

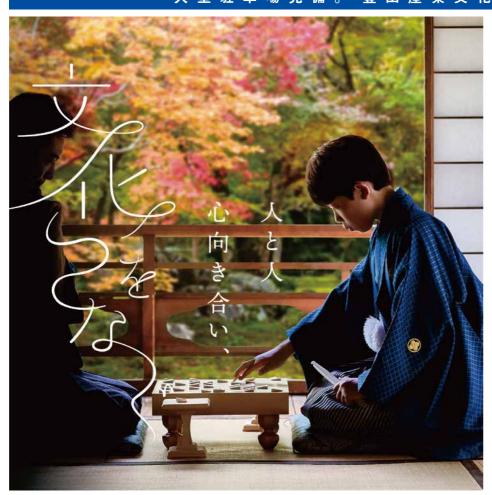


■中国文化センター

あたらしい私との出会い

中口新聞社

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。



鵜籠職人が

教える竹籠編み

第2火曜13:00~15:00

岐阜県美濃地方で採れ た真竹を使って、四海波

(しかいなみ)と呼ばれる

花籠と六つ目編みの円形

グリーンウッドワーク協会

NPO法人

10月開講

11,220円 (税込・3ヵ月分)

籠を作ります。

ラジオパーソナリティ

竹部会 安藤千寿香 心の荷物を下ろしましょう 玉置妙憂さん

NEW course 10月から始まる新講座

看護師·僧侶 玉置妙憂 11月開講 指定水曜 (11/8、12/6、20、1/10、 2/14、3/13) 10:30~12:00 18,810円

(税込・6回分)

こころの指南塾



スピリチュアルケアの専門家として、介護や看取りなどの 終末期のみならず、ひきこもり、子育てなど様々な悩みを抱 えるひとのために、自分を大切に、毎日がちょっと楽になる 心と体の対処法をテーマごとにお話しいただきます。

※教材費2作品3,000円(税込)程度

~声を出して 心もカラダも イキイキ元気!~ すこやか音読講座

今井由紀子 10月開講 第2水曜10:30~12:00 8.415円 (税込・3ヵ月分)



音読をすることで、ストレス解消・脳の活性化・誤嚥防止 等、心とカラダを整える様々な効果が期待できます。日本 語の美しさ楽しさを「声」に出して楽しみながら、健やかな毎 日を過ごせるヒントをお伝えします。カラオケは苦手・表現 力は自信が無いという方も安心してご参加ください。

リフレッシュ☆こころの歌 名古屋二期会 太田志麻 10月開講 第1火曜10:30~12:00

6,171円(税込・3ヵ月分) みんなキラキラ☆こころの歌

名古屋二期会 太田志麻 10月開講 第1・3水曜13:30~15:00 12.342円(税込・3ヵ月分)

呼吸法やストレッチで姿勢を整え、表情筋も使って体全体で 歌えるよう指導。世代を超えて歌い継ぎたい名曲や懐かしい フォークソング、スクリーンやテレビから聴こえる思わず口ずさ みたくなるあのメロディなどジャンルを問わず幅広く挑戦します。

おためし講座体験

9月20日(水)13:30~15:00

糸かけ曼荼羅アート

糸かけデザイン研究所糸かけ師 市石真奈美 10~12月 第3土曜10:00~12:00 6,765円(税込·3回分) ※教材費4,500円(税込)

板に釘を打ち、規則的に糸をかけていくことで完成する幾 何学模様の曼荼羅アート。直感で選んだ糸の色の組み 合わせで、個性溢れる曼荼羅が完成!無心になって没頭 する自分だけの時間を楽しみましょう。

おためし講座体験 9月16日(土)10:00~12:00 2,255円(税込)※教材費1,500円(税込)

部屋・心・人生が整う

断捨離®講座 やまし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 14:00~15:30 15.510円(税込・6ヵ月分) ※使用書籍「人生を変える断捨離」 (やましたひでこ著 ダイヤモンド社)



本当の「断捨離」とは?モノが塞ぐと、心は塞ぎ、運も塞ぐ のはなぜか?執着を手放し、身軽に生き生き、「断捨離」が いろいろなことを、ご機嫌にする、片付くメカニズムをお話し します。10月から始まる6ヵ月講座です。

