どもぱん教室

パン・料理教室講師 / 武田愛子

開講日 8/1[金]9:30～13:00
受講料 ¥4,280

子ねこサンドまたはキャラクターサンド

950

自由研究がもっと楽しくなる

夏休み 子ども野菜ディップソース

腸活エバンジェリスト / 若井康介

開講日 7/29[火]10:00～11:15
受講料 ¥2,980

946

予約が取れない円居（madoi）さん直伝

発酵あんこを使った 薬剤師が教える腸活おやつ

薬剤師 / 吉本典代

開講日 7/11[金]10:00～12:30
受講料 ¥4,500

943

カクテルのような華やかさ

涼を感じる モクテルアイスティー

日本紅茶協会シニア ティーインストラクター / 岡本陽子

開講日 7/21[月]13:00～14:30
受講料 ¥3,120

フルーツセパレートティーなど

子ども夏休み講座

※対象年齢はHPをご覧ください。

HATTORI est.1885

979 工場見学

パチパチという音と香りに至福の時間

大きな釜をつくる会社の工場見学と調理体験

服部工業株式会社小豆坂工場

開講日 7/25[金]9:00～11:00
受講料 ¥2,430(食材費込)

夏休み定番の工場見学。今回は暮らしの学校と同じグループ会社「服部工業」へ。給食をつくる大きなお釜での調理体験は他ではできないこと。ホップコーンと秘密の何かを作ります。

970

小学生のうちから早めに中学英語を学ぼう！

かんたん中学英会話

英会話講師 /MiMi 先生

開講日 7/24　8/7·21·28
[木]17:00～17:45
受講料 4回分　¥4,840(教材費別)

965

夏休みの自由研究にもピッタリ！

デザイナーへの第一歩　空飛ぶクルマのデザインをしよう

元日産自動車(株) グローバルデザインセンター デザインダイレクター / 秋山芳久

開講日 7/21·22·23·24·25
13:00～15:00
受講料 5回分　¥9,750(材料費込)

988

カラフル＆キュート♪

何を入れようかな～可愛いキャンディポットを作ろう！

名古屋フェイクスイーツ教室 Pinkvelvet/ くまさかよしえ

開講日 8/5[火]10:00～11:30
受講料 ¥3,200(教材費込)

940

透明感のある色合いところんとしたフォルムが魅力

宝石せっけん作り

HSA 認定ジュニアソーパー / おおばあけみ

開講日 7/26[土]13:00～15:00
受講料 ¥5,170(教材費込)

989

アップサイクルが学べる

ペットボトルにかぶせるフラワーベースづくり

ZINO/ 鈴木路乃

開講日 8/19[火]10:00～12:00
受講料 ¥3,260(材料費込)

980

超簡単！プラモデルソーイング

カワイイ！フリルトートバッグ作り

洋裁講師 / 石川和美

開講日 7/31[木]10:00～12:30
受講料 ¥4,000(教材費込)

987

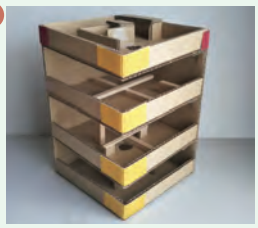
撮って撮られて遊ぼう！

スマホで楽しく撮影！カメラマン＆モデル体験

フォトグラファー / しょーゆ

開講日 8/30[土]10:00～12:30
受講料 ¥2,350

984



作って遊べるタワー迷路

夏休み 子どもダンボール工作教室

クラフト作家 / 図画工作むらた

開講日 8/5[火]10:00～12:00
受講料 ¥2,150(材料費込)

936

ペタッと貼れてかわいい

マグネットフラワーまぐふら

ange オーナー /ange

開講日 7/30[水]10:30～11:45
受講料 ¥3,680(教材費込)

981

キャラクターデザインを AI で！

AIでオリジナルキャラを作ってみよう

株式会社 FREIHEIT 代表取締役 / 渡部未来

開講日 7/19[土]10:30～11:45
受講料 ¥3,150(資料代込)

982

夏休みの宿題にはもう悩まない！

夏休み子ども書道 宿題教室

書家 / 村井沙扇

開講日 7/30[水] 982 9:30～11:00
983 11:30～13:00
受講料 各¥1,930

966

絵を描くポイントを楽しく学ぶ

夏休み 子どもポスター教室

コノハ美術 / 池田ちか

開講日 966 967 7/25　8/1[金]
968 969 8/5·12[火]
低学年10:00～12:00
高学年13:00～15:00
受講料 2回分　各¥4,180

971

夏休みこども読書感想文

プロ国語教師 / 阿部久美子

971 7/23[水]
972 7/24[木]
973 7/26[土]
974 7/29[火]
975 7/31[木]
各日 9:30～12:30

受講料 各¥5,500

読書感想文のコツを学びながら、順番にワークシートを埋めて１日で下書きを書き上げます。

977 添削申込はこちら(別料金)

976

作文が苦手な子も得意な子もレベルアップ！

夏休みこども生活作文

プロ国語教師 / 阿部久美子

開講日 8/4[月]9:30～12:30
受講料 ¥5,500

977 添削申込はこちら(別料金)

242 **季節を楽しむ盆栽作り** 石田篤子 ¥1,810
9/27［土］10:00～12:00

250 **万葉集に学ぶ日本人の心** 鳴海忠孝 ¥5,620
7/25　8/22　9/26［金］13:30～15:00

251 **歴史民俗学** 中村武志 ¥11,250
7/5・19　8/2・30　9/6・20［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
7/16　8/20　9/17［水］14:00～15:30

253 **英雄たちの中国史** 竹澤英輝 ¥13,590
7/5・19　8/2・30　9/6・20［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
7/5　8/2　9/6［土］10:30～12:00

256 **徳川家康と戦国社会** 萩原淳也 ¥15,180
7/10・24・31　8/28　9/11・25
［木］13:15～15:15

258 **心に響く名言集 論語に親しむ** 安本博 ¥7,980
7/17　8/21　9/18［木］13:30～15:00

280 **畳の上の格闘技　競技かるた** 川瀬由香 ¥11,610
7/5・19　8/2・30　9/6・20［土］9:30～11:30

健康・スポーツ

301 **笑いヨガと健康体操** 本田由紀子 清水きみこ ¥7,680
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］10:30～11:30

303 **気功太極拳（楊名時太極拳）** 山口千代子 ¥16,690
7/3・10・17・24・31　8/7・21・28
9/4・11・18・25［木］13:30～15:00

304 **心と体が笑顔になれる太極拳・月曜** 澤田純子 ¥10,890
7/7・21　8/4・18　9/1・15［月］10:00～11:40

305 **心と体が笑顔になれる太極拳・火曜** 澤田純子 ¥16,690
7/1・8・15・22　8/5・12・19・26　9/2・9・16・23
［火］9:30～11:10

306 **朝活！ 若返りバランスボール** 鈴木祥子 ¥8,710
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］9:00～10:00

307 **体の取説（自分の体を知ろう）** 大久保豊子 ¥10,890
7/3・24　8/7・21　9/4・18［木］13:30～15:00

308 **スポーツウェルネス吹矢** 蜂須賀ゆかり他 ¥11,610
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］13:30～15:30

309 **はつらつ体操** 岩口より子 ¥14,640
7/1・8・15・22　8/5・19・26　9/2・9・16・30
［火］10:00～11:30

310 **初心者のためのやさしい社交ダンス** 田川敦詞 ¥18,150
7/3・10・17・24・31　8/7・21・28
9/4・11・18・25［木］11:15～12:15

311 **ZUMBA®** 鈴木理映子 ¥11,880
7/10・24　8/7・28　9/11・25
［木］13:00～14:00

313 **キレイが目覚める朝ヨガ** 山本道代 ¥10,890
7/12・26　8/9・23　9/13・27［土］9:00～10:00

314 **基礎から学ぶ日本舞踊** 西川喜与丞 ¥10,560
7/1・15　8/5・19　9/2・16［火］14:15～15:15

316 **K-popにのって楽しくダンスを踊ろう** SAYAKA ¥17,420
7/4・11・18　8/1・8・29　9/5・12・19
［金］10:00～11:00

202 **美しいデザイン書道** 原田一徳 ¥14,880
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］10:00～12:00

204 **新やまと文字®** 眞鍋栄子 ¥7,260
7/22　8/26　9/23［火］13:00～14:30

205 **誰にでも描ける水彩画・午後** 三沢名保美 ¥7,740
7/12・26　8/9・23［土］13:30～15:30

206 **誰にでも描ける水彩画・午前** 三沢名保美 ¥7,740
7/12・26　8/9・23［土］10:00～12:00

207 **スケッチ入門Ⅰ** 田中宏治 ¥11,610
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］13:30～15:30

208 **スケッチ入門Ⅱ** 田中宏治 ¥11,610
7/5・19　8/2・30　9/6・20［土］10:00～12:00

209 **日本画入門** 臼井治 ¥14,520
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］13:30～15:30

210 **やさしく学ぶペン習字** 都築真由美 ¥10,890
7/10・24　8/7・28　9/11・25［木］13:30～15:30

211 **基礎から学ぶペン習字** 津村朋美 ¥10,890
7/14・28　8/11・25　9/1・22［月］10:00～12:00

212 **楽しく学ぶ ペン習字** 岩瀬瑞枝 ¥10,890
7/1・15　8/5・19　9/2・16［火］10:00～12:00

213 **暮らしに役立つ ペン習字** 都築繭子 ¥10,890
7/2・16　8/6・27　9/3・17［水］10:00～12:00

214 **はじめての色鉛筆** 福岡菜穂子 ¥13,200
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］13:00～15:00

219 **やさしいデッサン 月曜・午後** 手嶋文枝 ¥11,610
7/14・28　8/25　9/8・22・29［月］13:00～15:00

220 **やさしいデッサン 木曜・夜** 手嶋文枝 ¥11,610
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］18:30～20:30

221 **はじめてのパステル画・午後** 手嶋文枝 ¥6,170
7/7　8/4　9/1［月］13:30～15:30

222 **はじめてのパステル画・午前** 手嶋文枝 ¥6,170
7/7　8/4　9/1［月］10:00～12:00

225 **ボタニカルアート　植物細密画** 辻伸夫 ¥5,800
7/25　8/22　9/26［金］10:00～12:00

226 **パステル和アート** 成瀬ゆうみ ¥10,160
7/4・18　8/1・22　9/5・19［金］10:00～11:30

227 **癒しの書道「筆あそび」月組** 成瀬ゆうみ ¥5,440
7/17　8/21　9/18［木］10:00～12:00

228 **癒しの書道「筆あそび」星組** 成瀬ゆうみ ¥5,440
7/24　8/28　9/25［木］10:00～12:00

230 **フレンチスケッチ** 近藤貴洋 ¥13,590
7/11・25　8/8・22　9/12・26［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
7/12　8/9　9/13［土］13:30～16:00

235 **村松和明先生と巡る 世界の美術** 村松和明 ¥6,530
7/8　8/12　9/9［火］10:00～11:30

241 **三河武士の系譜** 小川和穂 ¥3,100
7/14　9/8［月］13:30～15:00

暮らし・スキル

101 **声に出して読む音読講座** 川治由実 ¥13,060
7/8・22　8/12・26　9/9・23［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
7/14・28　8/4・25　9/8・22［月］19:00～20:30

110 **今からはじめる 健康マージャン** 寺下愛 ¥21,290
7/7・14・21・28　8/4・11・18・25　9/1・8・15
［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
7/7・14・21・28　8/4・11・18・25　9/1・8・15
［月］13:00～15:30

114 **ゆるりと温める やさしいお灸** 紫倉実和 ¥1,930
9/26［金］13:00～14:30

115 **暮らしの中のやさしいお灸** 紫倉実和 ¥5,800
7/25　8/22　9/26［金］10:00～11:30

116 **やさしく学ぶ漢方教室** 青木佳子 ¥7,800
7/11　8/8　9/5［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
7/8　8/12　9/9［火］10:00～12:00

118 **似合うがわかるファッション講座** 丸山眞澄 ¥24,000
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］10:00～11:30

124 **あなたもラジドラ声優（高校生以上）** エフエムEGAOパーソナリティー ¥21,780
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］19:00～20:30

142 **山野草入門** 山本直哉 ¥5,800
7/24　8/28　9/25［木］10:00～12:00

145 **いきいき家庭菜園** 伊豫田勝彦他 ¥3,460
7/5　8/2　9/6［土］13:30～15:30

150 **バルーンアートを楽しもう** ひねり組ゆっきー&こう ¥13,060
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］10:30～12:00

