

# culture school 講座ご案内

## 今秋 ホームページ リニューアル!

2024年 秋号  
**秋の  
入会キャンペーン**  
 ●新講座体験費550円!  
 ●その他の講座は全て  
**体験費1,100円!**  
 ●体験当日の受講申込で  
**体験費キャッシュバック**  
 10月31日(木)まで

<b>NEW</b> お花しほり(全3回) <b>あんこのお花</b> あんこのお花は合成着色料、グルテンフリーの安心で華やかなお菓子教室です。1回でも受講可。 ◆第2(火) 10/8・11/12・12/10 10:00~12:00 ◆受講料 2,750円/1回 ◆教材費 2,750円/1回 ◆講師/武部 ゆきえ	<b>NEW</b> 懐かしい音楽を聴きながら <b>ソウル&amp;ディスコダンス</b> 70年代~80年代に流行したソウルミュージックに乗り、機軸しいステップやディスコダンスを楽しんでみませんか。 ◆第2・4(火) 12:15~13:15 ◆受講料/5,500円 一日体験 9/24(火) 体験費550円 ◆講師/Amane	<b>NEW</b> 体幹を鍛える歌唱法 <b>歌う、ボイスエクササイズ</b> 昭和に流行った歌声喫茶のように、懐メロを歌いながら体幹を鍛え、有酸素運動をし、免疫力アップを目指すレッスンです。 ◆第2・4(水) 11:30~12:30 ◆受講料/6,600円 一日体験 9/25(水) 体験費550円 ◆講師/Tsukushi	<b>NEW</b> 上質でモダン!憧れの <b>山ぶどうのつる工芸</b> 自然の素材を生かして編む。自分で作った小物や籠は特別一品です。 ◆第3(火) 13:00~15:00 ◆受講料/3,300円 ◆教材費別途 一日体験 10/15(火) 体験費550円 教材費3,300円 ◆講師/こやぎ
<b>NEW</b> しなやかな動きでボディメイク <b>ストレッチバレエ</b> 初めての方にも安心なゆったりストレッチで体を整え、正しい姿勢を目指しましょう。 ◆第2・4(水) 14:30~15:30 ◆受講料/5,280円 一日体験 9/25(水) 体験費550円 ◆講師/AYAKO	<b>NEW</b> 根付きのフラワーアレンジメント(全3回) <b>プランツギャザリング</b> 花束のような新しい寄せ植え。根付きの苗なので長い期間、楽しめます。1回でも受講可。 ◆第3(火) 10/15・11/19・12/17 10:00~12:00 ◆受講料/2,750円/1回 ◆教材費 3,960円/1回 ◆講師/Ryoko Kaida	<b>NEW</b> かき編み・棒あみ <b>100均の毛糸で楽しく手編み</b> 100均の毛糸を使い、小物からセーターまで楽しく編み物を楽しみましょう。 ◆第1・3(水) 10:00~12:00 ◆受講料/5,280円 ◆教材費別途 一日体験 9/18・10/2(水) 体験費550円 教材費220円 ◆講師/三村 美枝	<b>NEW</b> ヨガとローズの融合ストレス解消 <b>Let'sローズ簡単ヨガ</b> オーガニックローズオイルを使い、心と体をリフレッシュ。婦人科系のお悩みはもちろん男性もOK。 ◆第2・4(月) 10:00~11:00 ◆受講料/5,280円 一日体験 9/30(月) 体験費550円 ◆講師/Nao
<b>NEW</b> 心を休めるアートセラピー <b>3色パステルアート</b> 3色のみで絵を描くことができるアートセラピーです。絵心がなくとも大丈夫。心を休める時間を過ごせます。 一日体験 10/4(火) 10:00~12:00 体験費550円 教材費550円 ◆受講料/2,200円 ◆教材費 550円 ◆講師/かな	<b>NEW</b> 斎山日菜 監修 <b>ハサミの切り絵</b> ハサミで切り出す美しいレースのような切り絵。人気切絵作家「斎山日菜」監修の入門講座です。 ◆第1(水) 10:00~12:00 ◆受講料/3,520円 ◆教材費別途 一日体験 10/2(水) 体験費550円 教材費1,650円 ◆講師/中沢 ユキコ	<b>NEW</b> 季節に合わせて <b>和の布あそび</b> テレビ、新聞でも取り上げられたベテラン講師が、丁寧に指導します。ちりめん細工やつるし雛など様々な作品を作ります。 ◆第4(木) 13:00~15:00 ◆受講料/2,970円 ◆教材費別途 一日体験 9/26(木) 体験費550円 教材費880円 ◆講師/三村 美枝	<b>NEW</b> ところと身体が喜ぶセルフケア(全3回) <b>薬膳茶</b> 体質チェックで状態を知り、10種類以上の薬膳食材から、今の自分に合った薬膳茶を作りましょう。 ◆第2(火) 10/8・11/12・12/10 10:00~11:30 ◆受講料/9,900円/3回 ◆教材費 1,650円/3回 ◆講師/今藤 さちよ
<b>NEW</b> 華道を楽しむ <b>池坊のいけばな</b> 「四季の花を生き生きと」自然花、生花、立花を真方のペースでご指導いたします。ご希望の方は免状を差し上げます。 ◆第4(木) 13:00~15:00 ◆受講料/2,860円 一日体験 10/3(木) 体験費550円 教材費1,210円 ◆講師/西辻 千峰	<b>NEW</b> 手相が導くあなたの生き方 <b>開運手相リーディング</b> 自分の手相を知って自分らしく生きること、それが幸せ開運です。 ◆第4(火) 13:30~15:00 ◆受講料/3,300円 ◆教材費別途 説明会&プチ鑑定 9/24(火) 鑑定料550円 ◆講師/矢島 彩雅	<b>NEW</b> 輝くチャリターに! <b>リズムアート</b> 年少・年中クラスの募集です。ボンボンを持って一緒に楽しむはじまりです。 ◆第2・4(木) 15:30~16:20(年少~) ◆受講料/4,290円(月) ◆第2・4(木) 15:30~16:20(年中~) ◆受講料/8,470円(月) 一日体験 9/26・10/10(木) 9/23・30(月) 体験費550円 ◆講師/松岡 綾子	<b>NEW</b> まるで本物のようなオクリティ <b>クレイクラフト</b> 粘土でパーツを作り、組み立てて本物そっくりのお花等を制作します。 ◆第1(水) 10:00~12:00 ◆受講料/2,640円 ◆教材費別途 一日体験 10/2(水) 体験費550円 教材費550円 ◆講師/池田 亜貴
<b>NEW</b> 基礎基本を身に付けながら(30分個人) <b>楽しいピアノ</b> 一人一人の目標やペースにあったレッスンでピアノ演奏を楽しみましょう。 ◆第1・3(木) 13:00~16:30 ◆受講料/5,280円 無料体験 9/19・10/3(木) 希望時間先着順 ◆講師/中丸 倅爾	<b>NEW</b> 簡単に書ける筆ペンアート(全3回) <b>彩むすび書</b> 固定観念をなくした楽しい筆講座。はかきやコースターなど毎回、作品を完成させます。 ◆第1(金) 10/4・11/1・12/6 11:30~13:00 ◆受講料/7,920円/3回 ◆教材費 660円/3回 ◆講師/えんかつ処まどか	<b>NEW</b> 転倒予防・良好姿勢・骨盤ケア(全5回) <b>「イス軸法」で健康</b> 人気沸騰中の「イス軸法」イスに座って立つだけ! ①背筋のゆがみ ②腰痛 ③腰やヒザ痛み予防改善 ④腕力脚力 <b>スタート 10/14(月)</b> ◆第2・4(月) 12:10~13:10 ◆受講料/2,970円 ◆教材費 220円 一日体験 9/26・10/24(木) 体験費550円 教材費220円 ◆講師/藤原 紀文	<b>NEW</b> 絵を描く時間を楽しみましょう <b>楽しくペン彩画アート</b> 手軽に描けるペン画に色を添えて、白黒と色合いの画面を楽しみましょう。 ◆第4(木) 10:00~12:00 ◆受講料/2,970円 ◆教材費 220円 一日体験 9/26・10/24(木) 体験費550円 教材費220円 ◆講師/箕輪 智代

