

2024 春・夏 SPRING SUMMER

# 新講座が続々登場！ コープさっぽろ文化教室

## 受講生募集中

入会金 無料 500円または無料で体験できる！

※文化教室は組合員のための教室です。ご利用にはコープさっぽろの組合員加入が必要です。体験、講座受講は事前申込が必要です。ホームページまたはお電話でお申込みください。※定員になり次第締切させていただきます。定員に満たない場合等、講座を延期・中止することがあります。

コープさっぽろ 中央文化教室 ☎011-222-4639

札幌市中央区北1条東1丁目サッポロビル3階

営業時間 月・金 10:00~21:00(電話受付~19:00) 土 10:00~18:00(電話受付~17:00)

### 春のカルチャーフェスタ開催

カルチャーフェスタとは、受講生の白熱の成果を発表する機会です。期間中はステージ発表・作品展示が行われますのでぜひ札幌市民交流プラザにお立ち寄りください。

日程のご案内

- ステージ発表 4/4(木)~4/6(土)
- 展示 4/4(木)~4/9(火)
- 場所 札幌市民交流プラザ

## 1DAY・期間限定

### 夏休み親子アイシングクッキー

親子で楽しく手作りの可愛いクッキーを作ります。プレゼントにも喜ばれます。

日時 7/27(土) 13:00~15:00

講師 斎藤 彩美

受講料 2,365円

●持参品/エプロン、ハンドタオル、筆記用具

### 季節のテーマ オトナアイシングクッキー

季節ごとの可愛いクッキーを作りましょう。奥深いアイシングの世界を楽しめます。

日時 5/17(金) 6/21(金) 各10:00~12:00

講師 斎藤 彩美

受講料 各2,915円

●持参品/エプロン、ハンドタオル、筆記用具

### 商業ラッピング 3級めざして

楽しみながら商業ラッピングの基礎知識と実践を行います。

日時 第2(木) 18:30~20:00

講師 三浦 アキ子

月謝 2,200円/月1回

●教材費/初回6,000円(テキスト代込み) ●持参品/ハサミ、セロテープ、カッター(引) ●体験不可

### はじめての水引細工 水引あそび

日本の伝統文化である水引の基礎知識と実践を行います。

日時 第4(木) 4/23(火) 各13:00~15:00

講師 青野 紗代

月謝 2,970円/月1回

●教材費/500円/1,000円/月 ●持参品/ハサミ、平ヤシロ ●体験不可

### ワンちゃん用 ドギーアイシングクッキー

大切なワンちゃんに可愛いクッキーを手作りませんか。人もお召し上がりいただけます。

日時 4/20(土) 13:00~15:00

講師 斎藤 彩美

受講料 3,135円

●持参品/エプロン、ハンドタオル、筆記用具

### おうち英語 「教える方」を学ぶ

SNSで話題沸騰中の「おうち英語」を体験しよう！

日時 第1・2・3(木) 15:20~16:20

講師 フランソワ ライ

受講料 6,600円/月3回

●教材費/500円 ●持参品/筆記用具

### 行政書士がナビゲート あなたに出来る「相続法」の活用方法

相続に直面したら、まず何をすれば良いの？

日時 4/5(金) 4/19(金) 各10:00~11:30

講師 田中 一樹

受講料 3,300円

●持参品/筆記用具

### 若さの秘訣は髪 毛量、ツヤ、太さ 健康的な髪目指しましょう

健康で艶やかな髪を取り戻しましょう。

日時 4/9(火) 4/23(火) 各10:00~12:00

講師 龍崎 明子

受講料 3,300円

●教材費/1,000円 ●持参品/使用しているシャンプー、トリートメントの成分の写真

### 初めての大人のキラキラアクセサリー

キラキラのビジューストーンを使った、キラキラのアクセサリーを作ります。

日時 第3(月) 10:30~12:15

講師 花田 空亮子

月謝 2,145円/月1回