170 **アドラー心理学入門** 浜田哲郎 ¥4,350
7/7　8/4　9/1［月］10:00～11:30

171 **やさしく学ぶ神様と神道の教え** 貴嶺宮神主 ¥2,170
7/16［水］10:00～11:50

186 **暮らしの中の礼法** 木村恭子 ¥7,260
7/9　8/27　9/10［水］10:00～12:00

190 **人生を読み解く 西洋占星術　基礎編** 松尾碧 ¥13,060
7/2・16　8/6・20　9/3・17［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
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］13:00～14:30

197 **ぱっとみて分かる 手相・人相講座** 歩実夜 ¥9,530
7/15　8/19　9/16［火］13:30～15:00

美術・文学

200 **水墨画教室** 内藤華岳 ¥11,970
7/10・24　8/21・28　9/11・25［木］13:30～15:30

201 **山本祐司の書道レッスン** 山本祐司 ¥14,520
7/10・24　8/7・28　9/11・25［木］13:15～14:45

369 **健康テニス　水・夜**　山根多利男 ¥21,780
7/2・9・16・23・30　8/6・20・27
9/3・10・17・24［水］19:00～20:30

370 **健康テニス　土・夜**　山根多利男 ¥19,960
7/5・12・19・26　8/9・23・30
9/6・13・20・27［土］17:45～19:45

371 **早朝健康テニス　木**　大西道昌 ¥21,780
7/3・10・17・24・31　8/7・21・28
9/4・11・18・25［木］8:30～10:30

372 **健康テニス　木・朝**　大西道昌 ¥21,780
7/3・10・17・24・31　8/7・21・28
9/4・11・18・25［木］10:30～12:30

373 **健康テニス　木・夜**　大西道昌 ¥21,780
7/3・10・17・24・31　8/7・21・28
9/4・11・18・25［木］19:00～20:45

374 **健康テニス　土・夕**　大西道昌 ¥21,780
7/5・12・19・26　8/2・9・23・30
9/6・13・20・27［土］15:30～17:30

375 **健康テニス　金・夜**　平山元章 ¥21,780
7/4・11・18・25　8/1・8・22・29
9/5・12・19・26［金］19:00～20:30

376 **健康テニス　火・午後**　永田順子 ¥21,780
7/1・8・15・22・29　8/5・19・26
9/2・9・16・30［火］13:00～15:00

377 **健康テニス　土・朝**　永田順子 ¥21,780
7/5・12・19・26　8/2・9・23・30
9/6・13・20・27［土］10:00～12:00

378 **初心者のための健康テニス　月**　大西道昌 ¥21,780
7/7・14・21・28　8/4・11・18・25
9/1・8・15・22［月］13:00～15:00

380 **山登りのためのエクササイズ・初級**　鈴木清彦 ¥10,890
7/12・19・26　8/9・23・30　9/13・20・27
［土］7:30～9:00

381 **山登りのためのエクササイズ・中級**　鈴木清彦 ¥10,890
7/13・20・27　8/10・24・31　9/14・21・28
［日］7:30～9:00

382 **ハイキングのためのエクササイズ**　鈴木清彦 ¥10,890
7/14・21・28　8/11・18・25　9/8・15・22
［月］7:30～9:00

386 **おうちで山トレ**　櫻井孝憲/来本匡主 ¥3,870
7/9［水］19:00～20:30

387 **エアヨガ ベーシック・木曜**　CHIE ¥21,780
7/3・17・31　8/21　9/4・18［木］10:00～11:00

388 **エアヨガ ベーシック・土曜**　CHIE ¥21,780
7/5・19　8/2・23　9/6・20［土］9:00～10:00

389 **痛みや不調を軽くする みるもん体操**　しなべみる ¥9,900
7/2・16　8/6・20　9/3・17［水］10:00～11:30

391 **夜のトランポリンエクササイズ**　Yuki ¥13,590
7/2・16　8/6・20　9/3・17［水］19:10～20:10

393 **コンディショニングトレーニング・土**　来本匡主 ¥11,610
7/5・19　8/2・30　9/6・20［土］13:30～14:30

NEW 394 **美ボディ筋トレ**　来本匡主 ¥11,610
7/5・19　8/2・30　9/6・20［土］14:40～15:40

395 **居合の教室・入門**　楠見彰太郎 ¥19,600
7/7・21　8/4・25　9/8・22［月］19:00～20:00

396 **楽しいチャンバラと居合の教室・入門**　楠見彰太郎 ¥16,330
7/5・19　8/2・23　9/6・20［土］11:30～12:30

397 **エミコ&サチコ昭和歌謡でストレッチ**　鈴木恵美子/荻野幸子 ¥13,200
7/2・16　8/6・20　9/3・17［水］10:30～11:30

399 **華麗な足技が魅力　ITFテコンドー**　野村顕規 ¥10,890
7/5・12・19・26　8/9・30　9/6・13・27
［土］18:00～19:30

344 **アクティブフローヨガ**　梶川衣代 ¥9,070
7/12・26　8/9・23　9/13［土］14:00～15:30

345 **ヒーリングヨガ**　梶川衣代 ¥11,610
7/10・24・31　8/21・28　9/11
［木］19:00～20:30

346 **週末美スタイルピラティス**　梶川衣代 ¥9,070
7/12・26　8/9・23　9/13［土］12:30～13:40

347 **美スタイルピラティス・水曜**　梶川衣代 ¥14,150
7/9・16・23　8/6・20・27　9/3・10・17
［水］13:00～14:10

348 **美スタイルピラティス・火曜**　梶川衣代 ¥10,890
7/1・29　8/5・19　9/2・16［火］10:45～11:55

349 **週末のバランスヨガ**　小田紀代 ¥11,610
7/5・19　8/2・30　9/6・20［土］11:00～12:10

350 **アナトミック骨盤ヨガ®**　小田紀代 ¥11,610
7/5・19　8/2・30　9/6・20［土］9:30～10:30

351 **基本のヨガ**　小田紀代 ¥14,150
7/2・9・23・30　8/6・27　9/3・10・24
［水］19:10～20:20

352 **アロマとヨガと瞑想**　小田紀代 ¥11,940
7/5・19　8/9・30　9/6・20［土］18:00～19:00

353 **エアロビクスダイエット**　遠山久実 ¥14,150
7/10・17・24・31　8/21・28　9/11・18・25
［木］10:00～11:00

354 **リラクゼーションストレッチ**　遠山久実 ¥13,060
7/10・17・24・31　8/21・28　9/11・18・25
［木］11:15～12:15

355 **ピラティス&筋膜リリース**　二村真由美 ¥9,260
7/1・15　8/5・19　9/2・16［火］11:30～12:30

357 **疲れない身体をつくる リセット体操**　中川ゆり子 ¥15,240
7/2・9・16・30　8/6・20　9/3・10・17
［水］10:00～11:00

358 **健康卓球を始めよう！水曜**　岡田悠加 ¥5,430
7/9　9/10・24［水］9:30～11:00

359 **足でマッサージ「楽健法」**　柴田邦子 ¥10,890
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］10:00～12:00

360 **楽しく運動！健康卓球・初級**　小堀守彦 ¥16,330
7/11・18・25　8/1・8　9/5・12・19・26
［金］14:30～16:00

361 **健康卓球を始めよう！火曜**　岡田悠加 ¥14,510
7/1・8・15・22　9/2・9・16・30
［火］13:00～14:30

362 **早朝健康テニス　火**　椎葉彰子 ¥21,780
7/1・8・15・22・29　8/5・19・26
9/2・9・16・23［火］8:30～10:00

363 **健康テニス　火・朝**　椎葉彰子 ¥21,780
7/1・8・15・22・29　8/5・19・26
9/2・9・16・23［火］10:10～12:10

364 **健康テニス　金・朝**　椎葉彰子 ¥21,780
7/4・11・18・25　8/1・8・22・29
9/5・12・19・26［金］10:00～12:00

365 **早朝健康テニス　土**　椎葉彰子 ¥21,780
7/5・12・19・26　8/2・9・23・30
9/6・13・20・27［土］8:10～9:50

366 **健康テニス　火・夜**　山根多利男 ¥21,780
7/1・8・15・22　8/5・12・19・26
9/2・9・16・23［火］19:00～20:30

367 **健康テニス　水・朝**　山根多利男 ¥21,780
7/2・9・16・23・30　8/6・20・27
9/3・10・17・24［水］10:00～12:00

368 **健康テニス　水・午後**　山根多利男 ¥21,780
7/2・9・16・23・30　8/6・20・27
9/3・10・17・24［水］13:00～15:00

318 **滝汗プログラム　格闘技エクササイズKICK OUT**　hiromi ¥15,240
7/1・15・22　8/5・12・19　9/2・9・16
［火］19:00～20:00

319 **大人がはじめるジャズダンス**　TORI ¥19,600
7/2・9・16・30　8/6・20　9/3・10・17
［水］13:30～15:00

320 **タヒチアンで楽しくダイエット**　松浦純子他 ¥10,890
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］19:30～20:45

321 **フラダンス・マヒナ**　佐野由美子 ¥10,150
7/7・28　8/4・18　9/1・22［月］13:30～14:45

322 **フラダンス・ナアプア**　鈴木則子 ¥10,150
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］19:00～20:15

NEW 323 **フラダンス入門**　佐野由美子 ¥10,150
7/7・28　8/4・18　9/1・22［月］11:00～12:15

324 **はじめてのフラメンコ**　潤マリア・永島佳江 ¥13,430
7/12・26　8/9・23　9/13・27［土］11:00～12:00

325 **かんたんダンス&バーオソルピラティス**　AKEMI ¥12,340
7/7・21　8/4・18　9/15・29［月］10:30～11:30

326 **大人のかんたん ヒールダンス**　AKEMI ¥12,340
7/3・24　8/7・28　9/11・25［木］19:30～20:30

327 **はじめてのベリーダンス**　HeshamSaleh 他 ¥18,510
7/5・19・26　8/2・9・30　9/6・13・20
［土］12:00～13:00

328 **ベリーダンス**　HeshamSaleh 他 ¥19,600
7/5・19・26　8/2・9・30　9/6・13・20
［土］13:15～14:30

329 **やさしいタップダンス**　サカイダコージ ¥21,780
7/7・14・21・28　8/4・18・25　9/1・8・22
［月］13:30～14:30

330 **やさしいタップダンス初級**　サカイダコージ ¥20,570
7/7・14・21・28　8/4・18・25　9/1・8・22
［月］14:40～15:30

331 **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
7/4・11・18・25　8/1・8・22　9/5・12・19
［金］14:00～15:15

332 **大人のＨＩＰ ＨＯＰ**　MARI ¥15,730
7/4・11・18・25　8/8・22・29　9/5・12・19
［金］12:15～13:15

333 **ほぐしヨガ**　高梨春菜 ¥10,890
7/11・25　8/22・29　9/12・26
［金］14:30～15:30

336 **からだメンテナンス　ひめトレ®**　水野奈都希 ¥10,160
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］10:00～11:00

337 **リラックスヨガ**　水野奈都希 ¥10,160
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］9:30～10:30

338 **ベーシックヨガ**　水野奈都希 ¥10,160
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］10:45～11:45

339 **骨盤リンパヨガ**　浦野いずみ ¥11,610
7/2・16　8/6・20　9/3・17［水］12:30～13:45

340 **何歳からでも始めれる 健やかヨガ**　梶川衣代 ¥14,520
7/1・8・22・29　8/5・19・26　9/2・9・16
［火］13:00～14:10

341 **スリムになるパワーヨガ**　梶川衣代 ¥15,730
7/1・8・22・29　8/5・19・26　9/2・9・16
［火］14:30～16:00

342 **美スタイルヨガ**　梶川衣代 ¥15,730
7/1・8・22・29　8/5・19・26　9/2・9・16
［火］19:00～20:30

343 **週末美スタイルヨガ・初級**　梶川衣代 ¥10,890
7/12・26　8/9・23・30　9/13［土］10:45～12:00

460 **やさしい折り紙** 山本直美 ¥5,280
7/2　8/6　9/3［水］13:00～14:30

470 **大人の着付けと礼法・昼** 木下真砂子 ¥17,420
7/7・14・28　8/4・18・25　9/1・8・22
［月］13:00～15:00

471 **大人の着付けと礼法・夜** 木下真砂子 ¥17,420
7/4・11・25　8/1・8・22　9/5・12・26
［金］18:30～20:30

472 **初めてのお能** 羽多野良子 ¥5,800
7/24　8/28　9/25［木］10:00～11:30

473 **べらぼうに面白い江戸の落語** 背中家腰楽 ¥4,350
7/16　8/20　9/17［水］10:30～11:30

474 **歌舞伎の楽しみ** 丹羽敬忠 ¥10,890
7/14・28　8/25　9/8・22・29［月］10:00～11:30

料理・お菓子

540 **男の手料理** 黒柳桂子 ¥13,860
7/19　8/30　9/20［土］10:30～13:30

542 **基本のおうちごはん** 黒柳桂子 ¥13,860
7/5　8/2　9/6［土］10:30～13:30

545 **キンチャットさんのタイ料理** 谷澤登志美 ¥14,520
7/17　8/21　9/18［木］10:30～13:30

552 **家庭でできる　手ごねパン教室** 浅野由美子 ¥9,660
7/28　8/25　9/22［月］10:00～12:30

562 **おうちで作る 季節のおいしい和菓子** 西山幹男 ¥7,960
7/26　8/23　9/27［土］10:00～12:00

571 **ワインの違いがわかる** 大橋徹也 ¥4,840
7/18［金］19:00～20:30

572 **日本酒よもやま話** 遠山久男 ¥4,230
8/22［金］19:00～20:30

手工芸

603 **基礎から学ぶパッチワークキルト** 浅海小百合 ¥14,520
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］10:00～12:00

