

今秋 ホームページ リニューアル!

2024年
秋号

講座案内

秋の
キャンペーン

体験当日の受講申込で

体験費

キャッシュバック

(一部除く)

11月15日(金)まで

楽しく学べるがモットーの 透明水彩画

風景や静物を中心に、透明水彩の特徴を生かした絵の描き方を学びましょう。

●第1・3(月)
10:00~12:30
●受講料5,940円
教材費330円

無料体験
10/21(月)
教材費330円

NEW

講師 佐藤 神二

～女性が輝く～ クラシックバレエ

バレエの動きを通して美しい姿勢・正しい身体の使い方を身につけ、強くなりたい・健康的に暮らしたい・学生さん大歓迎です。

●(月)年間44回
19:30~20:30
●受講料7,920円

無料体験
9/23(月)
9/23(月)

NEW

講師 森嶋 陽子

認知症予防のための おとな書道

初心者向けのクラスです。書道を通して「頭の体操」をし、認知症を予防しましょう。

●第2・4(日)
13:30~15:30
●受講料5,280円

無料体験
9/22(日)
初回道具貸出無料

NEW

講師 神谷 余花

プロから「売れるもの」の作り方を学ぶ がま口&バッグ

使いやすく実用的でスタイリッシュな「がま口」や「バッグ」の作り方を学び、資格も取れます。

●第1・3(金)
13:00~15:00
●受講料5,060円
材料費別途

無料体験
9/20(金)
教材費2,000円
メガネケース制作

NEW

講師 紫恩

マイベースにゆっくりと 編み物教室

流行のニットやカーディガンを作りましょう。ご自宅に残っている糸の持ち込み可。作りかけ作品を仕上げるお手伝いも承ります。

●第1(木) 13:15~15:15
●受講料3,300円
材料費別途

無料体験
10/3(木)
教材費1,500円
マフラー制作

NEW

講師 大島 雅子

冬に使える (全3回) ジュエリーバッグ®

ラ・メルヘンテープで冬にぴったりのファー付きバッグを作りましょう。初心者でも必ず仕上がりします。(タグ・チェーンは別途料金がかかります)

●第1(火)
13:30~15:30
●受講料11,220円(3回分)
材料費5,000円程度(3回分)

スタート
10/1(火)

NEW

講師 前山 陽子

未経験でも挑戦できる ピラティス

はじめての方でも無理なく始められる初心者向けクラスです。ゆっくり始めるので運動未経験の方でも歓迎です。

●第1・3(水)
11:50~13:00
●受講料5,280円

無料体験
10/2(水)

NEW

講師 YASUKO

ボンドで作る つまみ細工

小さな布をつまみ、折りたたんで形にしていく伝統工芸です。講座の中では各々のご希望に沿ったレッスンをいたします。

●第2(土) 13:00~15:00
●受講料2,750円 教材費別途

無料体験
10/12(土)
教材費2,200円
プローチ制作

NEW

講師 吉田 和恵

腸が変われば身体も変わる 美腸ストレッチ&プランナー認定講座

腸のタイプは様々です。自分の腸にあった食事・運動・腸もみのセルフケアですっきり腸内環境を整えます。美腸ストレッチで便秘対策もできます。

●第2・4(月)
18:00~19:30
●受講料24,000円(6回分)
教材費13,200円(初回のみ)
(テキスト・認定証)

スタート
10/14(月)

NEW

講師 清水富士子

好評につき通常講座になりました! シニアのためのAI(エーアイ)講座

耳にしたことはあるけれど実際の使い方がわからない…。そんな方に向けた講座です。スマホでもOKはじめてでもわかりやすく説明いたします。

●第3(木)
15:00~16:30
●受講料2,750円

無料体験
9/19(木)

NEW

講師 渡部 克弘

満面の笑顔の筆文字(全5回) 笑い文字(初級+中級)

初級講座(1日体験)では「ありがとう」を、中級講座では、ひらがな、カタカナ、ローマ字の書き方のルールを学びます。

●第4(木)
13:00~15:00
●受講料16,500円(5回分)
教材費3,300円(5回分)

一日体験
10/24(木)
体験費2,200円
教材費1,100円(初級講座修了)