●教材費/2,500円程度/1回 ●持参品/小さい物を見るルーペ、メガネ等、持ち帰り用の容器(小さい箱等) ●体験不可

### やさしいお星学 たのしい星占い

お誕生日のホロスコープ(出生時の星)を使って、今年はどうなるのかを占います。

日時 第1・3(木) 13:00~14:30

講師 米谷 麻白

月謝 5,830円/月2回

●教材費/初回1,000円 ●持参品/筆記用具 ●体験・見学は4月迄承ります

### 自分でどう！楽しいタロット講座 (ウェイトレスミクス版)

世界的に一番ポピュラーなタロットを使った楽しい講座です。

日時 第2・4(水) 13:00~14:30

講師 米谷 麻白

月謝 5,830円/月2回

●教材費/初回1,000円 ●持参品/筆記用具、タロットカード ●体験・見学は4月迄承ります

### 季節のアロマグッズ作り

毎月テーマに沿って香り豊かなアロマグッズを作ります。

日時 第1(金) 10:30~12:00

講師 小野 寿子

月謝 2,365円/月1回

●教材費/1,500円/1回(毎回3回作りです) ●持参品/筆記用具 ●体験不可

### 俳句ははじめの一步

知識ゼロから俳句を学び、句会を楽しむまでの体験できる講座です。

日時 第2(木) 10:30~12:00

講師 瀬戸 理恵子

月謝 2,915円/月1回

●教材費/500円/1回 ●持参品/筆記用具、履時記(お持ちの方) ●体験不可

### パスワード管理が苦手な方へ 自分の機種で学ぶスマホ&パスワード管理

日常生活に必要なIDとパスワード。管理の苦手な方々へ。

日時 第2・4(月) 13:00~14:00

講師 相原 真人

月謝 4,950円/月2回

●持参品/自分のスマホ、IDとパスワード ●体験不可

### 社会人のための グループクラウドサービス入門

職場でいつの間にかグループウェアが導入されて戸惑っている方へ。

日時 第1・3(土) 13:30~14:30

講師 相原 真人

月謝 4,730円/月2回

●持参品/自分のスマホ、IDとパスワード

### たのしいオカリナ (中級・上級)

中級はオカリナを楽しむから上手にならないうちのオカリナです。

日時 第1・3(水) 中級 11:50~12:50 上級 13:00~14:00

講師 椎名 春奈

月謝 4,620円/月2回 上級 4,950円/月2回

●教材費/初回テキスト代金 ●持参品/アルトCオカリナ、筆記用具

### 楽しい複音ハーモニカと10ホールズハーモニカ

複音ハーモニカの味わいと10ホールズハーモニカの味わいの双方を実際に聞いて楽しんでみませんか？

日時 第2・4(月) 14:30~16:00

講師 千葉 智寿 月謝 4,730円/月2回

●教材費/初回教本・曲集代2,000円~3,000円 ●持参品/複音ハーモニカ、10ホールズハーモニカ

### 楽しい複音ハーモニカ

昔懐かしい複音ハーモニカを初心者でも楽しく演奏できるように丁寧に教えていきます。

日時 第2・4(水) 14:30~16:00

講師 千葉 智寿 月謝 4,730円/月2回

●教材費/初回教本・曲集代2,000円~3,000円 ●持参品/複音ハーモニカ

### 長唄三味線講座 I・II

長唄三味線は、細神三味線を使います。

日時 (木) I 16:15~16:55 II 15:00~16:00

講師 安岡 郁美

月謝 各8,976円/月4回

●教材費/必要に応じて楽器リース代1,000円/月 ●持参品/おしぼり、持ち帰り用道具、楽譜セット、教本

### 長唄講座

長唄は江戸時代から発展してきた音楽です。

日時 (木) 17:10~18:00

講師 安岡 郁美

月謝 8,976円/月4回

### 楽しいお琴 (生田流琴曲)

お琴(伊)は様々な年齢の方が無理なく楽しく演奏できる日本の伝統楽器です。

日時 第1・3(水) 11:00~12:00

講師 藤澤 秀男

月謝 2,970円/月2回

●教材費/別途 ●持参品/お琴(レンタル有)