<b>NEW</b> 自分だけの花文字が習得できる <b>描いて楽しむ花文字</b> 龍や鳳凰など縁起の良い絵柄を組み合わせて描く、中国古来の開運文字です。 第3(金) 13:00~15:00 3,300円 別途 一日体験 9/20・10/18(金) 550円 ◆講師/安(あん)	<b>NEW</b> 色を味方につけて~5歳!(全3回) <b>パーソナルカラー&amp;メイク</b> お似合いの色診断を行い、コスメ選びやメイクの方法を学びます。 第3(月) 10/21・11/18・12/16 10:00~11:30 10,560円/3回 1,650円/3回 ◆講師/Hiro	<b>NEW</b> 無料アプリで英語マスター <b>アプリ活用英語塾</b> 無料アプリを使ってスマホ一台で英語を学ぶクラスです。 第2・4(金) 13:30~14:50 3,370円 一日体験 9/27・10/11(金) 550円 ◆講師/山口 智子	<b>NEW</b> K-POPや韓国ドラマ、楽しみながら <b>はじめましてハングル</b> O(ゼロ)から学んで書ける、読める、話せるまでみなさんの「韓活」を応援します。頑張りましょう! 第2・4(水) 14:20~15:20 5,280円 一日体験 9/25・10/9(水) 550円 ◆講師/趙 恩貞	<b>NEW</b> 表情筋を鍛えて若返り!(全3回) <b>顔ヨガ</b> 楽しく顔を動かして、たるみ解消・リフトアップを目指しましょう! 第4(木) 10/24・11/28・12/26 10:00~11:30 9,900円/3回 テキスト代220円 ◆講師/Takako
<b>NEW</b> はじめてでも大丈夫! <b>二胡を奏でよう</b> 見やすい楽譜で初めての方も、すぐに音を出せるようになります。安心して一緒に始めましょう。 第2・4(水) 10:30~12:00 6,600円 教則本2,640円 一日体験 9/25・10/9(水) 550円 ◆講師/土屋 瑞枝	<b>NEW</b> 自由な発想で絵などを <b>キッズアート塾</b> パパ・ママの顔や風景、静物など自由な発想で制作しましょう。 第3(日) 10:00~11:30(3才~) 2,640円 220円 一日体験 10/6・20(日) 550円 ◆講師/伊坂 義夫	<b>NEW</b> 免疫力向上・認知症予防に! <b>生き活きリンパピクス</b> 低体力・高齢者大歓迎。音楽に合わせてリンパを流し、健康な体温に近づきましょう。 第1・3(月) 13:30~14:30 5,280円 一日体験 9/16・10/7(月) 550円 ◆講師/今澤 昭子	<b>NEW</b> 肩こり・腰痛の方も(全4回) <b>ストレッチ&amp;個別リンパほぐし</b> 心地よいストレッチから始めましょう。講師が一人一人丁寧にリンパマッサージでほぐしていきます。初回特典マッサージオイルプレゼント。 第2・4(月) 9/30・10/14・28・11/11 15:15~16:30 2,970円/1回 550円/1回 ◆講師/久保 智美	<b>NEW</b> 心と身体をヨガでスッキリ! <b>デトックスヨガ</b> 内臓の動きを活性化させ、毒素を排出。少しアクティブな動きもあり、痩せやすい身体を作ります。 第2・4(土) 10:00~11:00 5,280円 一日体験 9/28・10/12(土) 550円 ◆講師/Naomi
<b>NEW</b> タイの伝統工芸 <b>ソーパ&amp;フルーツカービング</b> ソーパ・フルーツどちらでも。専用ナイフで彫刻を施します。簡単、豪華に大変身。 一日体験 10/2 11/6(水) 550円 11/6(水) (ソーパ) 440円 (フルーツ) 660円 第1(水) 10:00~12:00 2,970円 別途 ◆講師/横山 知枝	<b>NEW</b> 心やすら時間 <b>仏像彫刻わらべ尊を彫る</b> 仏像彫刻の基本を学びながら、かわいいわらべ尊を彫ってみませんか。 第1・3(土) 10:00~12:00 無料説明会 6,270円 別途 ◆講師/中井 一成	<b>NEW</b> 布で編んで作る <b>健康布ぞりり</b> 布で編んで作る草履は足に心地よく、反りや腰痛などに効果も期待できます。 9/27(金)スタート 10:00~11:15 5,280円 第4(木) 13:00~15:00 2,970円 別途 ◆講師/こやぎ	<b>NEW</b> 楽譜が読めなくても大丈夫! <b>基礎からウクレレ</b> ポップスやジャズなどジャンルでも相性抜群。初心者や久しぶりにウクレレを弾きたい方も一緒に楽しみましょう。 第2・4(金) 10:00~11:15 5,280円 一日体験 9/27・10/11(金) 550円 ◆講師/阿部 達哉	<b>NEW</b> 楽しくわかり易く <b>麻雀教室入門</b> 最近、特に人気の麻雀をキャリア豊富なトッププロが親切丁寧にご指導いたします。介護予防やお友達作りにも最適。 (金) 15:30~17:30 7,920円 一日体験 9/20・27(金) 550円 ◆講師/石渡 正志