NEW

講師 矢作 由理

名前の画数で知る 今から始める姓名学 50分個人レッスン

「自分の名前が気になる」「こんな名前を使ってみたい」など、姓名学で自分の運勢を学んでみませんか。

●第2(木)
13:00~18:00
●受講料5,940円

スタート
10/10(木)

NEW

講師 堀城 紫恩

あなたの知らないあなたに出会う 楽々水墨画

花や風景など簡単な絵から始めます。自分でも気づかないうちに上達を感じるようになるクラスです。

●第2・4(月)
13:00~15:00
●受講料5,500円
教材費330円

無料体験
9/23(月)
教材費300円

NEW

講師 吉見 公子

ワインはこんなにも楽しい! ワインの基本&テイasting

ワインを知れば知るほど、選ぶとき、飲むとき、楽しさ倍増です。毎回3~4種類のテイasting、香りや味を楽しみましょう。

●第3(土)
14:45~16:15
●受講料8,250円(3回分)
教材費3,000円程度(3回分)

スタート
10/19(土)

NEW

講師 西村 正則

普段の姿をより綺麗に(全3回) 美しい和食のいただき方

簡単な食事をいただきながら、気軽に楽しく食事のマナー、お茶碗・お箸・お箸の持ち方を学びましょう。

●第2(日)
16:00~17:00
●受講料9,900円(3回分)
教材費1,650円(3回分)

スタート
10/13(日)

NEW

講師 水田 宗翠

よみはじめ 風姿花伝

世阿弥が子孫のために書き残した奥義秘伝書が「風姿花伝」です。世阿弥の珠玉の言葉から、人生訓を学び取っていきましょう。

●第1(月)
10:30~12:00
●受講料2,640円

無料体験
10/7(月)

NEW

講師 岡田 人篤

字が綺麗になる こども書道

スマホやゲームなど「活字離れ」が進む今、もう一度字を書くことの大切さ・楽しさを学びましょう。

●第2・4(日)
10:30~12:30
●受講料5,280円

無料体験
9/22(日)
初回道具貸出無料

NEW

講師 神谷 余花

ご家庭の台所にあるものを使って(全3回) そば打ちとアレンジ料理

そばのことを学びながら、二八そば・十割そば・更級そばをそれぞれ打ちながらお教えします。(試食あり)

●第1(木)
10:30~13:30
●受講料7,920円(3回分)
教材費4,950円(3回分)

スタート
10/3(木)

NEW

講師 蕎麦がき悦ちゃん

こんなの作ってみたいかった!(全3回) はじめてのあみぐるみ

全3回でかわいいねこのあみぐるみを完成させます。少人数制で丁寧にサポートいたします。

●第1(火)
13:00~15:00
●受講料8,250円(3回分)
材料費 880円(3回分)

スタート
10/1(火)

NEW

講師 飯塚ふみ子

お正月花を目標に 生け花小原流

まずは年末のお正月花を目標に生け花をはじめませんか。気楽に進める全3回レッスンです。(第1(金)もレッスン可)

●第3(金)
16:00~18:00
●受講料8,250円(3回分)
教材費4,000円(3回分)

スタート
10/18(金)

NEW

講師 高橋 豊啓

ENJOYボイトレ

腹式呼吸・発声練習などの基礎練習後にお好きな歌を練習します。歌が好きなら誰でも大歓迎!

