

表記の金額は全て税込です。

※体験・説明会は事前にご予約下さい。

**手持ちの化粧品で
メイクの裏技で印象アップ!** **新講座**

3秒から7秒で決まる第一印象。貴女は損をされていますか。いつものコスメも使い方次第で絶品に!

■第1・3水
10:00~12:00
■受講料 15,750円
(全6回コース)
教材費初回2,800円 講師 山内 美奈

無料説明会
9/29 10:30~11:30

**小学生から大人まで
楽しいけん玉教室** **新講座**

久しぶりに再開したいけどプランクがある方、初心者の方や経験者まで幅広くわかりやすく指導致します。

■第1・3土
10:00~11:30
■受講料 3,150円 講師 渡辺 省三

無料体験会
9/18 10:00~11:00

**基礎から始める
賞状士養成専門講座** **新講座**

「趣味と実益」を兼ね備えた事務書道プロ「級賞状士」を目指してみませんか。北海道で唯一の賞状士を養成する民間団体「北海道賞状士会」がやさしく手ほどき致します。

■第1・3水
13:00~15:00
■受講料 3,150円 講師 井上 満 他

無料体験会
9/15 13:00~14:30

**姿勢改善
ウェルネス健康体操** **新講座**

5年、10年先の健康を考えて笑顔で歩いて過ごせる姿勢がいつのまにか身につく身体に嬉しい体操です。『健康寿命』を伸ばしましょう。

■月曜日
11:30~12:30
■受講料 5,250円 講師 近 育愛

無料体験会
9/27 11:30~12:15

**10月生募集
ホームヘルパー2級 養成講座** **新講座**

ホームヘルパーの基本研修を授業、実習で行います。16回の授業と外部研修4日間のカリキュラムで資格を取得します。

■日曜日
13:30~16:40
■受講料 66,600円 講師 株式会社サンシャイン 派遣講師

無料説明会
9/19 13:30~14:30

**ストレス解消
プロテクション・エクササイズ** **新講座**

武道の動きを繰り返すことでいつの間にか「すっきりボディ」に。誰にでもできストレス発散、運動が苦手な方でも気軽に参加できます。

■第1・3水
13:15~14:15
■受講料 3,150円

無料体験会
9/16 13:15~14:00

講師 落合 早苗

**天気予報の不思議
北海道のお天気教室** **新講座**

身近なお天気現象から地球温暖化まで、気象予報士が専門知識を交えながら解説します。天気予報の見方や北海道ならではの現象の豆知識も学んでいきます。

■第2・4土
13:00~14:30
■受講料 9,450円
(全6回コース)
教材費別途 講師 金村 直俊 他

無料説明会
9/25 13:30~14:30

**体質改善
代謝UPエアロビクス** **新講座**

しっかり汗をかくことで「代謝の向上」「血流の改善」ができ、身体の調子もよくなってきます。偏頭痛や肩凝り等でお悩みの方にオススメです。

■第1・3水
10:00~11:00
■受講料 3,150円 講師 塚原 ゆかり

無料体験会
9/15 10:00~10:45

**声で脳と心を活性化
音読による脳トレーニング** **新講座**

優れた文章や言葉を声に出して発することにより、脳は活性化されていきます。驚くほど声が出て脳に刺激を与えるマキニウム式音読法を楽しく始めていきます。

■第2・4水
15:30~17:00
■受講料 3,150円 講師 横 文彦

無料体験会
9/22 15:30~16:30

**10月生募集 かつきれいこの
パーフェクトメイクレッスン** **新講座**

メイクは教養です。自分を楽しみさせるためのメイクレッスンをしましょう。回数を重ねるごとに自分の顔がいきいきしていくの気づかれるでしょう。

10/14 6スタート予定
■第2・4水
13:00~15:00
■受講料 15,750円
(全5回コース)
無料説明会
9/30 13:00~14:00

講師 朝田 比呂未

**基礎から始める
モーニング・ギター** **新講座**

楽譜が読めないし諦めている方、自己流、以前にやったことがある方…等々、まずは弦に触れてみましょう。

■月曜日
10:30~12:00
■受講料 5,250円 講師 佐藤 寿一井上 紀子

無料体験会
9/27 10:30~12:00

**初歩から始める
ウクレレ** **新講座**

やさしい音色と共に心地よい音楽をゆったりとした時間で奏でましょう。確実な成長を仲間と一緒に過ごしましょう。

■第2・4土
13:00~14:30
■受講料 3,150円 講師 内海 遼

無料体験会
9/21 18:30~19:30
9/25 13:00~14:00

たのしい 切り絵 **新講座**

風景や静物など、下絵の写し方、紙の切り方から丁寧に指導します。

■第3火
13:00~15:00
■受講料 2,100円 教材費別途 講師 沼田 ヒロ子

体験会
9/21 13:00~15:00
※教材費700円

**銀座発 Happy eoo
ECOフラワー** **新講座**

環境との調和と融合を目指したIFAオリジナルの花です。プリザーブドフラワーとは違い着色してないので、環境にやさしく色が自然です。

■第2水
10:00~12:00
■受講料 1,575円 教材費3,150円 講師 藤原 咲希

体験会
9/22 10:00~12:00
※教材費2,100円

全6回 喪服の着付 **新講座**

突然起こるお悔やみ事に慌てないために準備しましょう。