<b>NEW</b> 和の伝統をカジュアルに(全3回) <b>水引を楽しむ</b> 手と頭を使い、基本の結びに変化させましょう。年末年始のお飾り、贈り物に飾りつけましょう。 第3(木) 10/17・11/21・12/19 7,920円/3回 6,270円/3回 ◆講師/中村 瑞水子	<b>NEW</b> 姿勢が良くなる <b>楽しい日本舞踊</b> 古典ではなく、親しみのある曲を新しい振り付けで踊りましょう。健康で楽しい教室です。 第2・4(金) 13:15~14:30 5,830円 一日体験 9/27・10/11(金) 550円 ◆講師/さとう 都	<b>NEW</b> 基礎代謝を上げてリフレッシュ <b>健康美じゅくりヨガ</b> じゅくりヨガが身体を柔軟にし、腰まわりや体幹を整えて返ります。 第2・4(金) 10:00~11:00 5,390円 一日体験 9/27・10/11(金) 550円 ◆講師/大内 文乃	<b>NEW</b> マイペースに <b>健康太極拳</b> 体幹を整え、心身に元氣な身体にしましょう。足腰の老化防止と脳神経の活性化を目指します。 第2・4(金) 11:10~12:10 5,390円 一日体験 9/27・10/11(金) 550円 ◆講師/大内 文乃	<b>NEW</b> ストレス・運動不足解消に <b>中高年のフラメンコ</b> フラメンコはあなたの感性を引き出す、素晴らしい踊りです。初めてのステップから丁寧に指導します。 第1・3(金) 10:30~11:30 5,280円 一日体験 9/20・10/4(金) 550円 ◆講師/加藤 まさこ
<b>NEW</b> はじめてでも大丈夫! <b>楽しく学ぶタロット</b> 78枚のタロットカードをじっくりと読み解いていきます。絵をじっくり見てください。 第1(金) 13:00~14:30 3,300円 テキスト代別途 一日体験 10/4・11/1(金) 550円 ◆講師/叶 レン	<b>NEW</b> 生豆から5分で作る <b>家庭焙煎焙りたてコーヒー入門</b> ①新常識と流れ方。②世界のコーヒーの品質とランク。③同じコーヒーで9つの味を作る。④学生と実習の組み合わせ。 第3(日) 10/20・11/17・12/15 13:00~15:00 8,250円/3回 3,300円/3回 ◆講師/SHIHO	<b>NEW</b> 元アナウンサーが教える <b>楽しく実践!朗読・話し方</b> みんなで「声ト」腹式呼吸・滑舌・声を出して元気になろう。 第1・3(月) 13:00~14:30 5,280円 一日体験 9/16・10/7(月) 550円 ◆講師/菊地 秀之	<b>NEW</b> 「心」・「技」・「体」 <b>天真館空手教室</b> 子供、男女問わず、空手を通して礼儀作法から護身の力、体力づくりと忍耐強い精神力を養います。 (日) 15:00~16:00 無料見学 7,920円(中1~大人) 6,600円(4才~) ◆講師/伊藤 幸一	<b>NEW</b> 原田幼児教室 <b>小学校受験行動観察・個別対応</b> 自分で考え行動できるお子様に、個別対応では、ペーパー・巧緻性(口頭試問・お話し作り)などを指導いたします。 第1(金)グループ 16:30~17:45(新年長女子) 5,500円 個別(新年長男子・女子) 11/1・12/6(金) 550円 日曜要相談 ◆講師/原田 恵美子
<b>NEW</b> 気軽に <b>香道古心流</b> 香木の香りを聞いて、テーマに沿って思いを伝えます。月に一度、香を高めて自分を高めたい方に。 第2(月) 13:00~15:00 3,630円 2,750円 一日体験 10/14(月) 550円 1,100円 ◆講師/無何有庵 秋峰	<b>NEW</b> ハーブ&ロマでせせ美(全3回) <b>私だけのコスメ講座</b> ①お疲れ様ぴんぐろ②まるで美容液リップグロス③ハーブでXmasリース作り 第2(火) 10/8・11/12・12/10 10:00~11:30 8,250円/3回 別途 ◆講師/加藤 嘉津子	<b>NEW</b> 25分個人セッション <b>スピリチュアルカウンセリング</b> 貴方様を守護して下さる存在からのメッセージをお伝えします。 10/7(月) 10:00~12:25 希望時間 先着順受付 3,300円 ◆講師/crystalvenus	<b>NEW</b> 心を込めて <b>福文字で描く年賀状</b> 自分の文字にアレンジを加える、福文字で年賀状を送りましょう。寒中見舞いのお題も用意しています。 11/12(火) 10:00~11:30 2,640円 330円 ◆講師/福澤 聡枝	<b>NEW</b> 外観を映し出す立派な外観(全3回) <b>江戸の古地図で歩く江戸外観</b> 江戸から東京への街づくりの基礎となった江戸の外観を3回に分けて歩きます。 第1(金) 10:00~11:00 3,300円(全3回) 990円(全3回) ◆講師/岡本 永義