●第2・4(金)
10:00~13:00
●受講料6,600円

一日体験
10・11・12月の授業日
体験費1,650円

新規生募集

30分個人レッスン

講師 石野 舞子

英語力を磨こう

世の中で話題の時事情報を用いて英語を学びます。楽しみながら英語力を身に付けましょう。

●第1・3(水)
13:00~14:15
●受講料5,280円

一日体験
10・11・12月の授業日
体験費1,100円

新規生募集

講師 Yoshi

明日も元気に!自強術

31の動作と呼吸法で誰でも簡単に無理なく健康体を手にしましょう。

●第2・4(水)
10:15~11:45
●受講料5,280円

一日体験
10・11・12月の授業日
体験費1,100円

新規生募集

講師 太刀川正美

マインドフルネスバレエ

手の動かし方、筋肉の使い方、立ち方、一つずつゆっくり丁寧に指導します。バレエに触れて自分の身体と対話し、より良く生かしましょう。

●第1・3(水)
19:30~20:30
●受講料5,280円

一日体験
10・11・12月の授業日
体験費1,100円

新規生募集

講師 佐藤 瑞来

気軽に始める合気道・護身術

自分を守るための術を身に付けます。運動神経は関係なし気軽に始めてみませんか。年齢不問です。

●第2・4(月)
17:00~18:00
●受講料5,280円

無料見学会
10・11・12月の授業日

新規生募集

講師 吉見日出夫 横谷満彦

津軽三味線

初心者から経験者まで、個々に合わせたレッスンを行います。機嫌の持ち方から演奏の楽しみまでしっかりサポートします。

●第2・4(金)
18:30~20:30
●受講料6,600円

一日体験
10・11・12月の授業日
体験費1,650円
体験楽器貸出550円

新規生募集

30分個人レッスン

講師 久保木一朗 久保木ユキ子 久保木一瀬

ラッピングコーディネーター

趣味やお仕事など様々な場面で役立ちます。ラッピングの「コツ」や「テクニック」を学びましょう。希望者は資格取得可能です。

●第4(水) 10:00~12:00
●受講料2,640円
教材費1,320円

一日体験
10・11・12月の授業日
体験費1,100円
教材費1,320円

新規生募集

講師 都築 洋美

土曜のウクレレ教室

ハワイアンソングを弾く、楽器の仕組み、演奏のコツ、ウクレレの選び方、演奏の楽しみ方、(初心者歓迎)

●第1・3(土) 10:30~12:00
●受講料5,280円
教材費220円

一日体験
10・11・12月の授業日
体験費1,100円
教材費220円

新規生募集

講師 石神 誠

東京競馬場開催(全1回)現地集合現地解散 初心者のための競馬入門講座

【競馬初心者の方限定】
馬券の購入方法や新聞の見方を学ぶほか、パドックやバックヤード見学など解説できます。

定員:各24名
10/19(土)
11/10(日)
11/10(日)
10/21(月)
10:00~17:00
バックヤードツアー付き

受講料 / 各3,800円(入場料・教材費・昼食代含む)
集合時間 9/30 正門1階入り口付近
開催場所 / 東京競馬場(府中市)
講師/競馬解説者他 ※都合により変更になる場合がございます

学研監修の英語検定対策レッスンが随分登場! 家庭で使える オンライン英会話 クラウティ

スタンダードプラン(1日最大28回) 4,950円(税込) ~
プレミアムプラン(1日最大4回) 8,800円(税込) ~

★ご来店特典★
ご来店時お申し込みの場合、
60ポイントプレゼント!
この講座は10ポイントプレゼント!
※WEB申込みの場合は別途お申し込みが必要です。

※1日10分~ 無料体験レッスンあり
※講師 / クラウティ専任外国人講師
※カリキュラム / 基礎から応用まで
※教材 / 最新教材(最新教材)あり
※教材 / 最新教材(最新教材)あり
※教材 / 最新教材(最新教材)あり

新規生募集

講師 吉見日出夫 横谷満彦

毎年大人気!つまみ細工で作る しめ縄作り2025

つまみ細工でお花を2~3個程度作りしめ縄の土台に水引などを飾り付けをします。制作のお手伝いもいたしますのではじめての方も安心してご参加いただけます。

●10/8(火)
10:15~12:15
●受講料1,650円
教材費1,500円

登録事務手数料不要

1DAY

講師 Iris.

冬休み子ども対策 かきぞめ

毎年恒例になりがちなかきぞめ講座を仕上げます。硬筆・毛筆どちらも指導可。学校の課題がある方はお持ちください。

12/26(木)
17:00~18:00
●受講料1,650円

登録事務手数料不要

1DAY

講師 西澤 咲子

美術館がもっと楽しくなる 印象派「クロード・モネ」の魅力

フランスを代表する印象派画家、クロード・モネについて、楽しみながら学びたい方へ。

●10/15(火)
13:00~14:30
●受講料2,200円

登録事務手数料不要

1DAY

講師 薄井 義

アイテムを自分で選んで詰める 防災ポーチ「So-na-ette(ZERO)」

災害は自宅や勤務先にいる時に起きるとは限りません。食料・防災グッズ・防災ポーチに、防災について考えながら、自分のための防災ポーチを作りましょう。

10/12(土)
10:30~12:00
●受講料1,650円
材料費800円

登録事務手数料不要

1DAY

講師 工藤 有里

身近にあるものを使って 年越しそばを作ろう

身近にある道具を使ってそばを打ってみたい。受講後はご自宅でも打てるように指導いたします。(試食あり)