ことも新体操

みなみ新体操クラブ指導員 髙矢和子 ~12月 水曜 16:30~17:15 (3歳~小1) 17:15~18:15 (小2~小6) 14,124円

(税込・3ヵ月分) 3歳以上が対象。ボールやリボンを使って、楽しくリズミカル に踊りながら、想像力・集中力・感性を身につけます。

おためし講座体験

9月20日(水)または27日(水)16:30~17:15 1,177円(税込)※対象3歳~小学1年生

生姜で温活 からだが喜ぶ 発酵料理

からだが喜ぶ発酵料理研究家 後藤知子ほか 10月開講 第1木曜 10:30~12:00

7,425円(税込・3ヵ月分)

生姜、生の米麹と甜菜糖で作る生姜酵素とそのアレンジ 法を学びます。生姜は、抗炎症作用、消化促進、血行促 進など健康維持には欠かせません。万能だれ、生姜酵素 を使ったレシピをご紹介します。

マッサージ

ハンドケア〜

近藤由紀

~はじめて学ぶ

シニアのためのパソコン&

スマホ活用講座 パソコン講師兼子光男 10月開講

火曜10:00~11:30 26.840円 (税込・2ヵ月分) ※テキスト代1,100円(税込)

パソコンとスマホの便利な機能をゆっ くりペースで学ぶクラス。少人数で、 質問も大歓迎。

9月19日(火)または26日(火) 10:00~11:30 1,705円(税込)
※スマホまたはノートPCをご持参ください

Talk Talk Talk コスモグローバルコミュニケーションズスクール講師 ロハス

フェルナンデス・ カルロス・ エルネスト 10月開講 土曜 15:30~17:00



授業経験豊かなネイティブ英語講師 とトークしませんか?話題は今のこと、 旅行、趣味など語彙が増やせるテキ ストも活用しながら気軽なトークを楽し

令和版 大人のコミュ《力》 バージョンアッフ

ライフアドバイザー アライエール 代表增田好美 10月開講



第1金曜10:00~11:30 13,530円(税込・6ヵ月分)

困りごとの大半は人間関係です。料 理に下ごしらえがあるように、コミュニ ーションにもコツがあります。令和の 時代に悩みがちな接し方のポイント を、ゲームや作業など簡単な体験を通 して紹介していきます。

なんちゃって張り子で 季節を楽しむ

- 閑張り講師 松井光子

10月開講 第2.4火曜 10:00~12:00 8,140円 (税込・2ヵ月分) 2,700円(税込)



新聞紙と紙粘土を使い、来年の干 支、瑞雲に乗る縁起の良い龍を作り

両口屋菓匠代表取締役社長 清水崇司 10~12月 指定火曜 (10/17、11/14、12/12) 10:30~12:30 6,765円(税込・3ヵ月分)

和菓子作りを楽しむ

※教材費2,000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 わせた伝統の和菓子作りをお伝えします。

【栗きんとん作り】 TRY

栗きんとんなど秋の和菓子4種類を作ります。 10月17日(火)10:30~12:30 2,255円(税込)※教材費800円(税込) 10月開講 第3火曜10:30~12:00 6,765円(税込・3ヵ月分)※教材費別途

~免疫力をあげよう!~

介護のためのアロマハンド

AHTAアロマハンドトリートメント協会認定講師

ハンドトリートメントのはじめの一歩を学び ましょう。手をケアする事で、こころとからだ が癒され、日々の生活に、家族や周りの人 のために、簡単に取り入れられる自然療 法です。10月から始まる3ヵ月講座です。

~見て・触ってやれる脳トレ~ 頭の体操雑学塾

消費生活アドバイザー、 日本将棋連盟公認指導員 冨田幸治 10月開講 第2・4金曜 10:00~11:30

9,020円(税込・2ヵ月4回分)※教材費含む トランプを使ったかんたんマジックや、 見て楽しむ不思議なアート、暮らしに 役立つ生活の知恵や、日本将棋連 盟公認指導員の資格も持つ講師が 藤井聡太さんの強さの秘密、裏話も 交えた脳トレをご紹介します。

おためし講座体験 9月8日(金)、15日(金)、22日(金)いずれか1日 10:00~11:30 1.705円(税込)

