



大型駐車場完備。豊田産業文化センターでカルチャーを楽しむ。

「21世紀の明るい毎日を応援！」
豊田市官民連携
介護予防
人とつながり
まちとつながり

ずっと元気!

プロジェクト

もつとイキイキ
明るい暮らしづくり

新規ご受講キャンペーン
2023年3月まで

豊田市内在住の65歳以上の方対象でアンケートにご協力いただくと粗品または500ポイントプレゼント

NEW 10月から始まる新講座

K-Beauty「한반 韓方(ハンバン)」で体の中からキレイに!

一般社団法人 日本韓方協会代表理事
金允愛(キム ユネ)
10月開講
第4金曜10:30~12:00
16,830円(税込・6ヵ月分)
※教材費別途

今話題のK-Beautyの真髄「韓方(ハンバン)」。古代中国の伝統医学を基礎として、韓国独自で発展した韓医学、先人から引き継いだ知恵と韓国女性女性の美しさの理由に迫ります。気軽に家庭で取り入れられる「韓方」を、料理やお茶、美容など幅広くお伝えします。艶やかな美しい肌と健やかな身体を手に入れましょう。



大人のためのやさしいバレエ

ベルバレエスタジオ
谷口玲央
10月開講
金曜15:00~16:00
※隔週クラスは1・3週または2・4週
20,724円(税込・3ヵ月分)
※隔週クラスは11,682円(税込・3ヵ月分)

初めてバレエを始める女性のためのクラス。優雅な動きで心と体をリフレッシュ。バレエの基礎とストレッチを行い、無理なく少しずつ伸ばしていきますので年齢に関係なく始められます。姿勢を整え、体幹を鍛えて、若々さと健康を保ちましょう。



～ホントのおいしいと安心を身近に～ 乾物活用術

DRYandPEACE認定上級講師・食卓心理学者
成田奈苗
10月開講(3ヵ月修了講座)
第3金曜10:00~12:00
11,715円(税込・3ヵ月分) ※教材費含む

「かんたん」でおいしい環境にもやさしい乾物について自宅で手軽にできる作り方、さまざまな乾物ダシの健康レシピ、防災を意識した乾物ストック法など試食も交えご紹介。おいしいランチ、レシピと自家製乾物スターターキット付き!途中受講、1回のみ参加の場合は4,455円(税込)。



仏教を知って心穏やかに生きる

早稲田大学客員教授
大塚耕平
10月開講
第3日曜13:30~15:00
13,530円(税込・6ヵ月分)

良いこともあれば、悪いこともあるのが人生。今から2500年前のお釈迦さまに始まった仏教は、私たちに「何か」を教え、「どこか」に導いてくれています。いくつかの話題をよく知られている法華経と般若心経から「何か」と「どこか」を確認してみたいと思います。10月からの6ヵ月講座です。



ダニエル先生の Kids English!
英会話講師 **ダニエル・ドーソン**
10月開講 (Daniel Dawson)
火曜15:45~16:30 ※3歳~小1
16:30~17:15 ※小2~小6
14,520円(税込・2ヵ月分) ※教材費別途

ゲームなどを通して楽しみながら自然に英語を身につけていきます。オールイングリッシュのレッスンで、積極的にコミュニケーションする力を育てましょう。保護者の方も参加OK! 親子で英語を楽しみましょう! **おためし講座体験**
9月27日(火) 605円(税込)
15:45~16:30 ※3歳~小1
16:30~17:15 ※小2~小6

超初心者さんのウクレレ教室
ウクレレ奏者 **宮本 武**
10月開講
第2・4水曜13:00~14:15
12,342円(税込・3ヵ月分)

ウクレレは誰でも手軽に楽しめる小さくて可愛い楽器。基本の数種類のコードを覚えれば、大人になってからでも十分に弾きこなせます。初めてウクレレに触れる方を対象にじっくり時間をかけて楽しくレッスンします。
無料講座体験会
9月6日(火)、または20日(火)
16:00~16:30 ※お電話でご予約ください

朗読のすすめ
～物語世界を体験する時間～
朗読家 **石田麻利子**
11月開講
第4火曜13:30~15:00
16,775円(税込・5ヵ月分)
※教材費コピー代100円(税込)程度

芥川龍之介『蜘蛛の糸』を取り上げ、一言一句をていねいに味わう朗読で、豊かな作品世界を体験しましょう。毎回、「呼吸・発声・滑舌」の練習も行います。朗読初心者の方も安心してご参加ください。
宮沢賢治「いちごの実」を豊かに愉しむ
9月27日(火) 13:00~15:00
2,805円(税込)