604 **おしゃれな手づくりニット教室** 足立美枝子 ¥13,060
7/8・22　8/12・26　9/9・23［火］13:30～15:30

605 **色を楽しむモラ刺繍** 伊集院多恵子 ¥13,060
7/7・21　8/4・18　9/1・15［月］13:00～15:00

607 **かぎ針で作る　編み小物** なりたよしこ ¥11,610
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］10:00～12:00

608 **金継ぎ** 漆畑正 ¥9,070
7/7　8/4　9/1［月］10:00～13:00

609 **蒔絵の新しい世界** 漆畑正 ¥9,070
7/7　8/4　9/1［月］14:00～17:00

610 **はじめてのかぎ針で作る編み小物** なりたよしこ ¥11,610
7/8・22　8/12・26　9/9・30［火］10:00～12:00

430 **はじめてのサックス プライベート④⑤⑥** 天野あけみ ¥18,150
7/12・26　8/09・23　9/6・27［土］30分レッスン

433 **はじめてのサックス プライベート金曜⑦⑧⑨** 天野あけみ ¥18,150
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］30分レッスン

436 **シニアのための ゆっくり吹奏楽部** 天野あけみ ¥18,480
7/7・21　8/4・18　9/1・15［月］13:30～15:00

437 **楽しいギター教室** 榎本和俊 ¥11,610
7/10・24・31　8/28　9/11・25
［木］19:00～20:30

438 **はじめてのオカリナ** 堀江和子 ¥11,610
7/1・15　8/5・19　9/2・16［火］10:00～12:00

439 **楽しいオカリナ** 堀江和子 ¥11,610
7/2・16　8/6・20　9/3・17［水］13:30～15:30

440 **歌う楽しさを味わう！ゴスペルレッスン** AlstonWarren ¥15,070
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］12:00～13:30

441 **カンツォーネ＆ポピュラー** 榎本玲子 ¥13,060
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］10:30～12:00

442 **近藤恵子の楽しいコーラス** 近藤恵子 ¥16,500
7/2・16　8/6・27　9/3・17［水］10:00～11:30

443 **楽しいカラオケ教室** 中並房子 ¥10,890
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］13:00～15:00

445 **懐かしの歌・唱歌の混声合唱** 安藤恭子 ¥11,610
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］10:30～11:30

446 **基礎から学ぶ ヴォイストレーニング** 安藤恭子 ¥11,610
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］11:40～12:30

447 **フラメンコ・ラテンポップスを歌おう** 天野みさ子 ¥13,200
7/10・24・31　8/28　9/11・25［木］19:00～20:30

448 **大人のための脳トレピアノ®午前** 若井真理 ¥16,100
7/7・21　8/4・18　9/1・29［月］10:00～11:30

449 **大人のための脳トレピアノ®午後** 若井真理 ¥16,100
7/7・21　8/4・18　9/1・29［月］13:00～14:30

450 **裏千家茶道入門** 大竹宗江他 ¥11,740
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］10:00～12:00

451 **初めての裏千家茶道** 大竹宗江 他 ¥11,740
7/12・26　8/9・23　9/13・27［土］11:15～13:15

453 **禅カフェ 坐禅と茶道入門** 鈴木泰道（不絶庵） ¥11,350
7/9・23　8/27　9/3・10・24［水］19:00～20:30

454 **おとなの生け花教室** 鈴木憲代 ¥5,800
7/19　8/30　9/20［土］13:00～15:00

455 **いけばなの歴史と実習** 鈴木郁雄 ¥10,520
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］10:00～12:00

456 **はじめよう！ いけばな 夜講座** 鈴木郁雄 ¥10,520
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］19:00～20:30

457 **池坊立花を楽しむ** 鈴木郁雄 ¥10,890
7/21　8/18　9/15［月］9:00～13:00

458 **池坊立花の基礎を学ぶ** 鈴木郁雄 ¥10,890
7/10・31　9/11［木］10:00～14:00

459 **煎茶道 売茶流** 高取友仙窟/畔柳尚仙窟 ¥14,520
7/1・15　8/5・19　9/2・16［火］13:00～15:30

音楽・伝統文化

400 **日本の古典芸能を学ぶお囃子　鼓** 望月左登貴美 ¥14,520
7/12・26　8/9・30　9/6・13［土］15:00～16:00

401 **日本の古典芸能を学ぶお囃子 メ太鼓** 望月左登貴美 ¥14,520
7/12・26　8/9・30　9/6・13［土］16:05～17:05

402 **はじめての篠笛** 青木崇晃 ¥13,060
7/5・26　8/2・30　9/6・20［土］18:00～19:15

403 **楽しい和太鼓　基礎講座** 青木崇晃 ¥15,240
7/21・28　8/4・11・18・25　9/1・15・22
［月］18:30～20:30

404 **楽しい和太鼓　笑って叩こう** 青木崇晃 ¥15,240
7/5・12・26　8/2・9・30　9/6・13・20
［土］15:30～17:30

405 **中南米のハープ「アルパ」初心者クラス** 牧野将典 ¥11,610
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］12:30～13:30

406 **中南米のハープ「アルパ」継続クラス** 牧野将典 ¥13,060
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］13:40～14:40

407 **中南米のハープ「アルパ」入門クラス** 牧野将典 ¥11,610
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］11:50～12:20

408 **初めての大正琴** 鈴木恵美子 ¥11,610
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］14:45～16:15

409 **心に響く大正琴** 鈴木恵美子 ¥11,610
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］13:00～14:30

410 **コカリナを吹きましょう！** 米津絵美 ¥13,060
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］14:00～15:30

411 **癒しの音色 二胡** 中村ゆみこ ¥13,790
7/9・23　8/6・27　9/10・24［水］10:00～11:30

412 **西アフリカの太鼓　ジャンベを叩こう** 野口ＵＦＯ義徳 ¥14,110
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］19:15～20:45

414 **沖縄三線と島唄を楽しむ** 竹川名美子 ¥14,520
7/1・15　8/5・19　9/2・16［火］10:00～12:00

415 **はじめてのお琴** 宮川浩絵 ¥18,150
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］13:30～14:30

416 **津軽三味線を楽しむ** 渡辺傳次郎 ¥13,060
7/3・17・31　8/7・21　9/4［木］10:00～12:00

418 **大正琴に合わせて昭和歌謡と童謡を歌おう！** 鈴木恵美子 ¥5,850
7/11　8/8　9/12［金］13:00～14:30

419 **誰でも弾けるかんたんウクレレ・入門金曜** 清水邦浩 ¥13,060
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］10:30～12:00

420 **誰でも弾けるかんたんウクレレ・入門月曜** 清水邦浩 ¥13,060
7/7・21　8/4・18　9/1・15［月］10:30～12:00

421 **誰でも弾けるかんたんウクレレ・中級** 清水邦浩 ¥13,060
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］10:30～12:00

422 **誰でも弾けるかんたんウクレレ・初級** 清水邦浩 ¥13,060
7/10・24・31　8/28　9/11・25
［木］10:30～12:00

423 **はじめてのフルート セミプライベート①②③** 平田万喜 ¥18,150
7/5・19　8/2・30　9/6・20［土］45分レッスン

426 **はじめてのサックス プライベート①②③** 天野あけみ ¥18,150
7/12・26　8/9・23　9/6・27［土］30分レッスン

708 今からはじめる英会話入門 Dan ¥17,420
7/1・8・15・22・29 8/5・12・19・26
9/9・16・23［火］11:05～12:05

722 会話を楽しむ「日常英語表現」Ⅰ Jay ¥22,980
7/4・11・18 8/1・8・29 9/5・12・19・26
［金］9:30～11:00

723 会話を楽しむ「日常英語表現」Ⅱ Jay ¥22,980
7/4・11・18 8/1・8・29 9/5・12・19・26
［金］11:10～12:40

724 シネマ英会話Ⅰ映画で英語を楽しむ Jay ¥22,980
7/4・11・18 8/1・8・29 9/5・12・19・26
［金］13:00～14:30

725 会話を楽しむ「日常英語表現」木曜・夜 Jay ¥20,700
7/3・10・17・31 8/7・28 9/4・11・18
［木］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
7/3・17 8/7・21 9/4・18［木］11:30～12:30

729 初心者のための即効！海外旅行英会話 木山千尋 ¥15,240
7/3・10・17・31 8/7・21 9/4・11・18
［木］10:00～11:00

730 English with Singing 英語で歌おう！ AlstonWarren ¥15,730
7/4・18 8/1・29 9/5・19［金］14:00～15:30

NEW 733 月１回のポイント英会話Ⅰ Paul Bacci ¥6,600
7/16 8/20 9/17［水］10:00～11:00

NEW 734 月１回のポイント英会話Ⅱ Paul Bacci ¥6,600
7/16 8/20 9/17［水］11:15～12:15

746 語学のプロYouTuberが教える韓国語講座 ジョンヒョンジュ ¥16,940
7/1・8・15・22・29 8/19・26 9/2・9・16
［火］10:00～11:30

747 話せる韓国語初級 ジョンヒョンジュ ¥16,940
7/4・11・18・25 8/1・22・29 9/5・12・19
［金］10:00～11:30

750 夜の韓国語レッスン 黄美京 ¥16,940
7/4・11・18・25 8/1・22・29 9/5・12・19
［金］19:00～20:30

751 韓国語中級 水曜 黄美京 ¥16,940
7/2・9・16・23 8/6・20・27 9/3・10・17
［水］11:15～12:45

752 韓国語中級 木曜 黄美京 ¥16,940
7/3・10・17・24 8/7・21・28 9/4・11・18
［木］10:00～11:30

754 韓国語初中級 水曜 黄美京 ¥16,940
7/2・9・16・23 8/6・20・27 9/3・10・17
［水］09:30～11:00

755 韓国語 超入門 黄敬善 ¥16,940
7/7・14・28 8/4・18・25 9/1・8・22・29
［月］13:00～14:30

758 韓国語入門 黄敬善 ¥16,940
7/1・8・15・22 8/5・19・26 9/2・9・16
［火］10:30～12:00

759 読み方からはじめる韓国語 黄敬善 ¥16,940
7/4・11・18・25 8/1・8・22 9/5・12・19
［金］10:00～11:30

760 楽しく身につく韓国語 黄敬善 ¥16,940
7/1・8・15・22 8/5・19・26 9/2・9・16
［火］13:00～14:30

770 はじめての中国語会話 施霞 ¥20,570
7/2・9・16・23 8/6・27 9/3・10・17・24
［水］9:00～10:00

771 中国語会話入門 施霞 ¥20,570
7/2・9・16・23 8/6・27 9/3・10・17・24
［水］10:10～11:40

772 目指せ合格！ＨＳＫ攻略講座 施霞 ¥27,500
7/5・12・19・26 8/2・9 9/6・13・20・27
［土］10:00～11:00

779 はじめてのフランス語・土曜日 Didier Perreaux ¥19,600
7/5・19・26 8/2・23・30 9/6・13・20
［土］10:00～11:30

645 ビーズアクセサリー金曜・午前 山根依栄 ¥11,610
7/4・18 8/1・29 9/5・26［金］10:00～12:00

646 ビーズアクセサリー金曜・午後 山根依栄 ¥11,610
7/4・18 8/1・29 9/5・26［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
7/26 8/23 9/6［土］13:00～15:00

653 てぶらでカルトナージュ コハコ ¥7,980
7/1 8/5 9/2［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
7/15 8/19 9/16［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
7/23 8/27 9/24［水］13:00～15:30

NEW 657 銀粘土でつくるシルバーアクセサリー そとやまゆみ ¥6,600
7/25 8/22 9/26［金］13:00～15:30

658 手縫いで作ろう 革雑貨教室 内藤由希子 ¥14,520
7/1・15 8/5・19 9/2・16［火］13:30～15:30

660 アクセサリーメイキング 山田望美 ¥5,800
7/8 8/12 9/9［火］13:00～15:00

662 消しゴムはんこを楽しむ 竹之内ゆかり ¥5,800
7/15 8/19 9/16［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
7/14 8/11 9/8［月］13:30～15:30