### 楽しい韓国語 (入門)

基礎から始めたいと思っている方に、ハングルの文字と発音をゆっくりじっくり身につけていきます。

日時 第2・3・4(水) 11:40~13:10

講師 キムミョンジョン

月謝 5,445円/月3回

●教材費/テキスト代金 ●持参品/筆記用具、テキスト

### 初級ドイツ語

様々なドイツのドイツ語の「意味」と小さな練習をしながら楽しく発音や文法を身につけていきます。

日時 (火) 15:00~16:20

講師 藤本 純子

月謝 9,416円

●教材費/コピー代金 ●持参品/辞書、文法参考書などお手持ちのもの、ノート、筆記用具

### 聖書ギリシア語文法入門

新約聖書を、その原語であるギリシア語で読むことを目指して、ギリシア語の文法を初歩から学ぶ講座です。

日時 第2・4(水) 11:30~12:30

講師 戸田 聡

月謝 4,928円/月2回

●教材費/別途 ●持参品/筆記用具

### 楽しいつまみ細工 基礎から

つまみ細工の基礎から始めるので、初めての方でも楽しく作品を作ることができます。

日時 第3(月) 10:30~12:00

講師 小路 初枝

月謝 2,860円/月1回

●教材費/月1,500~2,500円程度 ●持参品/おしぼり、持ち帰り用道具、筆、教本

### 信楽と産産粘土を使った楽しい陶芸

日常食器からアクセサリー、オブジェまで、粘土で作れる物は幅広くあります。

日時 第1・3(月) 13:00~16:00

講師 澤田 文子

月謝 4,400円/月2回

●教材費/別途 ●汚れても良い袋

### 水画教室

白い用紙と黒色の濃淡、にじみ、かすれを作ります。

日時 第1・3(水) 10:00~12:00

講師 宮本 敬子

月謝 4,466円/月2回

●持参品/筆、画紙、下敷、墨、筆洗、皿、筆心

## 健康・運動

### 心と身体がスッキリ! ドラッグヨガ

日常生活の中で少しづつ溜まってきた疲労感。自分の内側に溜まっているストレスを、ヨガでスッキリと解消していきましょう。

日時 第1・2・3(木) 19:15~20:15

講師 久保 恵美

月謝 4,950円/月3回

●持参品/飲み物、フェイスタオル ●体験料/500円

### 初めてのバランスボール

バランスボールを持っていて使っていない方。体験してみたい方、楽しみながら健康づくりをしていきましょう。

日時 第1・3(水) 14:45~16:00

講師 ともなのおみ

月謝 3,080円/月2回

### ステップ21 カラダづくり リズムストレッチ

ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしていきましょ。

日時 第1・3(月) 13:15~14:15

講師 杉澤 尚美

月謝 3,410円/月2回

●持参品/シューズ、水分

### 心身の疲れをいやす リフレッシュ健美操

心身の疲れをいやすリフレッシュ健美操。心身の疲れをいやすリフレッシュ健美操。

日時 第1・2・3(水) 18:05~19:20

講師 藤井 祥子

月謝 3,960円/月3回

●持参品/動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

### 誰でも楽しく シニアの健康プログラム 筋力アップストレッチ

初めてのシニアの健康プログラム。筋力アップストレッチ。

日時 (月) 13:30~14:50

講師 池田 穂子

月謝 7,480円/月4回

●教材費/初回のみボール代1,540円 ●持参品/タオル、水分、シューズ、ボール

### 股関節コンディショニング ～しなやかに動けるカラダ～

股関節にフォーカスしたケア&コンディショニングのクラスです。

日時 第2・4(水) 10:00~11:20

講師 橋本 めぐみ 他

月謝 4,400円/月2回

●持参品/ヨガマットまたは大きめのタオル、飲み物

### 足もみ健康体操で姿勢改善 体の内側から元気に免疫力アップ!

足もみ・歩行運動・ストレッチを柱に、姿勢や体質を整えながら全身の血液循環・リンパの流れをよくし、むくみや冷え改善、免疫力を上げていきます。

日時 (金) 12:00~13:10

講師 倫美子

月謝 8,184円/月4回

### 中高年の健康づくり

転倒予防、認知症予防を主に身体を動かします。

日時 (木) 13:00~14:10

講師 大野 恵美子

月謝 8,492円/月4回

●教材費/初回のみボール代1,540円 ●持参品/シューズ、白い手袋、マスク、ボール

### さわやか健康太極拳

ゆっくりゆったりをモットーにいつでも動ける身体作りを目指します。

日時 (月) 11:30~13:00

講師 久保 真佐子

月謝 6,028円/月4回

### フルース・リー 武術 ジョウドー入門

フルース・リー師範が初められた武術「フルース・リー」初心者から学べる入門編です。

日時 第1・3(土) 15:30~16:40

講師 金子 聡

月謝 小学生 3,300円/月2回 中学生以上 4,400円/月2回

●持参品/運動靴、動きやすい服装

### フィリピン 武術 カリ入門

近年では映画やドラマでもフィリピン武術「カリ」が人気です。

日時 第1・3(土) 16:50~18:00

講師 金子 聡

月謝 小学生 3,300円/月2回 中学生以上 4,400円/月2回

●持参品/運動靴、動きやすい服装

## ダンス・舞踊

### 80'sヒットナンバーで踊る ソウル&ディスコダンス

往年のディスコナンバーで楽しく踊りましょう。

日時 第1・3(水) 13:50~15:00

講師 神善之

月謝 4,400円/月2回

●持参品/動きやすい服装、シューズ、飲料、タオル

### 楽しさと健康を タップダンス初級

基本のステップの練習から音に合わせてのコンビネーション、そしてタップダンスへ、楽しく学んでいきます。

日時 (水) 19:00~20:20 (土) 17:00~18:00

講師 平野 美穂・伊藤 幸子

月謝 小学生 3,300円/月2回 中学生以上 4,400円/月2回

●持参品/タップシューズ(体験時はスニーカー可) ●入門クラス(土曜)2回もあります。

### K-POP DANCE/ADVANCE

毎月1曲レクチャー、最新の振り付けレッスン!ダンスに必要な基礎も指導します。

日時 (水) (金) 水19:30~20:30(中学生以上、経験者向け) 金17:00~18:00(全年齢対象、初心者歓迎)

講師 Chihori

月謝 小学生 3,300円/月2回 中学生以上 4,400円/月2回

●持参品/室内シューズ、タオル、飲み物

### タップステップエクササイズ

タップダンスに興味のある方、まずはトライませんか?