■第2・4水
10:00~12:00
■受講料 9,450円
(全6回コース)
9/28 6スタート予定

講師 金崎 豊崇

**子育てママのための
N・Yインテリアフラワー** **新講座**

お子様と同時でひと時のママのリフレッシュタイムをお花と共に過ごしてみましょう。

■第3水
10:10~12:10
■受講料 1,575円 教材費2,100円 講師 横川 美由希

体験会
9/16 10:30~11:30
※教材費1,000円

**旬の食材で
季節のスイーツ** **新講座**

季節の旬の食材を使った手軽にできるスイーツを毎回2品作ります。

■第2水
13:30~15:30
■受講料 2,100円 教材費1,000円 講師 瀬戸田 光枝

10/12 6スタート予定

**年中~小3
マット運動・縄跳び 集中講座** **新講座**

運動に対する苦手意識を少なくし楽しく接することができ目標に向かって頑張り達成感を味わいましょう。

■月曜日 17:15~18:15
■受講料 15,750円 9/27 6スタート予定
(全10回コース) 講師 林 真弘

**年中~小3
逆上がり・跳び箱 集中講座** **新講座**

苦手な逆上がりや跳び箱を得意種目にする集中講座です。きっと達成感が得られます。

■土曜日 17:15~18:15
■受講料 15,900円
(全10回コース)
10/9 6スタート予定
講師 カワイ体育教室 専任インストラクター

**はじめての
ちりめんつまみ細工** **スペシャル**

小さな正方形のちりめんを専用のピンセットでつまみ小花を作ります。初めての方でも簡単に作れます。

■10/16 10:30~12:00、13:30~15:00
■受講料各2,100円 教材費各735円 講師 佐藤 亜美

メタルエンボッシングアート **おすすめ**

メタルシートに凹凸をつけて模様を表現します。カリキュラムに沿ってゆっくり始めましょう。

■第2・4水
13:00~15:30
■受講料 5,250円 教材費別途 講師 加藤 ゆきえ

体験会
9/9 13:30~15:30
※教材費1,500円

**バレエ+ヨガ+ダンス
バレトン** **おすすめ**

バレエ、ヨガ、ダンスの要素を取り入れ、身体の中の軸を整えていきます。バランスのとれた美しい姿勢を保ちましょう。

■第2・4金
13:45~14:55
■受講料 3,150円 9/10 24 13:45~14:55
講師 小泉 純代

無料体験会
9/10 24 13:45~14:55

はじめてのステンドグラス **おすすめ**

お部屋を彩るステンドグラス。主に生活雑貨を作ります。ガラスの輝きを暮らしにプラスしてみましょう。

■第2・4水
12:45~14:45
■受講料 3,150円 9/22 29 13:00~15:00
※教材費2,000円 講師 奈良 美代子

体験会
9/22 29 13:00~15:00
※教材費2,000円

**欲張りダンス
ジャズ&ヒップホップ** **おすすめ**

ジャズダンスやヒップホップなどオールジャンルのダンスを組み込んでゆっくり楽しんでもいきましょう。

■第2・4水
13:15~14:15
■受講料 3,150円 講師 平山 英理子

無料体験会
9/9 13:15~14:15

**ゆったりと
ベーシックヨガ** **リフレッシュ**

関節や筋肉を緩め深い深呼吸でリラックス。難しいポーズをこなすよりも開いていく心と伸びていく身体感覚を大切にしましょう。

■火曜日 13:30~14:45
■受講料 5,250円 講師 丸谷 敏子

無料体験会
9/21 13:30~14:45

一日体験講習会 ※事前にご予約下さい。

●一日体験・見学は掲載以外にも随時受け付けております。電話でお申し込み下さい。

手芸・工芸コース				
講座名	日曜日	時間	概要	
パッチワークキルト	9/17(金)	13:30~15:30 18:30~20:30	教材費1,500円	
ロマンティックキルト	9/28(火)	10:10~12:10	教材費1,500円	
パッチワーク&ハロウィーンキルト	9/15(水)	10:10~12:10	教材費1,500円	
ソフト粘土でつくるクリエクラニーツ	9/21(火)	13:00~15:00	教材費1,000円	
羊毛フェルトのマスコット	9/21(火)	10:00~12:00	教材費600円	
シーサー・クワイアフラワー	9/17(金)	10:00~12:00	教材費1,000円	
日本刺繍	9/21(火)	13:00~15:00	教材費1,000円	
現代押花アート	10/1(金)	10:30~12:00	教材費1,000円	
フォークアート&トールペインティング	9/14(火) 9/28(火)	10:30~12:30	教材費1,000円	
美術・書道コース				
月曜油絵教室	9/27(月)	14:00~15:00	見学会	
絵画クラブ	9/13(月) 9/27(月)	18:30~20:30	教材費500円	
月曜絵画教室	9/6(月) 9/20(月)	13:00~15:00	見学会	
鉛筆デッサン	9/10(金) 9/24(金)	13:00~15:00	教材費500円	
金曜日の絵画	9/10(金) 9/24(金)	10:00~12:00	教材費500円	
基礎から始める絵画	9/8(水) 9/22(水)	13:00~15:00	教材費500円	
教養・語学コース				
コーチング講座	9/15(水)	19:00~20:00	体験レッスン	