レカンフラワ アトリエ由花主宰 兵藤由花

色鮮やかなドライフラワーが

半永久的に変わらない

アトリエ由花 鵜飼ひとみ 10月開講 第1余曜 10:00~12:00



7,755円(税込・3ヵ月分)※教材費別途 特殊なジェルサンドで生花を乾燥さ せ、褪色を防ぐレカンフラワー。本来な ら枯れてしまう生花を色鮮やかなドラ イフラワーにしてハンドメイド雑貨作り を楽しみましょう。

猫背を美しく! 美姿勢ゼミ 美姿勢ゼミ・インストラクター 新田英博

10月4日(水)、 18日(水) 10:00~12:00 または 11月1日(水)、



猫背は万病の元。良い姿勢の人は肩 こり、腰痛、頭痛で悩みません!誰で も気軽にできる姿勢が良くなる4つの コツを習得。姿勢が良くなると足元が しっかりして、後ろ姿が輝き、お出かけ が楽しくなります。

女性鍼灸師から学ぶ ★お灸で美しく整える 鍼灸マッサージ師

廣瀬 綾 10月開講 第2水曜 10:30~12:00 13,530円



やさしい東洋医学のお話を聞き、頭 痛やめまい、季節性の体調不良など、 心身の不調を改善するためのツボに お灸をしていきます。呼吸法やストレッ チ、ヨガの要素も取り入れ、じんわり温 かく、リラックス、ほっと安らげる時間を 過ごしませんか?

脳トレピアノ 資格取得コース初級

ピアノゆうゆう塾 Executive認定講師 相馬和子 10月開講 第2・4金曜 13:00~14:30 35,200円(税込・2ヵ月分)

※テキスト代1.100円(税込)

音楽を楽しみながら脳のトレーニング ができるレッスン手法を学び、心と体 と頭(脳)の若返りが期待できる指導 を行うシニアのピアノ初心者向けクラ ス開講が可能になります。

9月22日(金)13:00~14:30



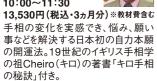
腸活応援し

10:00~12:00 12.705円 (税込・3ヵ)

毎回免疫力を上げる発酵調味料を 作ってお持ち帰り。また発酵調味料を 使ったお料理のデモを見学後、お召し 上がりいただきます。途中受講可能。 1回のみの参加の場合4,785円(税込)。

ちから教授の手相開運法 ~指組運動により吉線を作り凶線を消す~

椙山女学園大学名誉教授、 加藤式実践占術学会会長 加藤主税 10月開講 第1・3金曜 10:00~11:30



9月22日(金)10:00~11:30 1,705円(税込)



渡部美輪 富所 優 10月盟講 第1・3火曜 16:30~18:30 8,580円(税込・3ヵ月分)



絵や工作は言葉と同じで自分の気持 ちを表現して伝えるツールです。自分 を解放する楽しい時間が、感性や感 覚を育て、思考力・判断力・構築力な ど理論的に考える能力と、最後まで完 成させるやりぬく力を育てます。

シニアのための 超初心者スマホ塾

モバイルインストラクタ 東谷淳子 10月開講 第1・3火曜 13:00~14:30 14.850円



機能を活用しましょう。 9月19日(火)13:00~14:30 1,705円(税込) ** Android 限定

り返し実習し、生活に役立つ便利な



身体がかたい、運動不足の方も、イス に正しく座るだけで、筋力up姿勢改 善!ヨガのゆっくりとした呼吸で、心身 共にリラックス。ご自宅でできる内容を しっかりサポートします。

おためし講座体験 9月14日(木)または28日(木) 10:00~11:30 1,705円(税込)

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 指定土曜 (10/28、11/11、25、12/9) 14:00~15:30 9.020円(税込・4回分) ※教材費1回500円(税込)

ゆっくりと自分と向き合う時間を謳歌 する人気のソロキャンプ。装備の選び 方や注意点、災害時にも役立つノウ ハウも盛り込み、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す。講座終了後 は自由参加のキャンプも!