日時 (月) 10:30~11:30

講師 鈴木 静江

月謝 5,610円/月4回

●持参品/タップシューズまたはスニーカー

### HIPHOP

アップとダウンのリズムを取りながら、様々な種類のステップを組み合わせて踊りましょう。

日時 (月) 16:00~17:00

講師 Dolu

月謝 6,600円/月4回

●持参品/室内シューズ、タオル、飲み物

### JAZZ HIPHOP (入門・中級)

ジャズダンス、ヒップホップなど多様なダンススタイルを融合したダンスを取り入れながら、いろいろな曲で振り付けを楽しみます。

日時 (月) (金) 月謝/入門 19:30~20:30 6,600円/入門/月4回 金/中級 19:30~21:00 7,700円/中級

講師 ERI

●持参品/室内シューズ、タオル、飲み物

## 趣味・教養

### プレゼンテーションの基本 伝える力・話す力

仕事でもプライベートでも役立つ「伝える力」を身につけていきます。

日時 第2(水) 18:30~20:00

講師 野島 純子

月謝 2,860円/月1回

●教材費/別途 ●持参品/筆記用具

### 「わかりやすい」と言われる 文章の書き方

「伝わる」「わかりやすい」文章の書き方を基礎から学びます。

日時 第1・3(土) 13:00~14:30

講師 杉本 祐子

月謝 4,576円/月2回

●持参品/筆記用具 ●見学のみ可

### 平安時代を知ろう

大河ドラマをもっと楽しみたい方に。平安時代の歴史を楽しく学んでいきます。

日時 第3(火) 10:30~12:00

講師 小野 清美

月謝 2,200円/月1回

●教材費/コピー代金 ●持参品/筆記用具

### 朗読教室

朗読は入口が広く、奥の深い世界です。

日時 (木) 15:20~16:50 17:30~19:00 19:20~20:50

講師 松井 信子

月謝 各8,932円/各月4回

●教材費/コピー代金

### 五感をいかして楽しむ 朗読教室

文学の奥に広がる「心」の世界を、五感をいかして楽しむ朗読教室。

日時 第2・4(水) 12:30~14:00

講師 澤井 貴美子

月謝 4,466円/月2回

●教材費/コピー代金 ●持参品/筆記用具・水分

### 朗読コミュニケーション 初級・中級・上級

初級・中級では「聞き手」に向けて「話し手」からスタートし、上級では「話し手」が「聞き手」に向けて「話し手」になる体験を行います。

日時 (初級・中級) 第2・4(月) 10:30~12:30(I) (上級) 第2・4(月) 13:30~15:30(IIA) 第1・3(水) 12:00~14:00(II) 第2・4(木) 14:30~16:30(III) 12:30~14:30(IIID)

講師 田中 隆子

月謝 各5,500円/各月2回

●教材費/コピー代金

### 金曜午後のティータイム 幸せ紅茶時間

一杯の紅茶から広がる楽しい時間が待っています。

日時 第3(金) 15:00~16:30

講師 福島 三智子

月謝 2,800円/月1回

●教材費/1,100円/月 ●体験不可

### 世界の銘銘ワイン巡り

産学45分、テイasting45分、初心者からプロまで参加いただけます。

日時 第2(月) 15:00~16:30

講師 大塚 敏夫

月謝 6,519円/月1回

●教材費/別途 ●体験不可

### 知っている人物からみるヨーロッパ史

カエサル、カール大帝、ゴッホ、モナリザなど、ヨーロッパ史を彩る人物を紹介していきます。

日時 第2(土) 13:00~14:30

講師 本間 俊行

月謝 2,288円/月1回

●教材費/30円/1回 ●持参品/筆記用具 ●見学のみ可

### エンジョイフォト 写真教室

写真表現の基礎を実践的に体験していただきます。

日時 第1・3(金) 10:30~12:00

講師 水本 一樹

月謝 3,000円/月2回

●持参品/デジタルカメラ ●体験不可

### 楽しいデジタルカメラ 写真塾

イメージ通りに撮りたい方、撮影の基礎から応用まで、楽しく学んでいきます。

日時 第2・4(土) 13:00~15:00

講師 廣島 経明

月謝 5,016円/月2回

●持参品/撮影データ、USB、SDカード

### 宇宙の謎と人類の挑戦

各国で宇宙探査計画は進められ、歴史的な事実が次々と明らかになっています。

日時 第1(土) 13:30~15:00

講師 伏見 和弘

月謝 2,288円/月1回

●教材費/資料代40円/月 ●持参品/筆記用具

### 志野流香道入門 木曜クラス

香道は室町時代、足利義政を中心に形成された茶室文化のなかで、茶道・書道と並ぶ三大芸道のひとつです。

日時 第1・3(水) 12:30~14:30

講師 相田 恵

月謝 4,246円/月2回

●教材費/700円/月 ●持参品/白紙下

### 志野流香道入門 金曜クラス

香道は室町時代、足利義政を中心に形成された茶室文化のなかで、茶道・書道と並ぶ三大芸道のひとつです。

日時 第1・3(金) 18:30~20:00

講師 高山 美恵子

月謝 4,246円/月2回

●教材費/700円/月 ●持参品/白紙下 (深夜お越しの場合)

### 古代和歌を読む 万葉集巻四の世界

日本古来の歌集「万葉集」の巻四、第一首「みよのこ」から巻四の歌まで、今更なる和歌の魅力を紹介します。

日時 第3(土) 13:00~14:30

講師 原田 直保美

月謝 2,288円/月1回

●教材費/資料コピー代金 ●持参品/筆記用具

### 着物を着てみたい方 着物のいろは

初めて着物に手を触れる方も安心して参加いただける初心者向けの講座です。

日時 第2・4(火) 15:30~17:30

講師 福永 純子

月謝 4,070円/月2回

●持参品/着物(お持ちでない方はお貸しします)、着付け小物一式

### 誰でも着物が出来ます 着物の着付け教室

ダンスに慣れている着物に慣れて、気軽に着てみたい方、着物の着付けを体験していただきます。

日時 第2・4(火) 15:30~17:30

講師 福永 純子

月謝 4,070円/月2回

●教材費/初級教本3,080円 ●持参品/着物、着付け小物一式

### ～知らない・雑な～帯で作るタペストリー

タペストリーに似ている帯はありますか?帯の模様をモチーフにしたタペストリーを作ります。

日時 第3(土) 13:00~14:30

講師 向川 さつき

月謝 2,200円/月1回(教材費込み、タペストリーは含まれません)