●12/8(日)
10:30~13:30
●受講料2,200円
教材費1,650円(400g)
(700gまで可※追加料金)

登録事務手数料不要

1DAY

講師 蕎麦がき悦ちゃん

この他にも多彩な講座があります!!裏面講座一覧もご覧ください。

●一流の講師とすばらしい仲間



鎌ヶ谷カルチャーセンター

〒273-0105 鎌ヶ谷市鎌ヶ谷1-8-2 鎌ヶ谷大仏駅ビル4階 TEL.047-441-8211(代)

<https://culture.gr.jp>

カルチャー

検索

鎌ヶ谷大仏 駅ビル4F

モバイルからは
こちら↓



※体験・説明会は事前にご予約ください

美術		運営維持費250円			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
やさしいやさしい日本画	日本美術院院友 重里 香	金①	13:00~15:00	2,970円 教材費305円	
水彩画		火①③	10:15~12:15	5,280円 教材費440円	
デッサンと水彩	洋画家 橋本亨昭 薄井 義	火②④	10:15~12:15	5,280円 教材費440円	
夜の絵画教室		木②④	★18:45~20:15	5,280円 教材費550円	
日本画と水彩画	東京芸術大学卒業 小山 大輔	水②④	10:00~12:30	5,940円	
デッサン・スケッチ画		水④	13:30~15:30	3,300円	
(新)透明水彩画	近代日本美術協会委員 水彩アーティスト 佐藤 紳二	月①③	10:00~12:30	5,940円 教材費330円	
月1回の水彩画教室	洋画家 CAFN会員 碓川 秀人	水②	13:15~15:15	2,640円 教材費330円	
ポタニカルアート	日本植物学美術協会 英語ポタニカルアーティスト協会(SBA)会員 相川真理子	金④	13:00~15:00 15:10~17:10	2,640円	
童画・ファンタジーの世界	漫画家 イラストレーター 大葉しのぶ	火①③	14:00~16:00	5,280円 教材費550円	
えんぴつ画	絵画作家 よこたしょうこ	水①③	13:30~15:00	5,280円	
いろえんぴつ画	(社)近代日本美術協会委員 文部科学大臣賞受賞 佐々木富士八	水①	13:00~15:00	2,750円 教材費330円	
3色パステルアート®	日本心療療法協会 3色パステルアートインストラクター Luna	木②	10:30~12:00	2,750円 教材費500円	
新水墨画	新水墨画協会役員 山田 博子	金①	12:30~15:30	3,960円	
(新)楽々水墨画	千葉県美術会理事 京葉民主 吉見 公子	月②④	13:00~15:00	5,500円 教材費330円	
俳画・はがき絵	全日本俳画協会本部講師 濱地恵理穂	木③	10:30~12:30	2,640円 お手本代880円	
絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 山根けい子	金②	10:15~12:15	2,640円 教材費112円	
月曜のゆるり絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 九澤 明美	月③	10:15~12:15	2,640円 教材費110円	
あたらしいはがき絵	日本美術院院友 重里 香	金①	10:15~12:15 13:00~15:00	2,640円 教材費163円	

書道		運営維持費250円			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
(新)おとな書道	(一社)書道会館 神谷 余花	日②④	13:30~15:30	5,280円	
(新)笑い文字 (初級+中級) (全5回)	(一社)笑い文字普及協会上級講師 矢作 由理	木④	13:00~15:00	16,500円 (5回分) 教材費3,300円 (5回分)	
かな書道	読売書道会 幹事 鹿毛 紳雨	火④	10:15~11:45	2,640円	
ペン・ボールペン&筆ペン	日本ペン書き研究会館長・理事・審査員 日本書道学院館長 中野 麗翠	火②④	13:00~15:00	5,060円	
カリグラフィー	カリグラフィーズワールド会員 岩崎 麻子	土①③	12:30~14:00	5,280円 教材費別途	