紅茶の世界へ旅に出る
日本紅茶協会認定
シニアティーインストラクター
岡本陽子
10月開講
第4火曜10:00~11:30
13,530円(税込・6ヵ月分) ※教材費1回500円(税込)

人類が水の次に飲んでいるといわれる紅茶。世界の11の主要産地を1年をかけて巡ります。茶葉の特徴を活かした淹れ方も学び、毎回美味しいお菓子とともにテイストアップします。
おためし講座体験
9月27日(火) 10:00~11:30
1,705円(税込) ※教材費500円(税込)

竖琴(ライアー)
～優しく、あたたかな音色を～
セレナ竖琴スクール認定講師
笑佳
10月開講 第2・4金曜
10:30~11:30 13,662円(税込・3ヵ月分)

映画『千と千尋の神隠し』の主題歌で使用された竖琴(ライアー)。優しく心地よい音色を奏でてみませんか? 楽譜が読めなくても大丈夫。楽器レンタル可能(教室内レンタルのみ)。
竖琴にふれてみよう
10月7日(金) 10:30~11:30
1,727円(税込) ※楽器レンタル料含む

超初心者さんの韓国語
韓国語講師
劉玄蘭(ユヒョンラン)
10月開講
第1・3日曜
13:00~14:10
12,210円(税込・3ヵ月分)

韓国語を初めて学ぶ方を対象に、ハングル文字の読み書き、発音から丁寧に指導します。
おためし講座体験
9月18日(日) 13:00~14:10
1,705円(税込)

チャオ!から始めるイタリア語
～超初心者クラス～
イタリア語教師
ガイド通訳
杉浦紀子
10月開講
木曜13:00~14:00
19,140円(税込・3ヵ月分)

イタリア語を初めて学ぶ方を対象に、イタリアの文化や、習慣なども紹介しながら会話の初歩から楽しくレッスンします。
おためし講座体験
9月22日(木) 13:00~14:00
1,705円(税込)

自分のスマホを知って
もっとスマホを楽しもう!
モバイルインストラクター
東谷淳子
10月開講 ※Android限定
第1・3火曜
10:00~11:30
14,850円(税込・3ヵ月分)

スマホを購入したものの、知らないことだらけ。まず自分のスマホ(機種)を知ることから始めましょう。「講師とともに探りながら」、繰り返し実習し、生活に役立つ便利な機能を活用しましょう。
おためし講座体験
9月20日(火) 13:00~14:30
1,705円(税込) ※Android限定

水野愛子監修
美しくありたいを叶える
表情筋トレーニング&心美学®
日本表情筋
トレーニング協会
認定講師
むらさき美智留
10月開講
第4土曜
13:00~14:30
6,765円(税込・3ヵ月分)
※テキスト代別途

年齢に関係なく何歳からでも鍛えることができる表情筋。顔の筋肉をほぐし、毎回2~3カ所をトレーニング。医学に基づいた「究極の若返り術」で若々しい表情美人になりましょう。
おためし講座体験
9月20日(火) 13:00~14:30
1,705円(税込) ※Android限定

ビーズフラワー&アクセサリ
～季節のお花を創る～
ビーズフラワー講師
山本千草
10月開講
第2金曜10:00~12:00
7,755円(税込・3ヵ月分) ※教材費別途

ワイヤーにビーズを通し花びらや葉を作ります。季節に合わせてお部屋に飾る花や、ブローチ・髪飾りなどのアクセサリを作ります。ガラスのビーズを使うので水洗いもできます。
おためし講座体験
9月16日(金) 10:00~12:00
2,255円(税込) ※教材費1,000円(税込)

オランダ・ザンスフォークアート
オランダ・ザンスフォークアート会講師
大石満子、酒井秀子
10月開講
第4木曜
10:00~12:00
13,530円(税込・6ヵ月分)
※教材費別途

オランダのザンス地方に伝えられた民芸絵画を基本に美しく伸びやかな花などを描きます。木製品やプラスチック、フェブリック用の絵の具を使ってTシャツなどの布製品にも描くことができます。
エコバッグに描いてみよう!
9月22日(木) 10:00~12:00
1,705円(税込) ※教材費500円(税込)

オペラを楽しむ
～三大テノール
メト名演集～
オペラ研究家
都築義高
10月開講
第3水曜
10:00~12:00
7,755円(税込・3ヵ月分)

パヴァロッティ、ドミンゴ、カレラスの三大テノールの歴史的名演を世界最高のメトロポリタン歌劇場での華麗な映像を鑑賞し詳しく分かりやすく解説。受講者全員に「オペラDVD BOOK」プレゼント。10月からの3ヵ月講座。

