

# 講座案内

## 受講生募集中

### 昭和の森 カルチャーセンター (昭和の森)

#### はじめての ハワイアン・フラ

新講座

のんびり、ゆっくり、楽しく。基本から丁寧に教えます。初めての方も安心してご参加下さい。

(水)  
13:15~14:30  
6,300円  
(年間45回)

無料体験講習会  
5/19・26(水)



講師/石井 君子

#### ALOHA ハワイアン・フラ

アロハの心を大切にフラの奥深い魅力をご一緒に学びましょう。

(水)  
11:30~13:00  
6,300円  
(年間45回)

無料体験講習会  
5/19・26(水)

#### こころとからだに効く 楽しい養生気功

新講座

生活に取り入れられる功法を優しく楽しく伝えます。健康と美容のサプリメントとしてお役に立ててください。

第1・3(金)  
15:00~16:30  
4,200円

講師/浦部 三由紀

無料体験講習会  
5/21・6/4(金)



#### 琉球舞踊入門

新講座

沖縄のゆったりとした音楽に合わせて、南の島を感じながら踊って見ましょう。男性も歓迎。

第1・3(土)  
13:30~14:30  
4,200円

無料体験講習会  
5/29・6/5(土)



講師/渡部 未美

#### 楽々キーボード

新講座

まったく初めての方、音符の読めない方大歓迎。キーボードで色々な楽しみ方を見つけましょう。

第2・4(月)  
13:00~14:00  
4,200円  
楽器使用料525円

講師/瀬戸 章子

無料体験講習会  
6/14(月)  
13:00~14:00



#### かづきれいこの パーフェクトメイク講座

新講座

自分を楽しく元気にするメイクをレッスンします。回を重ねるごとに自分の顔がいまじきってくるのに気づかれるでしょう。

第3(火)  
10:00~12:00  
12,600円(全4回)

6月15日(火)  
スタート

講師/小庄司 美穂



#### 色々楽しむ パソコン入門講座

新講座

初心者の方も安心です。楽しみながらパソコンに触れてみましょう! ゆっくり丁寧に指導いたします。

第2・4(金)  
13:00~14:30  
12,600円(全6回)  
PC使用料1,890円  
テキスト代別途

無料体験講習会  
6/11(金)

講師/電創専任  
インストラクター



#### 集中力をたかめる そろばん教室

新規生募集

そろばんで右脳と左脳を鍛え集中力を高めて生きましょう。

(火)  
16:30~18:30  
(1時間入替制)  
(年長~)  
4,200円  
ドリル代別途

講師/  
新妻 理恵



一日体験講習会  
6/1(火) 16:30~17:30  
体験費525円

### 昭島 カルチャーセンター (イオン昭島SC)

#### 暮らしを彩る 水曜陶芸教室

新講座

初めての方も安心してご参加ください。自分だけのオリジナルの器を作る楽しさを味わってみませんか。

第2・4(水)  
13:00~15:00  
4,275円  
教材費別途

無料体験講習会  
6/9(水)  
教材費1,200円  
木の葉皿



講師/古賀 福代

#### 魅惑の ベリーダンス入門

新講座

ベリーダンスの基本を学ぶ入門コース。アラブ音楽に身を委ねて心も体も艶やかに! 新しい自分を発見しませんか。

第2・4(日)  
13:15~14:30  
4,200円

無料体験講習会  
6/6(日)

講師/Emi



#### 誰でも無理なく楽しめる 40代からのリラックスバレエ

新講座

家族のためにいつも頑張っている忙しいお母さん! ちょっと優雅に素敵にやさしいバレエで心身共にリラックスしませんか。

第2・4(月)  
10:00~11:15  
3,675円

講師/保坂 美幸

無料体験講習会  
6/14(月)



#### フレッシュ&プリザーブドフラワー

新講座

季節ごとにデザインを楽しみながら家の中に花のある暮らしを演出しましょう。

第4(火)  
13:00~15:00  
2,100円  
花材費別途

無料体験講習会  
6/22(火)  
教材費2,100円  
プリザーブド  
アレンジ

講師/道端 明子



#### kid's Hip Hop

新講座

基本的なステップや動きで音楽を楽しみながらリズムに乗れるようにしていきます。初めての子でも大丈夫です!

第2・4(月)  
17:30~18:30  
4,200円

講師/真由

無料体験講習会  
5/24・6/14(月)



#### ママと一緒に BABY DANCE

新講座

ママとベビーと一緒にご参加下さい。同室で見守りながら、動けるお子さんは一緒に。楽しくストレッチ&ダンス!

第2・4(木)  
12:45~13:25  
3,675円

講師/HARU

無料体験講習会  
5/27(木)



#### リフレッシュヨガ

新規生募集

心と体を調和させながら、ヨガで健康維持・向上を図ります。体の硬い方でも大丈夫です。

第2・4(水)  
19:00~20:30  
4,200円

講師/細野 恵美子

一日体験講習会  
5/26・6/9(水)  
体験費525円



#### みんなで歌おう 心のうた

新規生募集

リクエストでお好きな「心のうた」をご一緒に歌いましょう。楽しく歌えばストレス解消。リフレッシュ!

第1・3(火)  
13:30~14:45  
4,200円

一日体験講習会  
6/1(火)  
体験費525円

講師/佐藤 真子



この他にも多彩な講座があります!!裏面と講座一覧もご覧ください。

「昭和の森カルチャーセンター」と「昭島カルチャーセンター」は姉妹校です。



# 昭和の森カルチャーセンター

〒196-0014 東京都昭島市田中町562-8 昭島昭和ビル北館 3階 TEL042(541)4561(代)

# 昭島カルチャーセンター

〒196-0024 東京都昭島市宮沢町500番地1 イオン昭島ショッピングセンター1階 TEL042(542)0911(代)

<http://www.culture.gr.jp>

カルチャー

検索