●持参品/4m以上の袋帯、フィスオール、帯締め(あれば)、作品を持ち帰る袋(風呂敷) ●体験不可

### デッサン教室 入門から応用まで

造形の基礎となるデッサンを学びます。

日時 (木) 18:00~20:00

講師 松松 明日香

月謝 8,932円/月4回

●持参品/B3用紙、鉛筆(HB~2B)、ネリゴム

### デッサン・洋画 (主に油絵)

デッサンから始めてみたい方、自分の絵画の世界を深めていきます。

日時 (金) 12:30~14:30

講師 塚崎 聖子

月謝 7,920円/月4回

●教材費/1,000円/月 ●持参品/道具一式

### 岩絵具で描く日本画 ～お部屋に飾る季節の小品を描く～

日本画の代表的絵具である岩絵具を用いて、季節の情景を描いていきます。

日時 第2・4(土) 12:30~14:30

講師 高橋 佳代

月謝 4,840円/月2回

●教材費/実費 ●見学のみ可 ●持参品/初回 スケッチブック4冊程度 ●持参品/道具一式

# 講座一覧

講座名	日時	講師	月謝
～心身のケアのための ヴォイストレーニング プライベートレッスン	第1-3(水) 16:45～20:45 (個人レッスン30分)		5,280円 (月2回)
～心身のケアのための ヴォイストレーニング グループレッスン	第1-3(土) 10:40～12:10	関谷 真美	3,630円 (月2回)
心身をケアしながら ピアノ伴奏で歌う 世界の歌	第2-4(木) 13:00～14:00		2,750円 (月2回)
ヴォイストレーニング キーワードは「横隔膜」	第1-3(水) 10:30～11:30		2,750円 (月2回)
ピアノ伴奏で歌う ピコ音で ヴォイストレーニング	第1-3(木) 13:00～14:00		2,750円 (月2回)
ヴォイス伴奏で歌う 昭和の名曲	第1-3(木) 10:30～11:30		2,750円 (月2回)
～手持ちの楽器で～ 器楽合奏	第2-4(水) 10:30～12:00		4,730円 (月2回)
コーラス(女声)	(土) 13:30～15:00	木村 純	5,940円 (月4回)
歌って体験する ヴォイストレーニング	第1-3(金) 10:30～12:00	藤 啓子	4,180円 (月2回)
歌って踊ろう あの日の青春	第2-4(金) 10:30～12:00		4,180円 (月2回)
レディースカラオケ	(水) 13:00～14:30	アントニオ 須田	5,060円 (月4回)
50代から始める ポピュラーピアノ	(水) 15:00～16:30		5,060円 (月4回)
ハート音楽院 楽しくピアノを 弾きましょう!	第1-3(水) 13:30～ (個人レッスン30分)	ハート音楽院 専任	5,280円 (月2回)
始めてみよう ギター教室	第1-3(4月) 13:30～15:00	星井 清	5,445円 (月3回)
美しいウクレレ教室 初級	第1-3(水) 14:00～15:30		4,180円 (月2回)
美しいウクレレ教室 中級	第2-4(水) 14:45～16:15	大前 一伸	4,180円 (月2回)
趣味のサクソフォーン	第2-4(水) 15:30～18:30 (個人レッスン60分)	松岡 ひかる	9,900円 (月2回)
マンドリンレッスン	第1-3(水) 13:30～15:00	田中 恵江	4,730円 (月2回)
オカリナ 合奏	第2-4(水) 10:30～12:00		4,180円 (月2回)
オカリナ 応用	第2-4(木) 13:30～15:00	園分 友美	4,180円 (月2回)
たのしいオカリナ (初級)	第1-3(水) 10:20～11:40		4,400円 (月2回)
たのしいオカリナ (中級)	第1-3(水) 11:50～12:50	椎名 春奈	4,620円 (月2回)
たのしいオカリナ (上級)	第1-3(水) 13:00～14:00		4,950円 (月2回)
フルート教室	第2-4(月) 13:00～19:30 (個人レッスン30分)	川本 咲	5,830円 (月2回)
大正琴入門	第1-2-3(金) 10:00～11:30		4,917円 (月3回)
大正琴	第1-2-3(土) 10:00～11:30	楽楽社	4,917円 (月3回)
詩吟(風流会)	第1-3(水) 13:00～15:00	村岡 岳晴	2,860円 (月2回)
詩吟(櫻吟会)	第2-4(月) 12:30～14:00	奥原 岳輝 (総務会 担当幹事)	3,080円 (月2回)
はじめての篠笛	第2(土) 10:00～11:30	山口 千那	2,915円 (月1回)
楽しく学ぶ キーボードレッスン	第1-3(土) 15:30～17:30	伊藤 美由紀	5,280円 (月2回)
長明三味線講座I	(木) 16:15～16:55		8,976円 (月4回)
長明三味線講座II	(木) 15:00～16:00	安岡 郁美	8,976円 (月4回)
長明講座	(木) 17:10～18:00		8,976円 (月4回)
美しい撥音 ハモニカと 10ホールズハーモニカ	第2-4(月) 14:30～16:00		4,730円 (月2回)
美しい 複音ハーモニカ	第2-4(水) 14:30～16:00	千葉 智寿	4,730円 (月2回)
美しいお琴 (生田流お琴)	第1-3(水) 11:00～12:00	藤澤 秀隆	2,970円 (月2回)