669 古布で創作人形を作ろう！ 磯部知津子 ¥10,890
7/1・15 8/5・19 9/2・16［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
7/2 8/6 9/3［水］10:00～12:00

673 はじめての刺し子とリボン刺繍 今井恵子 ¥10,890
7/14・28 8/4・25 9/8［月］10:30～12:30

684 暮らしを彩るフラワーアレンジメント 中川理恵子 ¥13,060
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］10:00～12:00

685 オートクチュールフルール 水谷鏡子 ¥6,530
7/12 8/9 9/13［土］13:00～15:30

687 水谷鏡子の花ワールド 水谷鏡子 ¥7,260
7/12 8/9 9/13［土］13:00～15:30

NEW 690 モノづくり木の香りがする丁寧な暮らし 堀竜二 ¥8,250
7/12 8/9 9/13［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
7/10・24 8/7・28 9/4・25［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
7/5・12・26 8/2・23 9/6・20・27
［土］10:00～11:30

706 英会話 初級 Dan ¥15,960
7/1・8・15・22・29 8/5・12・19・26
9/9・16・23［火］8:30～9:30

707 ステップアップ英会話 Dan ¥26,130
7/1・8・15・22・29 8/5・12・19・26
9/9・16・23［火］9:30～11:00

611 「姫きもの」ミニチュア着物・午前 榊原清美 ¥13,060
7/14・28 8/11・25 9/8・22［月］10:00～12:00

612 「姫きもの」ミニチュア着物・午後 榊原清美 ¥13,060
7/14・28 8/11・25 9/8・22［月］13:30～15:30

613 はじめての和裁教室 菊池智恵子 ¥14,520
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］10:00～12:00

614 基礎から学べる洋裁教室火曜・午前 前沢栄子 ¥13,060
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］10:00～12:00

615 基礎から学べる洋裁教室火曜・午後 前沢栄子 ¥13,060
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］13:00～15:00

616 基礎から学べる洋裁教室水曜・午前 前沢栄子 ¥13,060
7/9・23 8/6・27 9/10・24［水］10:00～12:00

617 基礎から学べる洋裁教室水曜・午後 前沢栄子 ¥13,060
7/9・23 8/6・27 9/10・24［水］13:00～15:00

618 着物リフォーム 近藤美津子 ¥17,960
7/1・8・15 8/5・12・19 9/2・9・16
［火］13:15～15:15

619 やさしい和裁教室 伊藤多賀子 ¥14,520
7/1・15 8/5・19 9/2・16［火］13:00～15:00

620 はじめてのミシンソーイング 伊藤多賀子 ¥11,610
7/3・17 8/7・21 9/4・18［木］10:30～12:00

621 愛犬のための犬服教室・午前 石川和美 ¥13,060
7/4・18 8/1・29 9/5・19［金］10:00～12:00

622 愛犬のための犬服教室・午後 石川和美 ¥13,060
7/4・18 8/1・29 9/5・19［金］13:00～15:00

626 手織り＆裂き織りを楽しむ・午前 北浦かいね ¥6,530
7/19 8/30 9/20［土］10:00～13:00

627 手織り＆裂き織りを楽しむ・午後 北浦かいね ¥6,530
7/19 8/30 9/20［土］13:00～16:00

628 紙バンドで編む かご教室 加藤さゆり ¥13,200
7/1 8/5 9/2［火］10:00～15:00

631 はじめてのクラフトバンド 阿部美千代 ¥12,340
7/14・28 8/11・25 9/8・22［月］9:30～12:00

634 柴田立江のパーチメントクラフト 中根由美 ¥9,070
7/21 8/11 9/15［月］10:00～12:00

635 【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
7/21［月］10:00～12:00

636 やさしい陶芸 山本敦子 ¥13,060
7/8・22・29 8/26 9/9・23［火］9:30～12:00

637 超立体！シャドーボックスの世界 坂本順子 ¥13,060
7/7・21 8/4・18 9/1・15［月］13:00～15:00

638 ステンドグラス・木曜午前 伊藤みどり他 ¥13,060
7/3・17 8/7・21 9/4・18［木］10:00～12:00

639 ステンドグラス・木曜午後 伊藤みどり他 ¥13,060
7/3・17 8/7・21 9/4・18［木］13:00～15:00

642 トンボ玉とガラスで作るアクセサリー 梅村千絵 ¥14,520
7/9・23・30 8/27 9/10・24［水］10:30～12:00

643 ビーズアクセサリー木曜・午前 山根依栄 ¥11,610
7/10・24・31 8/28 9/11・25［木］10:00～12:00

880 **ママのためのバランスボール** 鈴木祥子 ¥8,710
7/9・23・30 8/27 9/10・24［水］10:30～11:30

882 **チアダンス・キッズ（年中～小学2年）** SAYAKA ¥23,760
7/7・14・21・28 8/4・11・18・25
9/1・8・15・22［月］16:30～17:20

883 **チアダンス・ジュニア（小学3年～高校生）** SAYAKA ¥25,080
7/7・14・21・28 8/4・11・18・25
9/1・8・15・22［月］17:30～18:30

885 **キッズ新体操（小2～小6）** 柳内緑 ¥15,250
7/7・14・28 8/4・18・25 9/1・8・22
［月］16:40～17:30

886 **キッズ新体操（4才～小1）** 柳内緑 ¥15,250
7/2・9・16・30 8/6・20 9/3・10・17
［水］16:25～17:10

897 **子ども自然塾・座学** 谷英樹 ¥550
7/12［土］13:30～15:30

898 **小豆坂の森で子ども自然塾** 谷英樹 ¥38,640
詳しい日程はホームページをご覧ください

899 **親子自然塾・佐久島で自然実習** 谷英樹 ¥8,470
7/26［土］9:30～14:30

9920 **KIDSクライミング** 登山Gymスタッフ ¥11,700
詳しい日程はホームページをご覧ください
60分レッスン

9978 **ヴァイオリン プライベート①②③** 鈴木麻由子 ¥14,520～
7/4・18 8/8・29 9/5・19［金］30分レッスン

9985 **プライベートピアノ・木** 市川啓子 ¥24,750～
7/10・17・24 8/7・21・28 9/4・11・18
［木］30分レッスン

9990 **プライベートピアノ・金** 鈴木祐子 ¥24,750～
7/4・11・18 8/1・8・29 9/5・12・19
［金］30分レッスン

6ヶ月講座

113 **ハーブのある暮らし** 丸尾恵美子 ¥14,520
4/22 5/20 6/17 7/15 8/19 9/16
［火］10:00～12:00

135 **アロマテラピー上級・午後** 河合範子 ¥13,060
4/16 5/21 6/18 7/16 8/20 9/17
［水］13:00～14:30

136 **アロマテラピー上級・午前** 河合範子 ¥13,060
4/16 5/21 6/18 7/16 8/20 9/17
［水］10:00～11:30

137 **はじめてのアロマテラピー** 河合範子 ¥13,060
4/23 5/28 6/25 7/23 8/27 9/24
［水］10:00～11:30

148 **デジタル一眼 ステップアップ講座** 川嶋なぎさ ¥14,520
4/26 5/24 6/28 7/26 8/23 9/27
［土］14:00～16:00

149 **楽しいデジタル一眼 初級** 川嶋なぎさ ¥14,520
4/26 5/24 6/28 7/26 8/23 9/27
［土］10:30～12:30

195 **易占いの原点 イーチンタロット講座** 城殿博妃 ¥23,230
4/9・23 5/14・28 6/11・25 7/9・23
8/6・27 9/10・24［水］13:00～14:30

245 **俳句を楽しむ** 有我重代 ¥9,430
4/21 5/19 6/16 7/21 8/18 9/15
［月］10:00～12:00

248 **俳句の魅力と奥深さ** 加藤哲也 ¥9,430
4/26 5/10 6/14 7/12 8/9 9/13
［土］10:00～12:00

249 **基礎から学ぶ 俳句の楽しみ** 加藤哲也 ¥9,430
4/23 5/28 6/25 7/23 8/27 9/24
［水］13:00～15:00

841 **子どもテニス 月曜（小1～小3）** 大西道昌 ¥18,150
7/7・14・21・28 8/4・11・18・25
9/1・8・15・22［月］16:30～17:45

842 **子どもテニス 月曜（小4～小6）** 大西道昌 ¥18,150
7/7・14・21・28 8/4・11・18・25
9/1・8・15・22［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
7/7・14・21・28 8/4・11・18・25
9/1・8・15・22［月］19:15～20:45

845 **エアヨガ・キッズ土曜** CHIE ¥10,890
7/5・19 8/2・23 9/6・20［土］10:10～10:40

846 **エアヨガ・キッズ木曜①** CHIE ¥10,890
7/3・17・31 8/21 9/4・18［木］17:30～18:00

847 **エアヨガ・キッズ木曜②** CHIE ¥10,890
7/3・17・31 8/21 9/4・18［木］16:50～17:20

851 **子ども沖縄空手（小学生～高校生）** 丹山登 ¥8,710
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］18:15～19:15

852 **若井空手アカデミー子ども空手教室** 岩井恒寛 ¥13,060
7/1・8・15 8/5・12・19 9/2・9・16
［火］17:15～18:30

853 **ジュニア空手教室 1部** 岩井恒寛 ¥13,060
7/4・11・18 8/1・8・29 9/5・12・19
［金］17:00～18:15

854 **ジュニア空手教室 2部** 岩井恒寛 ¥13,060
7/4・11・18 8/1・8・29 9/5・12・19
［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
7/7・14・21 8/18・25 9/1・8・22・29
［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
7/7・14・21 8/18・25 9/1・8・22・29
［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
7/7・14・21 8/18・25 9/1・8・22・29
［月］18:10～19:10

860 **キッズフローラル（年長～小6）** 水谷鏡子 ¥4,350
7/11 8/8 9/12［金］17:00～18:00

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
7/4・18 8/1・29 9/5・19［金］18:00～20:00

NEW 865 **子どもアート教室 小学生** 手嶋文枝 ¥5,880
7/3 8/7 9/4［木］16:40～18:10

867 **かんたん子ども英会話** MiMi先生 ¥7,680
7/3・24 8/7・28 9/11・25［木］18:00～18:45

868 **キッズイングリッシュ（2～3才）金曜日** Dan ¥18,590
7/4・11・18・25 8/1・8・22・29
9/5・19［金］15:25～15:55

869 **キッズイングリッシュ 園児 金曜日** Dan ¥18,590
7/4・11・18・25 8/1・8・22・29
9/5・19［金］16:00～16:30

870 **キッズイングリッシュ 小学生 金曜日** Dan ¥21,010
7/4・11・18・25 8/1・8・22・29
9/5・19［金］45分レッスン

873 **キッズイングリッシュ（2～3才）火曜日** Dan ¥20,440
7/1・8・15・22・29 8/5・12・19・26
9/9・16［火］15:25～15:55

874 **キッズイングリッシュ 園児 火曜日** Dan ¥20,440
7/1・8・15・22・29 8/5・12・19・26
9/9・16［火］16:00～16:30

875 **キッズイングリッシュ 小学生 火曜日** Dan ¥23,110
7/1・8・15・22・29 8/5・12・19・26
9/9・16［火］45分レッスン

879 **K-popダンスを踊ろう** SAYAKA ¥17,300
7/3・10・17・24・31 8/7・21・28
9/4・11・18［木］16:30～17:30

780 **フランス語 初級** Didier Perreaux ¥19,600
7/5・19・26 8/2・23・30 9/6・13・20
［土］13:30～15:00

781 **フランス語 中級** Didier Perreaux ¥19,600
7/3・10・24・31 8/21・28 9/4・11・25
［木］10:00～11:30

782 **フランス語 上級** Didier Perreaux ¥19,600
7/5・19・26 8/2・23・30 9/6・13・20
［土］15:30～17:00

子ども・親子・育児

800 **子ども将棋（小学生）** 山中利夫他 ¥6,040
7/5・12・26 8/9・23 9/6・13・27
［土］15:30～17:00

801 **子ども茶道(小学生)** 大竹宗江他 ¥7,590
7/12・26 8/9・23 9/13・27
［土］9:30～11:00

803 **子どもいけばな教室（小学生）** 鈴木憲代 ¥3,630
7/19 8/30 9/20［土］15:10～16:40

804 **子どもプログラミング(入門)** 渡部未来 ¥8,710
7/19 8/30 9/20［土］13:30～14:45

805 **子どもプログラミング(初級)** 渡部未来 ¥8,710
7/19 8/30 9/20［土］15:15～16:30

815 **子ども絵画（4才～中学生）** 田中宏治 ¥6,050
7/12・26 8/9 9/13・27［土］10:00～11:30

819 **子ども書道（小学生）①②③** 加藤珠香 ¥9,800
7/12・19・26 8/2・23・30 9/6・13・20
［土］60分レッスン

822 **子ども書道 水曜（小学生）** 木村安理 ¥9,800
7/2・9・16・30 8/6・20 9/3・10・17
［水］17:30～18:30

824 **あなたもラジドラ声優（小学3～中学生）** エフエムEGAOパーソナリティー ¥16,690
7/7・21 8/4・18 9/1・15［月］18:00～19:00