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。 **要予約**

# 一流の講師とすばらしい仲間

# 網島カルチャーセンター

〒223-0053 横浜市港北区網島西2-6-17 黒川ビルモールリマーク2階 TEL 045(549)5411(代)

https://culture.gr.jp

## 第5回 カルチャー芸術展 ~手芸・工芸展~

11月29日(金)~12月9日(日) 国立新美術館

●登録事務手数料は2,200円  
●70才以上の方、18才以下の方は1,100円です。  
●3年を超えて受講実績がないと自然退会になります。詳しくは、受付に用いた「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。●別途退会料をいただきます。

受講のご案内  
●登録事務手数料は2,200円  
●70才以上の方、18才以下の方は1,100円です。  
●3年を超えて受講実績がないと自然退会になります。詳しくは、受付に用いた「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。●別途退会料をいただきます。

個人情報について  
受講申込みの際は、氏名、住所、電話番号、メールアドレスなどのご記入をお願いしております。講座に関する連絡や、サービス上を目的で利用させていただきますが、個人情報保護には万全を期しておりますので、ご協力ををお願い申し上げます。

ご案内図  
網島カルチャーセンター  
〒223-0053 横浜市港北区網島西2-6-17

提携駐車場あり (優待割引)  
https://culture.gr.jp  
カルチャー 検索

●(株)カルチャーは全国100ヶ所以上の店舗がございます。お問い合わせ・お申込みは、**網島カルチャーセンター ☎0120-567-666 / TEL045-549-5411(代)**