教養・外国語		運営維持費250円			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
楽しい俳句	花林同人 武山 哲郎	木①③	13:00~15:00	4,620円	
楽しい短歌	現代歌人協会員「かひん」同人 影山美智子	月②④	10:00~12:00	5,280円	
(新)風姿花伝	大学講師 人体科学会芸術会員 岡田 人篤	月①	10:30~12:00	2,640円	
初心者向け文章執筆	消夏堂 編集者ライター 渡部 克弘	木①③	13:00~14:30	5,280円	
(新)シニアのための AI(エーアイ)講座		木③	15:00~16:30	2,750円	
家族で使える オンライン英会話クラウドティ (マンツーマン在宅レッスン)	クラウドティ 専属外国人講師	全曜日 (講師3名交代)	8:00~24:00 ※プランにより異なります (1回10分〜)	4,950円〜 ※ご希望のプランに お申し込みください	
(新)英語力を磨こう	カルチャ 専任講師 Yoshi	水①③	13:00~14:15	5,280円	
韓国語	韓国語講師 尹 美善	月②④ 中級	10:30~11:50 13:00~14:20	6,600円	
はじめまして韓国語		月②④	14:30~15:50	6,600円	
中国語	中国語講師 鄭 燕	土①③ 初級	10:00~11:20 11:30~12:50	6,600円	
		中級	13:00~14:20		

教養・外国語(個人レッスン)		運営維持費250円			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
実践「話し方」教室	フリーアナウンサー 杉山 芳子	日②④	10:00~12:30 (30分個人レッスン)	6,600円	

生花・フラワー		運営維持費250円 (資格取得可)(教材費別途)			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
生け花小原流	一級家元教授 高橋 豊啓	金①③	16:00~18:00 ★18:00~20:00	5,060円	
(新)生け花小原流	一級家元教授 高橋 豊啓	金③	16:00~18:00	8,250円 (3回分) 花材費4,000円	
月1回のフラワーアレンジ	MILLE FLORI主宰 木村 千晶	金②	12:50~14:50	2,640円 花材費別途	

音楽		運営維持費250円			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
東郷太郎の歌謡教室	「ロス・インディオス」メンバー 東郷 太郎	水②④	13:00~14:30	5,940円 教材費163円	
ヴォイストレーニング	やまびこ主宰 岡安 弘子	水①③	10:00~11:30	5,280円	
永遠のシャンソン	シャンソン歌手 名和 英子	木①③	10:00~11:30	6,600円	
ジャズボーカル	ピアノ&ヴォーカリスト 山岸しずか	木③	14:00~16:00	3,630円	
童謡〜ポピュラー	東京音楽大学声楽科卒業 森 真由美	木②④	10:15~11:45	5,280円	
日本・世界の愛唱歌	武蔵野音楽大学院声楽専攻修了 高橋 順子	月①③	12:15~13:45	5,280円	
たのしいオカリナ	新歓大学短期大学 音楽科専攻科研究生卒 君塚 仁子	水①③	15:30~17:00	5,280円 教材費220円	
木曜オカリナ	上野学園大学 聖徳大学大学院卒業 若山 花琳	木②④	10:30~12:00	5,280円	
コカリナ教室	日本コカリナ協会公認講師 石嶋信二郎	水①③	13:00~14:30	5,280円 初級テキスト代 1,650円	
やさしいウクレレ	ヒロワインサークル 廣澤 泰之	月①③	14:50~16:20	5,280円	
(新)土曜のウクレレ教室	フェリス学院インストラクター 石神 誠	土①③	10:30~12:00	5,280円 教材費220円	
沖縄三線	クイチャー・ブラダース専任講師 宮里 由美	火②④	13:00~14:30	5,280円 教材費220円	
はじめての「二胡」	張勇二胡研究会講師 藤原万喜子	火②④ 初級入門	14:45~16:15 16:15~17:45	5,280円	
二胡入門					
津軽三味線	津軽三味線奏者 久保本情一朗 久保本ユキ子 久保本一凛	土①③	11:30~13:00	5,280円	
小さなお箏(文化箏)	文化箏認定講師 上村 実穂	火②④	13:00~14:00	5,280円	