830 **子どもバレエ キッズ（3才～）** 三輪桂子他 ¥16,940
7/4・11・18・25 8/1・8・22 9/5・12・19
［金］16:00～16:45

832 **ジュニア HIPHOP** MARI ¥13,310
7/1・8・15・22 8/5・12・19 9/2・9・16
［火］17:00～18:00

833 **KIDSダンス ジュニア（小2～小5）** MIU ¥10,890
7/19・26 8/2・23・30 9/6・13・20・27
［土］9:40～10:30

834 **KIDSダンス キッズ（4才～小1）** MIU ¥10,890
7/19・26 8/2・23・30 9/6・13・20・27
［土］10:40～11:30

835 **KIDSダンス ステップアップ！** MIU ¥14,150
7/19・26 8/2・23・30 9/6・13・20・27
［土］8:30～9:30

836 **KIDSダントレ～HIPHOP～** MIU ¥5,800
7/26 8/2・23・30 9/13・27［土］12:30～13:00

837 **KIDSダントレ～Jazzダンス～** MIU ¥5,800
7/26 8/2・23・30 9/13・27［土］13:10～13:40

838 **子どもテニス 火曜（小1～小3）** 山根多利男 ¥18,150
7/1・8・15・22 8/5・12・19・26
9/2・9・16・23［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
7/1・8・15・22 8/5・12・19・26
9/2・9・16・23［火］17:40～18:50

840 **子どもテニス 土曜（小4～小6）** 永田順子 ¥18,870
7/5・12・19・26 8/2・9・23・30
9/6・13・20・27［土］13:00～15:00

パーチメントクラフト体験コース　中根由美 ¥11,610
633　4/14　5/12　6/9　7/21　8/11　9/15
［月］13:00～14:30

タイカービング　今庄規子 ¥11,610
656　4/23　5/28　6/25　7/23　8/27　9/24
［水］10:00～12:00

ミニチュア・ドールハウス入門　山田望美 ¥11,610
661　4/8　5/13　6/10　7/8　8/12　9/9
［火］10:00～12:00

魅惑のハワイアンキルト　小笠原香苗 ¥18,150
600　4/21　5/19　6/16　7/21　8/18　9/15
［月］10:00～12:00

タッティングレース　杉田久代 ¥13,060
606　4/28　5/26　6/23　7/28　8/25　9/22
［月］13:00～15:30

絹糸で作る 加賀ゆびぬき　相馬美紀 ¥18,150
624　4/25　5/23　6/27　7/25　8/22　9/26
［金］13:00～15:00

中国茶をたのしむ　中谷光代 ¥16,690
560　4/8　5/13　6/10　7/8　8/5　9/9
［火］10:00～12:00

心を整えるお香（焚香）と点茶　中谷光代 ¥16,690
561　4/8　5/13　6/10　7/8　8/5　9/9
［火］13:30～15:30

紅茶の世界へ旅に出る　岡本陽子 ¥17,820
570　4/21　5/19　6/16　7/21　8/18　9/15
［月］10:00～11:30

岡崎校 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日以内にお支払いください。
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　〇八九支店 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。

よくある質問と回答

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。

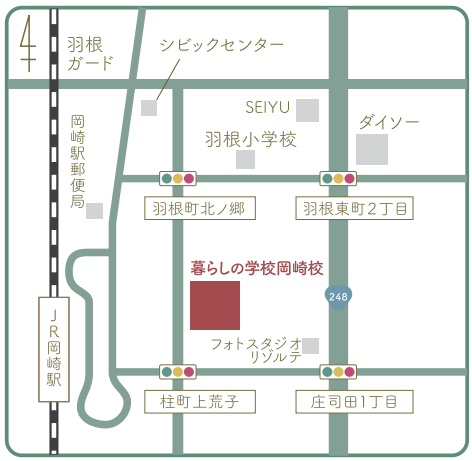
★マークがついた講座に伴う旅行は暮らしの学校とEGAOツアーズの受注型企画旅行契約により実施いたします。
お申し込みは暮らしの学校の会員と同伴者に限定させていただきます。

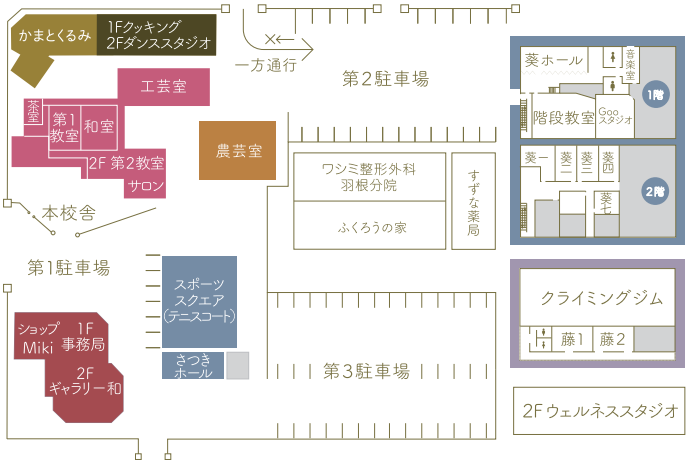
受講で来校するごとにスタンプが貯まります！

LINE スタンプラリー

貯めたスタンプで受講料やショップMIKIで使えるクーポンをGET！

暮らしの学校 LINE





ごあんない
OKAZAKI SCHOOL
岡崎校

〒444-8691　愛知県岡崎市羽根町字若宮30番地（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

Special Summer Courses

夏の空にロマン 神秘的な世界

宇宙にはたくさんのフシギがあります。ブラックホールってなんだろう？宇宙が膨張しているって本当？宇宙はわたしたちの暮らしとどのような関係があるんだろう？本講演ではさまざまな宇宙のフシギについて、研究者ならではの視点で、他ではなかなか聞けない宇宙科学のお話を紐解いていきます。子供から大人まで楽しめる話題をご用意しますので、夏の思い出づくりにぜひお越しください。

990 「フシギがいっぱい！宇宙科学最前線」

JAXA 宇宙科学研究所・准教授 / 和泉究

開講日 8/23［土］14:30〜16:30

受講料 ¥900

講師プロフィール

専門は宇宙物理学とくに重力波天文学。2012年に東京大学にて博士号を取得。米国の重力波観測施設に研究員として従事したのち、2017年よりJAXAの研究職に就く。2021年より現職。趣味は焚き火のほか妖怪の調査。

※写真はイメージです。

945 「セントレアを満喫 飛行機＆空港を楽しむ」

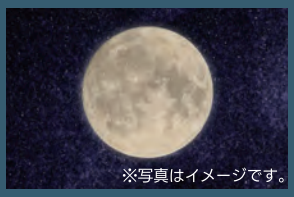
元主任航空管制官 / 田中秀和

開講日 8/21［木］10:00〜13:30

受講料 ¥3,900

元主任航空管制官　田中先生と一緒に現地セントレアツアー。当日しか分からない活きた飛行機＆空港情報を楽しもう。

対象：小学生以上



※写真はイメージです。

993 「暮らしの星空観望会」

岡崎星と遊ぶ会 / 神谷紀行 他

開講日 7/31［木］18:30〜20:30

受講料 ¥1,050（材料費込）

手ぶらで参加し星空を楽しむ講座です。天体望遠鏡で見れば、月のクレーターや火星などがきれいに観察できます。

三河の伝統を次世代に繋げよう

※全て材料費込

992 親子で体験！3.6mの手延べそうめんを自分で作ろう

みや子製麺 5代目 / 早川篤史

開講日 6/21［土］9:30〜12:00

受講料 ¥7,500

夏の風物詩「そうめん」。和泉の長そうめんは安城で２００年の歴史ある特産品のひとつです。今回は、実際に機械を使わず昔ながらの伝統的な作り方で、自分でそうめんを作ってみませんか。
※後日自分でつくったそうめん2袋付

963 知多木綿を染めて作る 大判コットンハンカチ

chitacotton478主宰 / 竹内亮

開講日 ［963］7/31［木］10:00〜12:00　［964］7/31［木］13:00〜15:00

受講料 各¥5,700

昔も今も変わらず手間をかけて織り込まれる知多木綿。60余年の歴史を持つ知多市生地問屋の指導による染め体験をします。塗り絵をするような感覚で刷毛を使い、布に色を乗せて大判コットンハンカチを完成させます。
対象：小学生以上

960 スマホケースに龍神アートを描こう

魂の声を聞く龍神アートセラピスト / 次恵

開講日　9/4［木］10:00〜11:30

受講料　¥4,800

誕生日からわかる魂の色を使って描く龍神さま、オリジナルの携帯カバーを描いてみませんか。※プチ鑑定付

957 流木で創る大人のボタニカルインテリア

流木アレンジ作家 /WoodyWood えぐち

開講日　7/9［水］13:00〜15:00

受講料　¥5,995

流木の自然なフォルムを生かして、フェイクグリーンやフラワーを組み合わせたあなただけの作品を製作できます。

967 インドの手仕事 ラリーキルトで簡単かごづくり

Sun8 by jum8（サンパパイジャンパー）/ 森下 千代

開講日　7/11［金］10:00〜12:00

受講料　¥2,860

ラリーキルト…インドなどの伝統的な手仕事で、古くなった布をパッチワークして刺し子で縫い合わせたキルトのこと。

979 私だけの手作りコスメセットを作ろう

（一社）日本手作りコスメ協会 / 辻本 奈々

開講日　7/30［水］9:30〜12:30

受講料　¥9,300

ファンデ、口紅、チーク、アイシャドウの4種を自分で作ろう。
対象：小学4年〜中学生

JR安城駅徒歩5分　お問合せ お申込み 0120-556-254

営業時間　月〜土　9：30〜20：00　土曜のみ 17：30まで　日曜休業
講座の詳しい内容はホームページを御覧ください。

みんなはじめてで安心 NEW講座

114

老若男女みんなで出来る

楽しく、脳トレ「健康マージャン」木曜午前

日本プロ麻雀連盟所属 / 金平裕樹

開講日 7/3·17　8/7·21　9/4·18
[木]10:00～12:00
受講料 6回分　¥11,610

頭脳スポーツとして注目の麻雀。お金を賭けない、お酒を飲まない、煙草を吸わない健康マージャンを、はじめての方にもお楽しみいただけるよう、現役プロ棋士が丁寧にお手伝いします。

451

元劇団四季俳優が教える

ミュージカルの台本を読んでみよう

元劇団四季俳優 / 小松貴行

開講日 7/7·21　8/4·18　9/1·15
[月]14:00～15:00
受講料 6回分　¥16,500

芯のある深い声を出すメソッド。日頃から、声が小さい、会話で相手に聞き返される、滑舌が悪いなど悩んでいませんか？そんな悩みを、楽しく身体を動かしたりシアターゲームを使って、解決するお手伝いをします！

456

～はじめてのレッスン～

はじめてのライアープライベート

Tappi ライアー主宰 / 鶴田美環

開講日 7/8　8/12　9/9[火]
456 13:00～13:30　457 13:35～14:05
受講料 3回分　各¥6,600(教本代別)
458 14:10～14:55　459 15:00～15:45
受講料 3回分　各¥9,900(教本代別)

ライアーを今から始めたい初心者向けの講座です。人と比べず自分のペースで習えるのが魅力です。

991

台湾や中国茶の講師　長嶋先生と一緒に小旅行へ

お茶の香りに包まれる旅 お茶三昧ツアー 昼食付

泡茶師 / 長嶋友英

開講日 7/12[土]7:30～17:30
受講料 ¥14,000(講演料別)

今回は暮らしの学校を飛び出し小旅行に出よう。岡崎校出発→大地の茶の間でティータイム→ランチ→袋井茶文化資料館→岡崎校到着。
★暮らしの学校、受講生限定
詳細はP24へ

913

トンボの種類や生態を知ろう

トンボを通じて現代の環境を診る

日本トンボ学会　トンボ研究会 / 松沢孝晋

開講日 7/19　8/9　9/20
[土]13:30～15:00
受講料 3回分　¥5,940

水辺を優雅に飛ぶトンボ。その種類や生態を知ることにより、トンボの目線で見た水辺や湿地の環境、水田の減少や農薬による影響などについて考えていきます。トンボを知れば現代の環境問題が見えてきます。

915

深稀先生からのアドバイスあり♪

選択を天に任せる方法 ダウジング

高め会主宰ヒーラー / 田川深稀

開講日 7/5　8/9　9/6
[土]10:00～11:30
受講料 3回分　¥9,350(資料代込)