1日5分から始めよう!
部屋・心・人生が整う
断捨離 入門講座
やまはたひでこ公認断捨離®
トレーナー
おんだ柚希美
10月開講
第3火曜
13:30~15:00
7,755円(税込・3ヵ月分) ※教材費別途

知っているけど知らないのでは人生が違う、新しい片付け術「断捨離®」。実は「捨てること」だけではありません。執着を手放し、身軽に生き生きと生きる生活革命です。1日5分からの始め方、お話しします。10月から始まる3ヵ月講座です。

ソロキャンプを
はじめてみよう!
日本キャンプ協会
キャンプインストラクター
野畑清敬
10月開講
第1・3土曜
14:00~15:30
9,020円(税込・2ヵ月分) ※教材費別途

ゆっくりと、ゆったりと自分と向き合う時間を謳歌するためのテントや装備の選び方や注意点など簡単なバーナー・クッキング、フィールドキャンプなど4回の講座で学んでいきましょう。4回目は豊田市野外センターで実習を行います。

**～ニットのお直し～
装飾ダーニング**
ダーニング講師
taro
10月開講
第1水曜
10:00~12:00
8,415円(税込・3ヵ月分)
※教材費1回500円(税込)程度

お気に入りの洋服の穴あきやシミなどを修繕する技術「ダーニング」で簡単にお直し。飾りとしてダーニングをして可愛いリメイクも可能です。スイスダーニング(編み地模様ダーニング)も行います。

はじめての水引講座
基礎クラス
水引アート作家
kurumu
小笠原
10月開講
(6ヵ月修了講座)
第4水曜
10:00~12:00
10,890円(税込・6ヵ月分)

基本の結びから、花、鶴、亀や現代風にアレンジしたアクセサリやご祝儀袋など基礎から学びます。基礎講座修了後はご希望に合わせ応用講座も受講できます。

季節のリース&スワッグ
ルナプランタン主宰
高羽咲都望
10月開講
第2金曜
10:00~12:00
6,765円(税込・3ヵ月分)
※教材費1回4,000円(税込)

秋からお正月にかけて季節に合わせたリースやスワッグを作ります。ドライフラワーやアーティフィシャルフラワーを使い長く飾って楽しめます。10月から始まる3ヵ月(全3回)講座です。

和菓子作りを楽しむ
両口屋菓匠
代表取締役社長
清水崇司
10月開講
(3回講座)
指定火曜
(10/18、11/15、12/13)
10:30~12:30 6,765円(税込・3ヵ月分)
※教材費1,800円(税込・3回分)

安城で「和菓子のこころ」を伝え創業70年両口屋菓匠三代目社長が季節に合わせた伝統的和菓子作りをお伝えします。

**～プチ法話で癒しの時間～
写経と写仏**
青山山延命寺住職
阿部雄峰
10月開講
第1木曜
13:00~14:30
12,210円(税込・6ヵ月分)

やさしい法話を聞いて心のデトックス、癒しのひと時のあと、毎回、写仏または写経をお好みで選んで行います。

姿勢美人になる
ピラティス
ピラティスインストラクター
迫 恭子
10月開講
第2・4水曜10:00~11:00
10,890円(税込・3ヵ月分)

負担をかけず体幹を安定させインナーマッスルを鍛え、腰痛・肩凝りの改善、基礎代謝アップ。
おためし講座体験
9月21日(水) 10:00~11:00
1,815円(税込)

東アジアの仏教史を学ぶ
愛知学院大学非常勤講師
藤村 潔
10月開講
第2火曜
10:30~12:00
11,275円(税込・5ヵ月分) ※1月は休講

日本に仏教が伝来されて千年以上経ちます。朝鮮半島を経由し、仏教は日本の思想や文化を形成させました。古代に焦点を当て、どのように仏教が日本の展開していくのかを探っていきます。

**なんちゃって張り子で
招き猫を作ろう!**
一團張り講師
松井光子
10月開講
第2火曜
10:00~12:00
6,105円(税込・3ヵ月分)
※教材費2,500円(税込)

新聞紙と紙粘土を使い、自分好みの毛色、表情でオリジナル招き猫作りをお楽しみください。ウサギに変更も可能です。サイズ約15cm×16cm。

ハーモニカを
はじめよう
日本ハーモニカ
芸術協会師範
大澤龍己
10月開講
第1・3水曜
12:30~14:15
11,022円(税込・3ヵ月分)

どなたでも始められるのがハーモニカの魅力の一つです。初めての方を対象に音の出し方からわかりやすく指導します。