音楽(個人レッスン)		(通常30分) 運営維持費250円			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
(新)ENJOYボイトレ	ヴォーカリスト 石野 舞子	金②④	10:00~13:00	6,600円	
ヴォーカルトレーニング	ヴォーカリスト 渡辺 梨恵	水①③	17:30~20:00	6,600円	
木曜フルート	東京音楽大学大学院 修了 若下しのぶ	木②④	15:00~20:30	6,600円〜	
ヴァイオリン	上野学園大学 聖徳大学大学院卒業 若山 花琳	木②④	12:00~13:30	6,600円	
ギタ―	ヤマハギター講師 満洲みどり	土①③	13:00~17:00	6,600円	
小さなお箏(文化箏)	文化箏認定講師 上村 実穂	火②④	14:15~15:30	5,280円	
(新)津軽三味線	津軽三味線奏者 久保本情一朗 久保本ユキ子 久保本一凛	金②④	★18:30~20:30	6,600円	
マンドリン	アマチュアマンドリン アンサンブル主宰 久松 祥三	金①③	10:00~12:40 (40分個人レッスン)	6,600円	
楽しいドラム	ドラマー 山原 啓司	日②④	12:00~14:30	6,600円	
ピアノ	東京音楽大学ピアノ科卒業・研究科修了 常陸 由紀	月	15:30~20:30	7,920円〜 (年間44回)	
ピアノ	カルチャー専任講師 伊藤 愛子	金	14:00~17:00	5,280円〜 (初級)	
日曜ピアノ	カルチャ 専任講師 坂本美香子	日②④	10:00~17:45 (45分個人レッスン)	6,600円	

趣味・くらし		運営維持費250円 (教材費別途)			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
着付とマナー	装道礼法さきの学院院長 吉岡さなえ	水②④	10:15~12:15	3,850円〜 テキスト代別途	
テーブル茶道	裏千家宗家講師 水田 宗翠	日②④	13:30~15:30	5,280円 材料費3,600円	
パーティーマジックで人気者	(社)日本奇術協会認定顧問 GO SHIBUYA	火①③	13:00~14:30	5,280円	
風水入門	米国AA認定日本カウセンシング協会会員 ランタナカワ主宰 篠 敦子	月④	13:00~14:30	3,300円	
開運気学	琉城開運学会主宰 琉城 紫恩	木②	13:00~18:00 (50分個人レッスン)	5,940円	
(新)今から始める姓名学	琉城開運学会主宰 琉城 紫恩	木②	13:00~18:00 (50分個人レッスン)	5,940円	
(新)美腸ストレッチ& プランナー認定講座	日本美腸協会認定講師 清水富士子	月②④	★18:00~19:30	24,000円 (6回分) 教材費13,200円 (初回のみ) (テキスト別途)	
薬膳で体質改善	国際中医薬師 宮本恵理子	火③	13:00~14:30	2,640円	
(新)美しい和食の いただき方	裏千家宗家講師 水田 宗翠	日②	16:00~17:00	9,900円 (3回分) 教材費1,650円 (3回分) (全3回)	
(新)ワインの基本& テイस्टینگ	(一社)日本ソムリエ協会 「ワインエキスパート」 西村 正則	土③	14:45~16:15	8,250円 (3回分) 教材費3,000円(3回分)	
(新)そば打ちと アレンジ料理	江戸そばソムリエ 蕎麦がき悦ちゃん	木①	10:30~13:30	7,920円 (3回分) 教材費4,950円 (3回分)	
麻雀	日本プロ麻雀連盟 白銀 紗希	火①③	10:15~12:15	4,620円	
脳活麻雀	日本プロ麻雀連盟 森脇 翼	水②④	14:00~16:00	4,620円	
女性限定★ レディース・マージャン	日本プロ麻雀連盟 山田 樹	木②④	13:00~15:00	4,620円	