ダウジングとは潜在意識にアクセスし内面の答えを引き出す手法。恋愛や仕事、健康など様々な悩みに役立ちます。ペンデュラムの基本的な使い方から学びます。

921

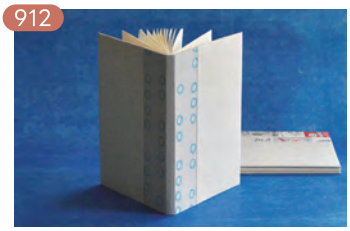
まんがっぽく見せるコツを学ぶ

この夏、ちょこっと漫画家気分

まんが講師 / パンダヘブン

開講日 8/9·11·12　10:00～11:30
受講料 3回分　¥6,940(テキスト代込)

今、日本だけでなく世界でも「漫画」「アニメ」は大人気です。漫画を描いたことのある人も、描いたことない人もこの夏休みにまんが家に一歩近づいてみませんか？学校じゃ習わない漫画の描き方を、一緒に練習しましょう。うまく見せる良いコツをお教えします。

912


糸かがり製本に挑戦

お気に入りの布で作る自分だけの手帳製本

製本家 / 中川京子

開講日 6/26　7/3[木]14:00～16:00
受講料 2回分　¥8,800(材料費込)

お好きな布地を手帳の背に使って、開きの良い糸かがり製本をします。初めてでも作れるのでどなたでも気兼ねなく挑戦できます。

Trial 体験講座

550 yen

Check it out ! 詳しくはホームページへ

905

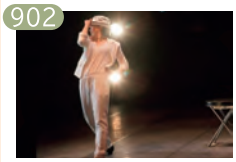
男性ヨガ
6/25[水]19:30～

904

夜活 カメラを楽しもう！
6/25[水]19:00～

903

初心者のためのチェス
6/20[金]18:30～

902


スタンダードジャズ
6/21[土]12:30～

901

刺し子＆リボン刺繍
6/4[水]10:30～（教材費別）

910

ひとりで踊る社交ダンス
6/20[金]10:30～

909

楽しいカラオケ教室
6/18[水]14:00～

908

アコースティックギターを弾こう
6/26[木]19:00～

907

篆刻はじめてみませんか
6/17[火]10:00～（教材費別）

906

童謡 唱歌を歌いましょう
6/20[金]13:00～

夏休みおすすめ 子どもから楽しめる1日講座

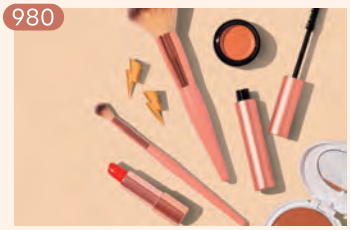
977

子どもも大人も楽しく アロマで香育体験

好きな香りで作る オリジナルヘアスプレー

日本アロマ環境協会認定 アロマテラピーインストラクター / 田母神貴代

開講日 8/6[水]10:00～12:00
受講料 ¥2,980(教材費込)

980


スキンケアからメイクの基本まで

プロが教える！子ども向け ファーストメイクレッスン

ヘアメイク / 山倉かほ

開講日 8/11[月]10:00～12:00
受講料 ¥3,950(教材費込)

969

土のぬくもりを感じよう！

子ども陶芸教室

陶芸インストラクター / 毛利記代子

開講日 8/4[月]13:30～15:30
受講料 ¥6,100(教材費込)

959

種類によって染まり方も色々

自由研究にもぴったり お花の染色を楽しもう

切り花染色剤フラワーパレット主宰 / 鳥居英子

開講日 7/29[火]13:30～15:30
受講料 ¥2,715(材料費込)

986

夏休みの宿題にも対応

子ども書道 毛筆教室

書道講師 / 竹内紫燕

開講日 7/29　8/5[火]9:30～10:30
受講料 2回分　¥2,420

988

もっと早く、楽しく走れるように

忍者ナインのかけっこ教室 年中～小6

忍者ナインインストラクター / 森山紀

開講日 7/29[火]12:30～13:30
受講料 ¥2,850

987

夏休みにレベルアップ

忍者ナインの跳び箱教室 年長～小6

忍者ナインインストラクター / 森山紀

開講日 7/29[火]10:30～11:30
受講料 ¥2,850

981

アイデアや感性が輝く

夏休み 子どもポスター教室

絵画教室講師　日本美術家連盟会員 / 手嶋文枝

開講日 981 7/30[水]·31[木]
982 8/ 7 [木]· 8 [金]
983 8/19[火]·20[水]
各日10:00～12:00
受講料 2回分　¥3,850(教材費込)

985

色々な色や形があってキレイ

海辺で見つけたシーグラス でアート作品に！

シーグラス作家 /ponpon

開講日 8/9[土]10:00～12:00
受講料 ¥2,700(教材費込)

978

家でも遊べる手作りゲーム

ダンボールで クレーンゲームをつくろう

クラフト作家 / 図画工作むらた

開講日 8/8[金]10:00～12:00
受講料 ¥2,250(教材費込)

984

いろいろ飾って楽しい

食品サンプルアートで ミニソーダフロートを作ろう

日本食品サンプルアート協会認定講師 / 纐纈直子

開講日 7/26[土]10:00～12:00
受講料 ¥2,420(教材費別)

971

作文が苦手な子も得意な子もレベルアップ！

夏休みこども読書感想文

プロ国語教師 / 阿部久美子

開講日 971 7/28[月]9:30～12:30
972 8/ 5 [火]9:30～12:30
受講料 各¥5,500
973 添削申込はこちら(別料金)

506

ずっと続く伝統の味

両口屋菓匠さんの 和菓子作り

代表取締役社長 / 清水崇司

開講日 7/21　9/1·15
[月]13:00～15:00
受講料 3回分　¥8,775(食材費込)

104

怖いけどちょっと興味がある

暮らしにひそむ妖怪たち

あいち妖怪保存会　共同代表 / 島田尚幸

開講日 7/19　8/23　9/20
[土]10:30～11:30
受講料 3回分　¥7,260

876

作る過程を楽しもう

子どもハンドメイド教室

洋裁講師 / 石川和美

開講日 7/5　8/9　9/6
[土]13:30～16:00
受講料 3回分　¥6,170(教材費別)

805

柔軟な頭脳を養う力が身につく

子ども将棋　小学生

日本将棋連盟公認棋道師範 / 山中利夫 他

開講日 7/12·26　8/9·23　9/13·27
[土]13:00～14:30
受講料 6回分　¥7,260

気軽に楽しめる1日講座

※対象年齢はHPをご覧ください。

966

運を引き寄せる！

星よみ×マクラメネックレス作り

ほしのこジュエリスト / ピカル

開講日 7/2·16[水]13:00〜15:00
受講料 2回分　¥6,920(教材費込)

961

親子で楽しく夏のあみもの

オーガニックコットンのニットハンカチ　小3〜

あみもの作家 / なりたよしこ

開講日 8/5[火]13:00〜15:30
受講料 ¥2,870(材料費込)

928

ペン1つ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 9/13[土]10:00〜12:00
受講料 ¥2,300(教材費込)

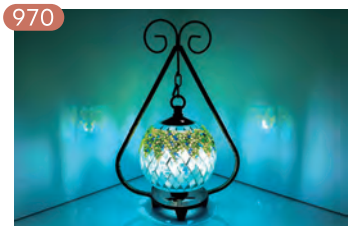
975

透け感で綺麗さを感じましょう

KIRIKOキューブとレジンアクセサリー

SCA(シャインカービングアカデミー)認定上級講師 / うえむらゆみこ

開講日 9/19[金]10:00〜12:00
受講料 ¥4,070(教材費込)

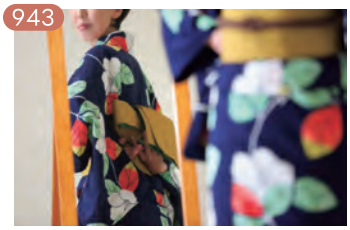
970


丸みを帯びたフォルムが可愛い

エキゾチックで魅力あふれるトルコランプ

ツキツキランプ主宰 / 後藤仁美

開講日 7/21[月]10:00〜12:00
受講料 ¥10,420(教材費込)

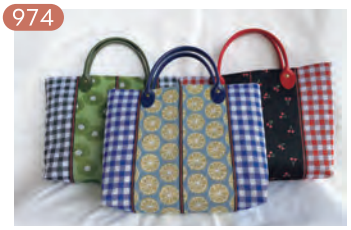
943


初めての着付けはキチンと習いたい

浴衣美人になる着付け教室

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 7/30[水]18:30〜20:30
受講料 ¥1,760

974


日本の伝統素材「畳縁（たたみべり）」を使う

縫わずに作るカワイイ畳縁ミニバッグ

畳縁バッグ認定講師 / ひだまりべりー

開講日 8/5[火]9:30〜11:30
受講料 ¥3,500(教材費込)

965

おしゃれに飾り取り出しやすい

アルミワイヤーで作るコーヒーフィルタースタンド

ワイヤークラフト講師 / 金田和子

開講日 8/20[水]10:00〜12:00
受講料 ¥2,370(教材費込)

976

ミニ鉢がポイント

多肉植物のかわいい寄せ植え

多肉植物寄せ植え講師 / 石川恵枝

開講日 7/16[水]10:00〜11:30
受講料 ¥5,700(教材費込)

958

木を削ったときに出るかんなくずを利用

かんなくずのお花で作る森の香りのスワッグ作り

MOKKA ウッドアートプロジェクト代表 / 相川有美

開講日 9/3[水]10:00〜12:00
受講料 ¥4,000(教材費込)

968

まるで煙のように見えるスモークツリー

長く楽しむスモークツリーリース

フローリスト / 大金健浩

開講日 6/30[月]10:00〜12:00
受講料 ¥5,980(教材費込)

962

ランダムに重ねて作る

ユーカリとアジサイの爽やかリース

ドライフラワーリース作家 / 秋田亜友美

開講日 7/12[土]9:30〜12:30
受講料 ¥5,960(教材費込)

継続は力なり 身につく定期講座

359

女性特有の悩みに特化

呼吸が大事骨盤底筋エクササイズ

ピラティストレーナー / 中川ゆり子

開講日 7/14·28　8/11·25　9/8·22
[月]13:30〜14:30
受講料 6回分　¥11,880

736

身近な話題について話す

世界が広がる英語で話そう

ネイティブ講師 /John

開講日 7/1·8·15·22　8/5·12·19·26
9/2·9·16·30[火]19:00〜20:30
受講料 12回分　¥26,130(テキスト代別)

303

心と身体のバランスを整える

夜の太極拳

日本健康太極拳（楊名時太極拳）師範 / 服部千枝

開講日 7/8·22　8/12·26　9/9·23
[火]19:20〜21:00
受講料 6回分　¥10,890

178

過去・現在・未来を予見する運命学

四柱推命をスマートフォンで実践

IFSA(国際風水協会) ディプロマ /Marina

開講日 7/8·22　8/12·26　9/9·23
[火]19:00〜20:30
受講料 6回分　¥14,380(資料代込)

309 **Let's ゴーゴー 呼吸体操** 近藤恭子 ¥9,075
7/14・28　8/25　9/8・29［月］10:00～11:00

310 **ベリーダンス** Jasmine ¥13,200
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］10:30～11:30

311 **美しい太極拳** 土屋雅美 ¥10,890
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］13:00～14:30

320 **50歳からのやさしい朝ヨガ** 梶川衣代 ¥13,060
7/7・14・28　8/4・18・25　9/1・8・29
［月］9:30～10:30

324 **美スタイルピラティス** 梶川衣代 ¥14,150
7/7・14・28　8/4・18・25　9/1・8・29
［月］10:45～11:45

325 **キレイが目覚める週末の朝ヨガ** 山本道代 ¥10,890
7/12・26　8/9・23　9/13・27［土］11:00～12:00

326 **心と体を鍛える男性ヨガ** 山本道代 ¥10,890
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］19:30～20:30

330 **月曜日にこそ楽しむ夜ヨガ** 鈴木美香 ¥15,730
7/7・14・28　8/4・18・25　9/1・8・22・29
［月］19:00～20:15

335 **骨盤均整ヨガ** 小島一夫 ¥16,940
7/2・16・23　7/30　8/6・20・27　9/3・17・24
［水］10:00～11:30

337 **ゆったりポーズのスローヨガ** 水野奈都希 ¥8,470
7/10・24・31　8/28　9/25［木］13:30～14:30

338 **おやすみ前のリラックスヨガ** TORI ¥15,730
7/3・10・17・24　8/7・21・28　9/4・11・18
［木］20:00～21:00

339 **大人がはじめるジャズダンス** TORI ¥18,150
7/3・10・17・24　8/7・21・28　9/4・11・18
［木］18:30～19:45