キラキラ 手作りバッグ講座

アトリエ優花主宰 三宅ゆかり 10~3月 第4木曜 13:00~15:00 13,530円

(税込・6ヵ月分) 🌃 ※教材費小物3.500円(税込)程度、 バッグ7.000円(税込)~

様々な素材のテープやヤーンなどを ネットに通して、ハイセンスで世界に -つのオリジナルバッグを作ってみま せんか?10~3月でショルダーバッグ、 トートバッグなどを作ります。



★神山里美の癒しの寺歩き ~ゆかりのお菓子とともに~

寺・コンシェルジュ 神山里美 第2土曜 13:30~15:15 8,085円 (税込・3ヵ月分) ※教材費含む



1000ヵ寺以上巡った講師が撮影した写真 と、その土地ゆかりの銘菓を味わいながら、人 の心を癒す寺の魅力を紹介。

9月9日(土)または10月14日(土) 13:30~15:15 2,695円(税込・お菓子付き)

★俳句を 楽しむ

俳人協会会員、松籟同人 高橋 毅 第1・3金曜 13:00~15:00 10,890円 (税込・3ヵ月分)



17文字の中に自然や人生を詠み込み、自分 の世界を表現できる俳句の人気が高まって います。基礎知識、名句鑑賞、実作を指導し ます。

9月22日(金)13:00~15:00 1,705円(税込)

★大人のぬりえ

フリーランスデザイナ 岩城二 .三枝 第3火曜 13:30~15:00 14,190円 (税込・6ヵ月分) ※教材費別途



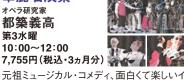
配色や色のぼかし方、塗り方などを丁寧に指 導。講師が用意した下絵でも、市販の本でも 大丈夫。

TRY

9月19日(火)または10月17日(火) 13:30~15:00 2,035円 (税込)※教材費含む

★オペラを楽しむ ~傑作イタリア・オペラ・ブッファ

華麗名演集~ オペラ研究家 都築義高 第3水曜 10:00~12:00



元祖ミュージカル・コメディ、面白くて楽しいイ タリアの喜劇オペラの傑作を、超絶技巧名歌 手とベテラン名歌役者で鑑賞。各歌劇場の 個性溢れる衣装と装置が見もの。分かりやす く3回シリーズで解説します。受講者全員に DVDプレゼント。

おとこごはん

家庭料理研究家、 ナミーズキッチン主宰 水谷奈美江 第1土曜 10:00~12:00 6,710円 (税込・2ヵ月分) ※教材費含む



料理が持つクリエイティブな要素を取り入れ、 楽しみながら料理が身につけられます。ご家庭 でも男の腕前を披露してみませんか。

10月7日(土)または11月4日(土) 10:00~12:00 3,355円(税込) ※教材費含む

★いきいき 3B体操

(社)日本3B体操協会公認指導士 三明佳子ほか 第1.3水曜 10:00~11:30 11,022円(税込・3ヵ月分)

ボール、ベル、ベルターの3つの道具を有効に 使って、リズムにのり楽しくステップをふみま す。どなたも無理なく柔軟性、筋力系をアップ することができます。

TRY 9月20日(水)10:00~11:30 1,727円(稅込)

介護の動きが変わる ★古武術に学ぶ 身体操法

カラダラボ代表 山口 潤 第4火曜 10:00~12:00



小さな力を大きく使い、「イスから立ち上がらせ る」「座らせる」「抱き起こす」など、全身に負担 をかけない単純な動き、感覚を身に付けます。

9月26日(火)10:00~12:00 1,705円(税込)

★東アジアの仏教史を学ぶ **一経典の教えに触れる一**

愛知学院大学非常勤講師 藤村 潔 第2火曜 10:30~12:00 11,275円 (税込・5ヵ月分) ※1月は休講



インドから中国の地に経典が伝わり漢訳され 東アジア圏全体で信仰されるようになった仏 教。身近にありながらも、書かれている内容と は一体何でしょうか。共に経典の教えに触れ たいと思います。

★"Hello!"で始まる英会話

杉田由己 火曜 17 160円

15:30~16:50 Paking English! (税込・3ヵ月分)

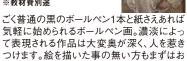


超初心者の方対象、英会話の基本から始め るクラス。英会話を始めたいけど何から始めた らいいかわからない方、一度体験会にご参加 ください。

9月19日(火)または26日(火) 15:30~16:50 1,705円(税込)

★ボールペン画 入門

ボールペン画家奈須野一彦 第1・3日曜10:00~12:00 10,890円(税込・3ヵ月分)