講座名	日時	講師	月謝
パソコンスマホクラウド なんでもレッスン (入門編)	(月) 15:00～16:00		7,260円 (月4回)
パソコンスマホクラウド なんでもレッスン (応用編)	(水) 13:40～14:40		7,260円 (月4回)
パスワード管理が苦手な あなたに自分の得意で学ぶ スマホ&パスワード管理	第2-4(月) 18:30～14:00		4,950円 (月2回)
デジタルやITが 苦手な社会人のための パソコン講座 応用	第1-3(土) 15:00～16:00		4,730円 (月2回)
社会人のための グループクラウド サービス入門	第1-3(土) 13:30～14:30		4,730円 (月2回)
女性のための 美しい 健康マージャン教室	(月) 14:00～16:30 (水) 10:00～12:30 (月) 14:00～16:30 (木) 10:00～12:30	相原 真人 阿部 敬男	4,830円 (月3回) 7,410円 (月6回)
能楽観世流 謡と仕舞の教室	第3(水) 謡 16:00～17:00 第3(水) 仕舞 17:00～18:00	永島 充	3,300円 (月1回) 3,300円 (月1回)
～17音に 響くドラマ～ 美しいしるし講座	第2-4(金) 10:00～12:00	佐藤 秀行	3,410円 (月2回)
あなたが驚く 読解・読み聞かせ	第2-4(金) 10:30～12:00	五十嵐 あり	5,830円 (月2回)
やさしい占星学 たのしい星占い!	第1-3(水) 13:00～14:30		5,830円 (月2回)
自分で占う 楽しいタロット講座	第2-4(水) 13:00～14:30	米谷 麻白	5,830円 (月2回)
季節の アロマグッズ作り	第1(金) 10:30～12:00	小野寺 穂子	2,365円 (月1回)
源氏物語を読む	第1-3(木) 13:00～15:00	石垣 佳奈子	3,630円 (月2回)
やさしい俳句教室	第2(木) 13:00～14:30		2,915円 (月1回)
俳句 はじめの一歩	第2(木) 10:30～12:00	瀬戸 優理子	2,915円 (月1回)
きもの着付け教室	第1-3(水) 10:00～12:00		3,410円 (月2回)
きもの着せ付け教室	第2-4(水) 10:00～12:00	小口 千鶴子	4,180円 (月2回)
「わかりやすい」と 書かれた 文章の書き方	第1-3(土) 13:00～14:30	杉本 祐子	4,576円 (月2回)
プレゼンテーションの 基本 伝える力・話す力	第2(水) 18:30～20:00	野宮 裕子	2,860円 (月2回)
エンジョイフォト 写真教室	第1-3(金) 10:30～12:00	水本 一義	3,300円 (月2回)
世界の銘酒 ワイン作り	第2(月) 15:00～16:30	大床 敬風	6,519円 (月1回)
金曜午後の ティータイム 幸せ紅茶時間	第3(金) 15:00～16:30	福島 三穂子	2,800円 (月1回)
美しいデジタルカメラ 写真講座	第2-4(土) 13:00～15:00	廣島 経明	5,016円 (月2回)
志野流香道入門	第1-3(水) 12:30～14:30	和田 恵	4,246円 (月2回)
志野流香道入門	第1-3(金) 18:30～20:00	高山 美恵子	4,246円 (月2回)
朗読教室	(水) 17:30～19:00	松井 信子	8,932円 (月4回)
初級・中級 朗読コミュニケーション I	第2-4(月) 10:30～12:30		5,500円 (月2回)
上級 朗読コミュニケーション II	第2-4(月) 13:30～15:30		5,500円 (月2回)
上級 朗読コミュニケーション III	第1-3(水) 12:00～14:00	田中 隆子	5,500円 (月2回)
上級 朗読コミュニケーション IV	第1-3(水) 14:30～16:30		5,500円 (月2回)
上級 朗読コミュニケーション V	第1-3(水) 12:30～14:30		5,500円 (月2回)
五感をいかけて楽しむ 朗読教室	第2-4(水) 12:30～14:00	澤井 貴良子	4,466円 (月2回)
着物を着てみたい方 きものいろいろ	第2-4(水) 15:30～17:30		4,070円 (月2回)
誰でも着る事が 出来る きもの着付け教室	第2-4(水) 15:30～17:30 第2-4(水) 18:00～20:00	福永 純子	4,070円 (月2回) 4,070円 (月2回)