趣味・くらし		運営維持費250円 (教材費別途)			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
着付とマナー	装道礼法さきの学院院長 吉岡さなえ	水②④	10:15~12:15	3,850円〜 テキスト代別途	
テーブル茶道	裏千家宗家講師 水田 宗翠	日②④	13:30~15:30	5,280円 材料費3,600円	
パーティーマジックで人気者	(社)日本奇術協会認定顧問 GO SHIBUYA	火①③	13:00~14:30	5,280円	
風水入門	米国AA認定日本カウセンシング協会会員 ランタナカワ主宰 篠 敦子	月④	13:00~14:30	3,300円	
開運気学	琉城開運学会主宰 琉城 紫恩	木②	13:00~18:00 (50分個人レッスン)	5,940円	
(新)今から始める姓名学	琉城開運学会主宰 琉城 紫恩	木②	13:00~18:00 (50分個人レッスン)	5,940円	
(新)美腸ストレッチ& プランナー認定講座	日本美腸協会認定講師 清水富士子	月②④	★18:00~19:30	24,000円 (6回分) 教材費13,200円 (初回のみ) (テキスト別途)	
薬膳で体質改善	国際中医薬師 宮本恵理子	火③	13:00~14:30	2,640円	
(新)美しい和食の いただき方	裏千家宗家講師 水田 宗翠	日②	16:00~17:00	9,900円 (3回分) 教材費1,650円 (3回分) (全3回)	
(新)ワインの基本& テイस्टینگ	(一社)日本ソムリエ協会 「ワインエキスパート」 西村 正則	土③	14:45~16:15	8,250円 (3回分) 教材費3,000円(3回分)	
(新)そば打ちと アレンジ料理	江戸そばソムリエ 蕎麦がき悦ちゃん	木①	10:30~13:30	7,920円 (3回分) 教材費4,950円 (3回分)	
麻雀	日本プロ麻雀連盟 白銀 紗希	火①③	10:15~12:15	4,620円	
脳活麻雀	日本プロ麻雀連盟 森脇 翼	水②④	14:00~16:00	4,620円	
女性限定★ レディース・マージャン	日本プロ麻雀連盟 山田 樹	木②④	13:00~15:00	4,620円	

ダンス・健康		運営維持費250円			
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	
ゆったりフラダンス	ハラフフラオカワアカデミアインストラクター リリア・ナニ廣原 西村 昌子	木②④	13:00~14:20	5,280円	
ハワイアンフラ	ハラフフラオカワアカデミアインストラクター ブ・アイリア・ラニ河合	木②④	★19:00~20:20	5,280円	
夜のフラメンコ	ERIAアートバレエ主宰 ダンサー ERI	金②④	★18:30~19:30	5,280円	
ベリーダンス	ベリーダンサー ABEJA	土①③	16:15~17:15	5,280円	
(新)クラシックバレエ	日本女子体育大学 舞踊専攻卒業 森嶋 陽子	月	★19:30~20:30	7,920円 (年間44回)	
健康ストレッチバレエ	KANAKO BALLET CLASS主宰 及川可奈子	火②④	13:00~14:30	6,050円	
(新)マインドフルネスバレエ	東京バレエ工房講師 佐藤 瑞来	水①③	★19:30~20:30	5,280円	
日本舞踊	坂東流師範 坂東勝和女	火①③	10:15~12:15	5,280円	
端唄舞かつほれ	端唄舞かつほれ 河のや若寿社中顧問 河のや若寿利	火①③	12:10~13:10	5,280円	
(新)ピラティス	ヨガピラティスインストラクター YASUKO	水①③	11:50~13:00	5,280円	
ピラティスストレッチ	ヨガインストラクター 山口 桐葉	木①③	13:00~14:10	5,280円	
やさしいヨガ	ヨガインストラクター(RYT200) YASUKO	木①③	11:45~12:55	5,280円	
コンディショニングヨガ	ヨガインストラクター YASUKO	水①③	10:30~11:40	5,280円	
姿勢矯正 & 骨盤エクササイズ	ベルビッツ(骨盤)ストレッチマスター インストラクター 湯浅千佳子	土 土①③ 土①	10:30~11:30	7,920円 (年間44回) 5,280円 3,300円	
リズム体操	MUGR会員インストラクター 大西 照子	金	10:15~11:30	7,260円	
ゆっくり健康体操	健康体操インストラクター 佐藤千恵子	木	11:15~12:15	6,600円	
美BODYストレッチ	ERIAアートバレエ主宰 ダンサー ERI	火①③	15:00~16:00	5,280円	
(新)明日も元気に!自衛術	(公社)自衛隊普及会 成田文郎 太刀川正美	水②④	10:15~11:45	5,280円	
スポーツウエルネス吹矢	千葉県スポーツウエルネス吹矢協会 専任指導員・上級公認指導員 羽瀬 徹也	月②④	10:00~11:00	5,060円 教材費300円	
太極拳	日本武術太極拳連盟公認A級指導員 室 徳恵	火	10:30~12:00	6,600円	
太極拳の基本から	日本武術太極拳連盟公認指導員 福井 昌子	金②④ 基本 応用	13:00~14:30 12:30~14:30	5,280円 6,050円	
合気道	(財)合気会館 吉見日出夫 横谷 満彦	月	★18:30~19:30	7,920円 (年間44回)	
(新)気楽に始める合気道・體身術		月②④	17:00~18:00	5,280円	
おとなのぶらり散策	フリーライター 千本木亨雄	木③	8時頃集合 16時頃解散	3,850円 交通費・食費代 等は各自負担	