舞踊・健康コース				
講座名	日曜日	時間	概要	
社交ダンス	9/21(火) 9/28(火)	12:00~13:15	体験レッスン	
ソシアルダンス	9/18(土)	13:00~14:30	体験レッスン	
パーティーダンス	9/22(水)	13:15~14:15	体験レッスン	
アロハフラダンス	9/16(木)	10:30~12:00	体験レッスン	
ビューティフラ	9/27(月)	13:00~14:30	体験レッスン	
グレイシャスフラ	9/16(木)	13:00~14:30	体験レッスン	
ナイトフラ	9/14(火) 9/28(火)	19:00~20:00	体験レッスン	
ハワイアンフラダンス入門	9/25(土)	20:00~21:00	体験レッスン	
フラメンコ舞踊	9/24(金)	10:20~11:20	体験レッスン	
クラシックバレエ	9/27(月)	19:00~20:30	体験レッスン	
大人のバレエレッスン	9/26(日)	11:00~12:30	体験レッスン	
タップダンス	9/21(火)	11:30~12:30	体験レッスン	
フレッチャー・ピラティス タオルワーク	9/14(火) 9/28(火)	10:00~11:00	体験レッスン	
バランスボールストレッチ	9/15(水) 9/29(水)	14:40~15:50	体験レッスン	
イスに座ってできる動くヨガ	9/16(木) 9/30(木)	19:30~20:40	体験レッスン	
やさしいヨガ	9/28(火)	11:30~12:45	体験レッスン	
ルーシーダットン	9/25(土)	10:30~11:30	体験レッスン	
お腹すっきりラン体操	9/15(水)	11:15~12:15	体験レッスン	
フリースタイルダンス	9/22(水) 9/29(水)	18:30~19:45	体験レッスン	
ヒップホップ	9/9(木) 9/16(木)	19:30~20:30	体験レッスン	

幼児・児童コース				
講座名	日曜日	時間	概要	
ジュニアバレエ	9/26(日)	9:45~10:45	4才~小学生	
キッズHIPHOP	9/29(水)	17:15~18:15	年長~小学生	
Let's ジュニアジャズダンス	9/24(金)	15:45~16:45	4才~小2	
キッズチアダンス	9/16(木)	16:15~17:15	年中~年長	
キッズフラダンス	9/24(金)	17:30~18:30	年中~小学生	
新体操教室	9/22(水)	16:00~17:00	4才~小3	
カワイ体育教室	9/27(月)	10:30~11:15	2才~3才	
少年少女空手	9/25(土) 9/21(火)	17:30~19:00 16:30~18:00	4才~小学生	
合気道	9/25(土) 9/21(火)	14:45~15:45 18:30~19:30	4才~小学生	
早朝キッズ空手	9/18(土) 9/25(土)	9:15~10:15	4才~小学生	
少林寺拳法	9/16(木) 9/30(木)	18:20~19:20	年長~小学生	
リボンハウス絵画教室	9/16(木)	15:30~17:00 17:15~18:45	幼児 教材費500円 小学生 教材費500円	
服飾・着付コース				
手編・パイアス編	9/21(火)	10:10~12:00	教材費1,050円	
生け花・茶道コース				
フラワーアレンジカラー	9/18(土) 9/22(火)	10:30~12:00 18:30~20:00	教材費1,575円	
フラワーアートセラピー	9/9(木)	10:30~12:00	教材費1,575円	

音楽・趣味コース				
講座名	日曜日	時間	概要	
リコーダー	9/28(火)	14:30~15:30	体験レッスン	
二胡	9/17(金)	14:00~15:00	体験レッスン	
火曜ピアノ教室	9/21(火)	時間予約制	30分個人レッスン	
水曜ピアノ教室	9/29(水)	時間予約制	30分個人レッスン	

入会と受講のご案内

- 入会金は3,150円(永会員)で、各地のカルチャーの教室でご利用できます。
 - 70才以上の方は、入会無料です。
 - 受講料は3ヶ月前納とさせていただきます。
 - 詳しくは、受付に用意した「入会と受講のご案内」をご覧ください。
 - 都合により開講できないこともあります。
- ※尚、別途運営維持費を頂きます。

個人情報について

- 入会金・受講申込の際には、氏名、住所、電話番号、メールアドレスなどをご記入お願いします。
- 講座に関する連絡や、サービス向上を図る目的でご利用させていただきますが、個人情報の機密保持は全てを期しておりますので、ご協力をお願い申し上げます。

全国87ヶ所(株)カルチャーは永久会員です。

お問い合わせお申し込みは

札幌カルチャーセンター平岡

0120-567-555