講座名	日時	講師	月謝
古代和歌を詠む 万葉集巻四の世界	第3(水) 13:00～14:30	原田 直保美	2,288円 (月1回)
宇宙の謎と人類の挑戦	第1(土) 13:30～15:00	伏見 和弘	2,288円 (月1回)
知ってほしい 人物からみる ヨーロッパ史	第2(土) 13:00～14:30	本間 俊行	2,288円 (月1回)
気軽にマージャンを 楽しもう	第1-3(水) 13:30～15:00	奇術師 藤丸	3,960円 (月3回)
商業ラッピング 3級をめざして	第1(木) 18:30～20:00	三浦 アキ子	2,200円 (月1回)
～切らない種もない～ 帯で作るタペストリー	第3(土) 13:00～14:30	向川 さつき	2,200円 (月1回)
平安時代を知ろう	第3(水) 10:30～12:00	小野瀬 知美	2,200円 (月1回)

  

講座名	日時	講師	月謝
ダンス・舞踊			
タップダンス 初級	(月) 10:30～11:30		5,610円 (月4回)
タップダンス 中級	(月) 12:00～13:00		5,610円 (月4回)
南国ハワイの フラ・マリエ	第1-2-3(土) 13:30～15:00	Pualoikealani まさこ	7,095円 (月3回)
CHIARI CLASSIC BALLET CLASS ～大人のための クラシックバレエ	(水) 10:30～11:45 (土) 19:00～20:15 (土) 13:30～14:45 (水・木・土・日) ※各曜 日講座時間内振替可	鈴木 静江 島折 真由美 池田 純子	5,610円 (月4回) 5,610円 (月4回) 7,920円 (月8回)
コンディショニング ズンバ	(水) 13:15～14:15	野田 美香	5,060円 (月4回)
JAZZ HIPHOP 入門 (gem dance studio)	(月) 19:30～20:30	ERI	6,600円 (月4回)
JAZZ HIPHOP 中級 (gem dance studio)	(金) 19:30～21:00		7,700円 (月4回)
K-POP DANCE (gem dance studio)	(金) 17:00～18:00	Chihirō	6,600円 (月4回)
K-POP ADVANCE (gem dance studio)	(水) 19:30～20:30		6,600円 (月4回)
80'sヒットナンバーで 踊る ソウル&ディスコダンス	第1-3(水) 13:50～15:00	神希 之	4,400円 (月2回)
楽しさと健康を つなぐダンス	(水) 初級 19:00～20:30 (土) 初級 17:00～18:00	平野 美裕 伊藤 謙一	8,272円 (月4回) 8,272円 (月4回)
剣詩舞 櫻井流 剣詩舞大会	(月) 10:30～12:00	奥原 櫻瑠 穂波 (剣詩舞協会会員)	5,060円 (月4回)

講座名	日時	講師	月謝
～整体師がおすすめする～ 肩こり・腰痛予防 エクササイズ	第1-3(木) 13:00～14:00	佐藤 史規	3,630円 (月2回)
はじめてのピラティス (背骨コンディショニング)	(水) 14:00～15:00	伊藤 はるか	5,060円 (月4回)
ソルトエアロビ ピラティス	(木) 10:00～11:00	小田 亜くにこ	5,060円 (月4回)
リラックスヨガ	(月) 10:00～11:00	十川 志津香	5,060円 (月4回)
はじめてのバレエヨガ	(水) 13:30～15:00		5,610円 (月4回)
カラダを整える やさしいヨガ	第2-4(水) 13:00～14:00	森本 香織	4,180円 (月2回)
リフレッシュ健康美	第1-2-3(水) 18:05～19:20	藤井 祥子	3,960円 (月3回)
～美姿勢～ やさしい パラスボール教室	第2-4(土) 16:15～17:30		3,080円 (月2回)
初めての パラスボール	第1-3(水) 14:45～16:00		3,080円 (月2回)
ゆったり楽々ストレッチ	(金) 12:30～13:40	鈴木 静江	5,610円 (月4回)
健康太極拳	第2-4(木) 11:25～12:45		3,080円 (月2回)
転倒防止の やさしい太極拳	第2-4(木) 13:20～14:40	島折 真由美	3,080円 (月2回)
ゆったり・ いきいき太極拳	(金) 13:00～14:20	五十嵐 香織	5,610円 (月4回)
健康太極拳	(土) 10:00～11:20 (土) 11:40～13:00 (土) 10:00～11:20 (土) 11:40～13:00	高橋 征子	3,080円 (月4回) 3,080円 (月4回) 5,610円 (月4回)
シニアの健康プログラム 筋力アップストレッチ	(水) 13:30～14:50	池田 純子	7,480円 (月8回)
股関節 コンディショニング	第2-4(水) 10:00～11:20	橋本 めぐみ 他	4,400円 (月2回)
足もみ健康体操 姿勢改善	(金) 12:00～13:10	愉快子	8,184円 (月4回)
中高年の健康づくり	(木) 13:00～14:10	大野 恵美子	8,492円 (月4回)
さわやか健康太極拳	(月) 11:30～13:00	久保 真佐子	6,028円 (月4回)
心と身体がスッキリ! ダンスヨガ	第1-2-3(水) 19:15～20:15	久保 恵美	4,950円 (月3回)
ブルースリーダンス ジグ・ブードゥー入門	第1-3(土) 15:30～16:40	小学生 中学生～	3,300円 4,400円 (月2回)
フィリピン流 カピリ入門	第1-3(土) 16:50～18:00	金子 聡	4,400円 (月2回)