340 **大人がはじめるスタンダードジャズ** TORI ¥18,150
7/5・12・19・26　8/9・23・30　9/6・13・20
［土］12:30～13:45

341 **バレエエクササイズ入門** 三輪桂子他 ¥19,360
7/2・9・16・23　8/6・20・27　9/3・10・17
［水］14:00～15:15

342 **大人のHIP HOP** MARI ¥15,730
7/8・15・22　8/5・12・19　9/2・9・16・30
［火］12:00～13:00

344 **はじめてのフラメンコ** 潤マリア・永島佳江 ¥17,420
7/1・8・15　8/5・12・19　9/2・9・16
［火］13:30～14:30

345 **やさしいタップダンス初級** サカイダコージ ¥12,330
7/7・21　8/4・18　9/1・22［月］10:30～11:20

346 **やさしいタップダンス** サカイダコージ ¥21,780
7/7・14・21・28　8/4・18・25　9/1・8・22
［月］11:30～12:30

348 **楽しく踊るフラダンス** 乃村花帆 ¥16,940
7/2・9・16・23　8/6・20・27　9/3・10・17
［水］12:30～13:30

351 **はじめての社交ダンス** 田川貴一 ¥14,150
7/11・18・25　8/8・29　9/5・12・19・26
［金］13:00～14:00

353 **ひとりで踊る社交ダンス** 安東ニシャ ¥10,884
7/4・18　8/1・29　9/5・19［金］10:30～11:30

359 **骨盤底筋エクササイズ** 中川ゆり子 ¥11,880
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］13:30～14:30

360 **体幹ストレッチ** 中川ゆり子 ¥15,240
7/2・9・16・30　8/6・20　9/3・10・17
［水］19:00～20:00

361 **柔軟性を高める B-ストレッチ** 田川深稀 ¥10,890
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］10:30～11:30

206 **たのしい油絵** 手嶋文枝 ¥7,260
7/12　8/9　9/13［土］13:30～15:30

208 **誰にでも描ける水彩画 木** 三沢名保美 ¥7,740
7/10・24・31　8/28［木］13:30～15:30

209 **誰にでも描ける水彩画 火** 三沢名保美 ¥7,740
7/8・22　8/12・26［火］10:00～12:00

210 **大人からはじめる色鉛筆の魅力** 福岡菜穂子 ¥13,200
7/9・23　8/6・27　9/10・24［水］13:00～15:00

211 **自分で漫画を描いてみよう** パンダヘブン ¥13,200
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］17:00～18:30

220 **ボタニカルアート** 辻伸夫 ¥5,800
7/23　8/27　9/24［水］10:00～12:00

232 **フレンチスケッチ** 近藤貴洋 ¥13,596
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］14:00～16:15

241 **おとなの書道をはじめよう** 竹内紫燕 ¥14,520
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］10:00～11:30

242 **山本祐司の書道レッスン** 山本祐司 ¥14,520
7/3・17・31　8/21　9/4・18［木］10:30～12:00

244 **篆刻はじめてみませんか** 香月久遠 ¥7,260
7/15　8/19　9/16［火］10:00～12:00

245 **はじめてのたのしい絵手紙** 神谷与思衣 ¥7,260
7/15　8/19　9/16［火］13:00～15:00

246 **イチから始める ペン習字** 都築繭子 ¥10,890
7/8・22・29　8/26　9/9・30［火］10:00～12:00

247 **暮らしに役立つ ペン習字** 都築繭子 ¥10,890
7/4・18　8/8・29　9/5・19［金］10:00～12:00

269 **源氏物語を読む** 柴田哲谷 ¥5,800
7/16　8/20　9/17［水］15:00～16:30

270 **万葉集をよむ** 伊藤亜希子 ¥5,620
7/25　8/22　9/26［金］10:00～11:30

272 **幕末期の古文書を読む** 萩原淳也 ¥13,720
7/10・24・31　8/28　9/11・25［木］10:00～12:00

273 **能 狂言鑑賞の手引き** 林和利 ¥7,350
7/25　8/22　9/26［金］14:00～15:30

暮らし・スキル

101 **声に出して読む音読講座** 川治由実 ¥13,060
7/8・22　8/12・26　9/9・23［火］10:30～12:00

104 **暮らしにひそむ妖怪たち** 島田尚幸 ¥7,260
7/19　8/23　9/20［土］10:30～11:30

110 **わくわく バルーンアート教室** ひねり組 ゆっきー&こう ¥13,060
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］14:00～15:30

111 **健康マージャン　月** 金平裕樹 ¥11,610
7/7・21　8/4・18　9/1・15［月］15:00～17:00

112 **健康マージャン　水** 金平裕樹 ¥11,610
7/9・23・30　8/27　9/10・24［水］10:00～12:00

113 **初心者のためのチェス講座** 木下晃 ¥11,880
7/4・18　8/8・29　9/5・12［金］18:30～20:00

NEW 114 **健康マージャン　木曜午前** 金平裕樹 ¥11,610
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］10:00～12:00

117 **官足法セルフ足もみレッスン** 後藤絵未 ¥5,800
7/17　8/21　9/18［木］10:00～12:00

126 **セルフコーチング** 松山恵 ¥7,260
7/5　8/9　9/6［土］10:00～11:30

135 **おやすみ前のやさしいお灸** 紫倉実和 ¥5,800
7/18　8/29　9/19［金］19:00～20:30

172 **幸せを呼ぶスピリチュアル** 田川深稀 ¥7,260
7/1　8/5　9/2［火］10:30～12:00　えらべるオンライン

173 **動く体感瞑想「舞」** 柾己（田川深稀） ¥7,260
7/4　8/1・22［金］14:10～15:40

178 **四柱推命をスマートフォンで実践** Marina ¥14,380
7/8・22　8/12・26　9/9・23［火］19:00～20:30

179 **西洋占星術 応用編** 松尾碧 ¥13,060
7/12・26　8/9・23　9/13・27
［土］14:00～15:30　えらべるオンライン

181 **西洋占星術 基礎編** 松尾碧 ¥13,060
7/1・15　8/5・19　9/2・16［火］14:00～15:30

183 **初心者のためのパソコン教室** 加藤賀唯 ¥14,520
7/7・21　8/4・18　9/1・15［月］13:00～15:00

健康・スポーツ

302 **心地よい気が巡る太極拳** 澤田純子 ¥10,890
7/5・19　8/30　9/6・20・27［土］10:00～11:40

303 **夜の太極拳** 服部千枝 ¥10,890
7/8・22　8/12・26　9/9・23［火］19:20～21:00

304 **心と体を整える太極拳** 澤田純子 ¥10,890
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］13:30～15:10

306 **癒しの太極拳** 松下千恵 ¥9,430
7/11・25　8/8・22　9/12・26［金］10:00～11:30

307 **はじめての美しいカンフー** 土屋雅美 ¥10,890
7/26　8/9・23・30　9/13・27［土］16:00～17:00

美術・文学

201 **やさしく描ける 日本画入門** 臼井治 ¥14,520
7/3・17　8/7・21　9/4・18［木］13:30～15:30

202 **奥深い水墨画の世界** 内藤華岳 ¥11,970
7/14・28　8/11・25　9/8・22［月］13:30～15:30

203 **創作きりえの楽しみ** 佐野和俊 ¥11,970
7/10・24・31　8/28　9/11・25［木］10:00～12:00

204 **はじめてのパステル画** 手嶋文枝 ¥6,170
7/8　8/5　9/2［火］10:00～12:00

205 **やさしいデッサン教室** 手嶋文枝 ¥5,800
7/26　8/23　9/27［土］13:30～15:30

料理 ・ お菓子

502 冷酒(生酒)を味わう 日本酒よもやま話 遠山久男他 ¥4,230
7/25［金］19:00～20:30

503 楽しい台湾茶 中国茶 長嶋友英 ¥9,070
7/14 8/18 9/8［月］13:00～14:00

506 両口屋菓匠さんの和菓子作り 清水崇司 ¥8,775
7/21 9/1・15［月］13:00～15:00

手 工 芸

602 金継ぎ 大切な器を蘇らせる 杉浦傑 ¥9,070
7/9 8/27 9/10［水］10:00～13:00

603 蒔絵の新しい世界 杉浦傑 ¥9,070
7/9 8/27 9/10［水］14:00～17:00

604 つまみ細工のかわいい飾り物 花川寛子 ¥5,800
7/22 8/26 9/23［火］10:00～12:00

615 籐で小物つくり 木 川井味乃 ¥7,260
7/24 8/28 9/25［木］10:00～12:30

616 籐で小物つくり 金 川井味乃 ¥7,260
7/25 8/29 9/26［金］10:00～12:30

617 籐で小物つくり 土 川井味乃 ¥7,260
7/26 8/23 9/27［土］10:00～12:30

618 トンボ玉とガラスアクセサリー 午前 梅村千絵 ¥14,520
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］10:30～12:00

619 トンボ玉とガラスアクセサリー 午後 梅村千絵 ¥14,520
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］13:00～14:30

625 てぶらでカルトナージュ！ コハコ ¥7,980
7/22 8/26 9/23［火］13:00～15:00

628 心温まる陶芸教室 毛利記代子 ¥6,170
7/23 8/27 9/24［水］13:00～15:30

632 ペーパーデコレーションを楽しもう 磯貝裕子 ¥7,260
7/4 8/1 9/5［金］10:00～12:00

639 大人ビーズアクセサリー 山根依栄 ¥5,800
7/15 8/19 9/9［火］10:00～12:00

643 韓国伝統手芸 ポジャギの世界 森下麗子 ¥6,530
7/19 8/30 9/20［土］10:00～12:00

644 マクラメ編みで小物をつくろう sopolanka ¥5,280
7/21 8/18 9/15［月］10:00～12:30

648 はじめての刺し子とリボン刺繍 今井恵子 ¥10,890
7/2・16 8/6・20 9/3［水］10:30～12:30

660 洋裁教室 午前 前沢栄子 ¥13,060
7/4・18 8/1・29 9/5・19［金］10:00～12:00

661 洋裁教室 午後 前沢栄子 ¥13,060
7/4・18 8/1・29 9/5・19［金］13:00～15:00

665 愛犬のための犬服教室 午前 石川和美 ¥13,060
7/14・28 8/11・25 9/8・22［月］10:00～12:00

433 フルート セミプライベート 平田万喜 ¥21,780
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］12:20～13:05

434 語るように歌うジャズヴォーカル 伊藤綾 ¥16,500
7/1・15 8/5・19 9/2・16［火］15:00～16:00

435 アコースティックギターを弾こう 磯村幸平 ¥13,060
7/10・24・31 8/28 9/11・25［木］19:00～20:30

441 歌おう！ゴスペル LOVEHIM ¥14,650
7/3・17 8/7・21 9/4・18［木］13:00～14:30

445 楽しいカラオケ教室 中並房子 ¥10,890
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］14:00～16:00

449 ボイストレーニング初級 畝部理佐 ¥11,610
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］17:00～18:00

450 ボイストレーニング中級 畝部理佐 ¥11,610
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］19:00～20:00

NEW 451 ミュージカルの台本を読んでみよう 小松貴行 ¥16,500
7/7・21 8/4・18 9/1・15［月］14:00～15:00

453 基礎から学ぶ ヴォイトレ 安藤恭子 ¥11,610
7/4・18 8/1・29 9/5・19［金］14:00～14:50

455 童謡 唱歌を歌いましょう 安藤恭子 ¥11,610
7/4・18 8/1・29 9/5・19［金］13:00～13:50

NEW 456 はじめてのライアー プライベート①・② 鶴田美環 ¥6,600
7/8 8/12 9/9［火］30分レッスン

NEW 458 はじめてのライアー プライベート③・④ 鶴田美環 ¥9,900
7/8 8/12 9/9［火］45分レッスン

460 はじめての表千家茶道 金 午前 植村教子 ¥8,100
7/11・25 9/12・26［金］10:00～12:00

461 はじめての表千家茶道 金 午後 植村教子 ¥8,100
7/11・25 9/12・26［金］13:30～15:30

462 はじめての表千家茶道 土 植村教子 ¥8,100
7/12・26 9/13・27［土］13:00～15:00

463 煎茶道 売茶流 季節のおもてなし 高取友仙窟 ¥14,520
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］13:00～15:00