手工芸・ものづくり

運営維持費250円
(教材費別途)

仏 像 彫 刻	彫刻家 日展会員 小比賀 強	土②④	10:00~12:00	5,280円 作品代336円
(新)編み物教室	編み物作家 大島 雅子	木①	13:15~15:15	3,300円 材料費別途
くらくら洋裁&かんたんリフォーム	NORIKOデザイン研究所 主宰 二瓶 紀子	火②④	10:00~12:30	5,280円
和裁(和采・布しま)	国家検定1級和裁技術士 岡本志摩子	木③	13:00~16:00	3,300円
きものリメイクとソーイング	マニエール工房 植木 理志	水①③	10:15~12:15	5,940円
(新)がま口&バッグ	紫恩美装部主宰 紫 恩	金①③	13:00~15:00	5,060円～ 材料費別途
ステンドグラス	グリーンアカデミア・オブステンドグラス 工房「ガラスキア」 青木 健	木②④ (休) (土) (土) 木②	10:00~12:00	5,280円 5,940円 6,600円 3,300円
(新)ジュエリーバッグ®	AJBジュエリーバッグ協会 Solari・フレューネ主宰 前山 陽子	火①	13:30~15:30	11,220円 (3回分) 材料費別途(別途)
(新)ラッピングコーディネーター	(社)全日本ラッピング用品協会認定 ふあーゆー講師 都築 洋美	水④	10:00~12:00	2,640円 教材費1,320円
水引あそび	水引作家 般社団法人全日本ギフ用品協会 飯塚ふみ子	火①	10:15~12:15	2,750円 教材費1,000円
(新)つまみ細工	日本つまみ細工コーディネーター協会認定講師 吉田 和恵	土②	13:00~15:00	2,750円
彩り和紙のちぎり絵	日本和紙協会青森県支部認定講師 律 峰	金③	13:00~15:00	2,750円 教材費別途
き り え	イラストレーター 中村 頼子	水③	13:00~15:00	2,640円
シャドーボックス	シャドーボックスアートリエ サンアール認定講師 原 清子	水②④	10:15~12:15	5,280円
わたしの ハワイアンキルト	MonetaraHouse認定 インストラクター AKI	水①③	10:15~12:15	5,280円
桜井一恵の スケッチ刺しゅう	アトリエKAZUE講師 東原 佳子	月②	13:00~15:00	2,640円
ロマンドール	ロマンドール協会認定 北川 悦子	金④	13:00~16:00	3,960円
ドールハウス	日本ドールハウス協会認定講師 八柳 敬子	火③	10:15~12:15	2,640円 教材費500円
(新)はじめてのおみくろみ (全3回)	おみくろみ作家 飯塚ふみ子	火①	13:00~15:00	8,250円 (3回分) 材料費880円
シースル とパンの花	ジュコフ フローラスクール 主任教授 常任幹事	金②④	10:15~12:15	4,400円～
ルナブランカ	織田ヨシ子	金②	10:15~12:15	2,750円～