講座名	日時	講師	月謝
韓国のパッチワーク ボジャギ教室 初級	第2(金) 13:00～15:00	李 和雅	1,815円 (月1回)
韓国のパッチワーク ボジャギ教室 中級	第2(金) 13:00～15:00		2,365円 (月1回)
加賀の「ゆびめき」	第4(月) 10:30～12:30	津田 葉子	2,365円 (月1回)
ごっこ劇し	第3(月) 14:00～16:00	イワハラ マリコ	2,915円 (月1回)
パッチワークキルト	第2-4(水) 10:00～12:00	進藤 結子	4,180円 (月2回)
羊毛フェルト	第1-3(土) 13:00～15:00	すぎたまり	4,290円 (月2回)
大人の キラキラアクセサリー	第3(月) 10:30～12:15	花田 亜沙子	2,145円 (月1回)
クラフトバンド& PPバンド	第1-3(水) 10:30～12:30	阿部 弘子	3,850円 (月2回)
トールペインティング	第2(水) 10:00～12:00		2,365円 (月1回)
ステンドグラス教室	第1-3(水) 13:00～15:00	奈良 美代子	3,630円 (月2回)
陶芸	(月) 10:00～12:00 (月) 10:00～12:00	円山陶房専任	4,180円 (月2回) 5,610円 (月4回)
おとなの折紙教室 ～女性限定～	第1-3(水) 10:30～12:30	中村 久美子	4,070円 (月2回)
木彫り教室	(水) 13:00～15:00	羽柴 純子	4,840円 (月4回)
仏像を彫る	第2-4(水) 10:00～12:00	高田 繁	4,180円 (月2回)
楽しいつまみ細工	第3(月) 10:30～12:00	小越 初枝	2,860円 (月1回)
信楽と産産粘土を 使って たのしい陶芸	第1-3(月) 13:00～16:00	澤 丈朗	4,400円 (月2回)
はじめての水引細工 水引あそび	第4(木) 13:00～15:00	青野 紗代	2,970円 (月1回)

講座名	日時	講師	月謝
新約聖書を原語で読む	第2-4(水) 10:00～11:20	戸田 聡	4,928円 (月2回)
聖書ギリシア語 文法入門	第2-4(水) 11:30～12:30		4,928円 (月2回)
英語と文化の新たな旅 楽しい英会話新編	第1-2-3(木) 10:30～11:30		6,600円 (月3回)
英語と文化の新たな旅 楽しい英会話入門	第1-2-3(木) 11:40～12:40		6,600円 (月3回)
フランス語と文化の新たな旅 やさしいフランス語 中級	第1-2-3(水) 13:00～14:00	フランソワ ラベイ	6,600円 (月3回)
フランス語と文化の新たな旅 やさしいフランス語 入門	第1-2-3(水) 14:10～15:10		6,600円 (月3回)
おうち英語 「教える」を学ぼう	第1-2-3(水) 15:20～16:20		6,600円 (月3回)
楽しい韓国語 中級	第2-3-4(水) 10:00～11:30	キム ミョン Chol	5,445円 (月3回)
楽しい韓国語 入門	第2-3-4(水) 11:40～13:10		5,445円 (月3回)
初級ドイツ語	(水) 15:00～16:20	藤本 純子	9,416円 (月4回)

  

講座名	日時	講師	月謝
お茶・お花			
季節の華 アレンジメント	第1-3(水) 第2-4(水) 13:00～19:30 (90分)		4,180円 (月2回)
1月1日の花空間 夜クラス	第2(水) 17:00～18:30	小島 忍	2,365円 (月1回)
1月1日の花空間	第3(水) 10:30～12:00		2,365円 (月1回)
華月流 いけばな	(水) 17:00～20:00	大橋 和子	2,530円 (月2回)

  

講座名	日時	講師	月謝
絵・絵画			
火曜水彩	第2-4(水) 10:30～12:30		3,630円 (月2回)
土曜水彩	第2-4(土) 10:00～12:00	佐藤 恵利子	3,630円 (月2回)
どんな絵でも描ける様に なる楽しい絵画 ～水彩・デッサン・ 色鉛筆～	第4(水) 10:00～12:00	手代木 美香	2,530円 (月1回)
はじめての植物画	第2-4(水) 10:00～12:00	清水 公子	3,300円 (月2回)
～描いて・描いて・ 楽しんで～ まごころ伝える絵画紙	第1-3(水) 10:30～12:30	山田 真由美	3,850円 (月3回)
やさしい 大人のバスレブ画	(水) 15:15～17:15	安斎 雅勝	3,630円 (月2回)
日本画	(水) 15:15～17:15	中野 邦昭	