464 伝統文化を気軽に楽しむ 大川貴志子 ¥21,780
7/3・10・24・31 8/7・28 9/4・11・25
［木］13:00～15:00

465 池坊 いけばな教室 植村教子 ¥7,010
7/12・26 9/13・27［土］10:00～12:00

470 着付けと礼法 午前 木村恭子 ¥17,420
7/1・15・29 8/5・19・26 9/2・16・30
［火］10:00～12:00

471 着付けと礼法 夜 木村恭子 ¥17,420
7/7・14・28 8/4・18・25 9/1・8・22
［月］18:30～20:30

481 初めての腹話術 ぽちまる ¥6,530
7/2 8/6 9/3［水］13:00～15:00

482 大人の折り紙教室 竹内ケイ ¥5,800
7/4 8/1 9/5［金］10:00～11:30

483 チャンバラと居合の教室 楠見彰太郎 ¥16,330
7/5・19 8/2・23 9/6・20［土］15:30～16:30

364 ヤムナボールストレッチ 池内ひろ美 ¥13,068
7/12・26 8/9・23 9/6・20［土］10:30～11:45

371 夜のトランポリンエクササイズ Yuki ¥13,590
7/1・15 8/5・19 9/2・16［火］19:10～20:10

372 トリニティピラティス Yuki ¥11,610
7/3・17 8/7・21 9/4・18［木］18:10～19:10

376 ZUMBA 本多貴恵 ¥10,890
7/11・25 8/8・22 9/12・26［金］13:00～14:00

377 サーキットトレーニング 本多貴恵 ¥10,890
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］19:00～20:00

379 健康体力ＵＰ講座 髙橋千恵子 ¥16,330
7/1・8・22 8/5・12・26 9/2・9・23
［火］10:00～11:15

389 ピラティス&筋膜リリース 二村真由美 ¥9,430
7/1・15 8/5・19 9/2・16［火］15:00～16:00

390 K-popダンスを踊ろう SAYAKA ¥17,420
7/10・17・24 8/7・21・28 9/11・18・25
［木］10:00～11:00

391 理学療法士と行う ピラティス 野村尚吾 ¥13,200
7/4・18 8/1・29 9/5・19［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
7/15・29 8/5・19 9/2・16［火］10:00～12:00

410 「三線と島唄」を楽しむ 竹川名美子 ¥14,520
7/1・15 8/5・19 9/2・16［火］13:30～15:00

415 大人のための脳トレピアノ® 若井真理 ¥16,100
7/5・19 8/9・30 9/6・20［土］13:00～14:30

416 シニアのための脳トレピアノ®入門 若井真理 ¥8,900
7/5・19 8/9・30 9/6［土］14:45～15:30

420 楽しいオカリナ 堀江和子 ¥11,610
7/3・17 8/7・21 9/4・18［木］10:00～12:00

421 はじめてのオカリナ 堀江和子 ¥11,610
7/3・17 8/7・21 9/4・18［木］13:00～15:00

422 かんたんウクレレ 入門 清水邦浩 ¥13,060
7/14・28 8/11・25 9/8・22［月］10:30～12:00

423 かんたんウクレレ 中級 清水邦浩 ¥13,060
7/14・28 8/11・25 9/8・22［月］13:30～15:00

424 ヴァイオリン PL①～⑤ 鈴木麻由子 ¥14,520～
7/4・18 8/8・29 9/5・19［金］30分レッスン

429 癒しの音色 二胡 初級 中村ゆみこ ¥13,790
7/10・24・31 8/28 9/11・25［木］13:00～14:30

430 癒しの音色 二胡 中級 中村ゆみこ ¥13,790
7/10・24・31 8/28 9/11・25［木］10:00～11:30

431 癒しの音色 二胡 60分 中ゆみこ ¥13,790
7/10・24・31 8/28 9/11・25［木］14:30～15:30

432 フルートをはじめよう 平田万喜 ¥21,780
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］11:30～12:15

250 基礎から学ぶ 俳句の楽しみ 加藤哲也 ¥9,430
4/26 5/24 6/28 7/26 8/23 9/27
［土］14:00～16:00

650 絹糸で作る 加賀ゆびぬき 相馬美紀 ¥18,150
4/25 5/23 6/27 7/25 8/22 9/26
［金］10:00～12:00

New!
安城アンフォーレ校
ショップMikiに新しい商品が仲間入り！

「ペーパーデコレーションを楽しもう」の受講生のみなさんが、今度は安城校のショップMiKiに登場です。

Check it out!
定期的に商品のラインナップも変わりますので ぜひチェックしてくださいね♪

802 子どもいけばな教室 植村教子 ¥2,050
9/13・27［土］16:30～17:00

805 子ども将棋 小学生 山中利夫他 ¥7,260
7/12・26 8/9・23 9/13・27［土］13:00～14:30

810 まんがをゼロから作ってみよう パンダヘブン ¥10,560
7/11・25 8/8・22 9/12・26［金］17:00～17:50

815 子ども書道教室 年中～小6 竹内紫燕 ¥9,800
7/3・10・24 8/7・21・28 9/4・11・18
［木］16:00～17:00

829 リズムで楽しくキッズダンス TORI他 ¥13,860
7/1・8・15 8/5・12・19 9/2・9・16
［火］17:00～18:00

830 パルクール・キッズ 小中学生 夏目直広 ¥9,900
7/1・15 8/5・19 9/2・16［火］18:30～19:30

831 はじめてのキッズカンフー 土屋雅美 ¥10,890
7/26 8/9・23・30 9/13・27［土］15:00～16:00

836 ジュニア HIP HOP MARI ¥13,310
7/7・14・28 8/4・18・25 9/1・8・22・29
［月］17:00～18:00

838 子どもバレエ キッズ 3才～小2 三輪桂子他 ¥16,940
7/2・9・16・23 8/6・20・27 9/3・10・17
［水］16:15～17:00

839 子どもバレエ ジュニア 小3～ 三輪桂子他 ¥18,150
7/2・9・16・23 8/6・20・27 9/3・10・17
［水］16:45～17:45

840 子ども新体操 キッズ 3才～小1 鈴木万由美 ¥21,780
7/4・11・18・25 8/8・22 9/5・12・19・26
［金］16:30～17:15

841 子ども新体操 ジュニア 小2～ 鈴木万由美 ¥21,780
7/4・11・18・25 8/8・22 9/5・12・19・26
［金］17:30～18:30

868 子ども絵画教室 園児 手嶋文枝 ¥5,010
7/26 8/23 9/27［土］10:00～11:00

869 子ども絵画教室 小学生① 手嶋文枝 ¥5,010
7/12 8/9 9/13［土］11:20～12:30

870 子ども絵画教室 小学生③ 手嶋文枝 ¥5,010
7/12 8/9 9/13［土］10:00～11:10

871 子ども絵画教室 小学生② 手嶋文枝 ¥5,010
7/26 8/23 9/27［土］11:20～12:30

873 中学生絵画教室 手嶋文枝 ¥5,740
7/12 8/9 9/13［土］15:45～17:15

874 こども編み物クラブ なりたよしこ ¥11,610
7/8・22 8/12・26 9/9・30［火］17:00～18:00

876 子どもハンドメイド教室 石川和美 ¥6,170
7/5 8/9 9/6［土］13:30～16:00

6ヶ月講座

115 アロマでリンパマッサージ 初級 桑由紀子 ¥14,520
4/11 5/9 6/13 7/11 8/8 9/12
［金］13:00～14:30

119 月に1度の夜活講座 カメラを楽しもう！ 原田佐登美 ¥14,520
4/23 5/5 6/25 7/19 8/27 9/24
［水］19:00～20:30

182 開運手相術 城殿博妃 ¥23,230
4/9・23 5/14・28 6/11・25 7/9・23
8/6・27 9/10・24［水］10:00～11:30

666 愛犬のための犬服教室 午後 石川和美 ¥13,060
7/14・28 8/11・25 9/8・22［月］13:00～15:00

675 かぎ針で作る 編み小物 なりたよしこ ¥11,610
7/9・23・30 8/27 9/10・24［水］13:30～15:30

680 暮らしを彩るフラワーアレンジメント 岡本温子 ¥11,880
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］13:30～15:30

681 フラワーアレンジメント3級資格 岡本温子 ¥13,060
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］13:30～15:30

682 フラワーアレンジメント2級資格 岡本温子 ¥16,690
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］13:30～15:30

683 フラワーアレンジメント1級資格 岡本温子 ¥21,780
7/8・22 8/12・26 9/9・23［火］13:30～15:30

語 学

700 やさしい英会話 入門 Dan ¥14,640
7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・19・26
［金］9:25～10:25

702 やさしい英会話 ステップアップ Dan ¥19,965
7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・19・26
［金］10:30～11:30

703 はじめての英会話 Dan ¥19,965
7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・19・26
［金］13:30～14:30

720 初心者のための即効！海外旅行英会話 木山千尋 ¥16,330
7/2・9・16・30 8/6・20 9/3・10・17
［水］10:00～11:00

722 初歩からのんびり英語 高田奈緒子 ¥10,490
7/1・15 8/5・19 9/2・16［火］10:30～12:00

736 世界が広がる英語で話そう John ¥26,130
7/1・8・15・22 8/5・12・19・26
9/2・9・16・30［火］19:00～20:30

740 楽しい韓国語① 申美京 ¥16,940
7/7・14・21・28 8/4・18・25
9/1・8・22［月］13:00～14:30

741 楽しい韓国語② 申美京 ¥16,940
7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・22
［月］15:00～16:30

742 楽しい韓国語③ 申美京 ¥10,160
7/14・28 8/11・25 9/8・22
［月］19:00～20:30

743 韓国語レッスン 初級 黄美京 ¥10,160
7/2・16 8/6・20 9/3・17［水］14:30～16:00

760 実践！中国語応用 鄧宝慧 ¥24,200
7/1・8・15・22 8/5・19・26 9/2・9・16
［火］19:00～20:30

761 中国語基礎を学ぼう！ 鄧宝慧 ¥24,200
7/4・11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12
［金］13:30～15:00

770 やさしいフランス語 PERREAUXDidier ¥19,600
7/3・10・24・31 8/21・28 9/4・11・25
［木］13:00～14:30

子ども・親子・育児

801 子ども茶道 表千家 小学生 植村教子 ¥2,860
9/13・27［土］15:15～16:15

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日以内にお支払いください。
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。

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　〇 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。

よくある質問と回答

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いりいたします。
- 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。

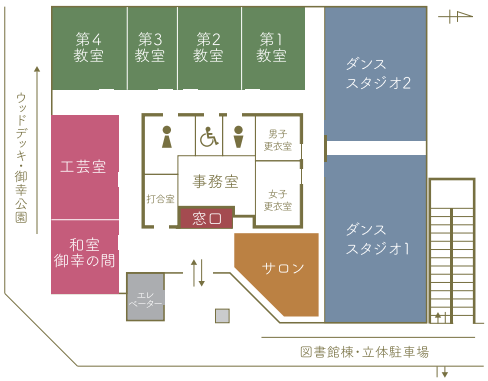
★マークがついた講座に伴う旅行は暮らしの学校とEGAOツアーズの受注型企画旅行契約により実施いたします。
お申し込みは暮らしの学校の会員と同伴者に限定させていただきます。

受講で来校するごとにスタンプが貯まります！

LINE スタンプラリー

貯めたスタンプで受講料やショップMIKIで使えるクーポンをGET！

暮らしの学校 LINE



ごあんない
ANJO SCHOOL
安城アンフォーレ校

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、マルスご利用時は 90 分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

Editor's Note

編集後記

「自分を綺麗にしてあげたい」という気持ち

今回初めて、丸山眞澄先生の講座企画を担当させていただきました。

もともと、おしゃれをすることが好きなので初めて先生に会ったときは、隙のないスタイリングに圧倒され、「今日の私のコーディネートおかしくないよね。」と思わず自分の服を確認してしまいました。今でも先生がご来校される日はちょっと緊張しています。

さて、ここからが本題ですが、先生とお打合せや雑談をする中で、自分自身の髪型について相談をした日がありました。私はいつも髪を１つにまとめているのですが、たまには変化をつけたいと思っており、そのことを相談しました。その質問に対し、「その髪型はとても似合っている。あと、お仕事をする時はあえて髪をまとめているのよね。」とお話してくれました。

それまでは意識していなかったけれど、確かに仕事に行く時、髪を縛っていると「今日もがんばるぞ。」というスイッチがはいります。ファッションというと「綺麗になるためのもの」と思われますが、私には仕事でのスイッチにもなっていました。お気に入りの洋服を着た時は気分も上がりますし、着物を着た日はおしとやかな人になった気分になります。

先生とお話していく中で、ファッションはメンタルに関わるものだと気が付きました。

また、私は目が大きくてかわいらしいというタイプではありません。そのため、一重であることにコンプレックスを感じている時期がありました。自分で考え、長所を伸ばす方法でコンプレックスを克服したことも丸山先生は感じ取ってくださいました。

先生は誰でも自分の「素敵」を持っていると提唱されています。その通りだと思います。メンタルにも関わるものなので、誰かの真似をするのではなく自分を「綺麗にしてあげたい」

そう感じさせてくれました。丸山眞澄先生、ありがとうございました。

ブルーのシャツが似合っています！

雑談も楽しいです！