気軽に体験してみてください。 9月17日(日)または10月1日(日) 10:00~12:00 2,035円(税込)※教材費含む

シニアのための 脳トレピアノ

ピアノゆうゆう塾Executive認定講師 相馬和子、奥 美沙 第1.3木曜10:00~11:30(相馬講師) 第1.3木曜13:00~14:30(相馬講師) 第2.4木曜13:00~14:30(奥講師) 13,992円(税込・3ヵ月分) ※楽器レンタル3ヵ月1,500円(税込)

楽譜は読めないけれどピアノを弾いてみたい。 初心者の方は1本指でもOK。リズムに合わせ 体を動かすことで脳も活性化!「誰でも」「何 歳からでも」、一緒に音楽を楽しみましょう!

9月21日(木)または28日(木)13:00~14:30 1,727円(税込・楽器レンタル料含む)

飾り巻き 寿司 飾り巻き寿司 インストラクタ

天野信子 第4十曜 10:00~12:00 5.445円

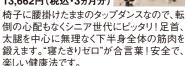


動物や花など巻き寿司の切り口から飛び出 す楽しいキャラクター。毎回、2種類の巻き寿 司を作ります。

10月28日(土)10:00~12:00 1,815円(税込)※教材費2,000円(税込)

~座りながら楽しく健康に!~ ★腰掛けタップダンス

腰掛けタップ公認インストラクタ 伊藤恭子 第1.3水曜 14:00~15:00 13,662円(税込・3ヵ月分)



9月6日(水)または20日(水) TRY 14:00~15:00 2,277円(税込)

★シニアのための はじめての フラダンス ^{フラダンス講師}

マヒナ山口 第1・3火曜10:30~11:45 第2.4金曜13:30~14:45 11,022円(税込・3ヵ月分)

初めての方を対象に、フラダンスの基本動作 を丁寧に指導します。ゆったりとしたペースで フラダンスを楽しみましょう。

> 9月19日(火)10:30~11:45 または9月22日(金)13:30~14:45 1,727円(税込)

★仏像の見方 愛知県史編纂室文化財部会調査員 米田孝仁

第3水曜 13:00~15:00 14,850円(税込・6ヵ月分)

古代インドで生まれた仏像は、はるばるシルク ロードを経て、中国・韓半島と伝わり、我が国 へ仏像が伝わったのは6世紀前半の頃。以 来、数多くの仏像が造られました。馴染み深い 国宝・重文などを例に、基本知識から見方ま で詳しく解説します。

> 9月20日(水)13:00~15:00 1,705円(税込)

★クリス先生の カムカムイングリッシュ クリストファー・ベリー・ハウエル

第1・3土曜 10:00~11:20 12,540円(税込・3ヵ月分)

土曜日の朝、英会話の基礎からネイティブの 講師が分かりやすく指導します。まずは自己紹 介から。コーヒーブレイクしながらクリス先生と 楽しく学びましょう!

9月16日(土)または10月7日(土) 10:00~11:20 1,705円(税込)

楽しく気軽に♪ はじめての透明水彩 日本水彩画会

会員 中村恵美子 第1・3金曜 10:00~12:00 12.210円



綺麗な色彩の透明水彩を、気軽に始めてい ただく初級者クラス。花や果物、野菜などをモ チーフに、最初は小さな作品から。デッサンな ど難しいことに足踏みされる方も、「ちょっと上 手くみえる」ポイントをアドバイス。

竪琴(ライアー) ~優しく、

あたたかな音色を~ セレナ竪琴スクール認定講師 笑佳 第2・4金曜 10:20~11:20

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 れた竪琴(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)

9月22日(金)11:30~12:30 1,727円(税込)※楽器レンタル料含む

もっと美味しく! もっと楽しむ! 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 第4火曜 10:00~11:30



13,530円(税込・6ヵ月分)※教材費500円(税込) 人類が水の次に飲んでいると言われるお茶。 選りすぐった11の主要紅茶産地を一年かけて 順に紹介。茶葉の特徴を活かした淹れかたも 併せて学び、広く奥深い紅茶の世界を美味し いお菓子と一緒に探求しましょう!

TRY 9月26日(火)10:00~11:30 1,705円(税込)※教材費500円

Dance Art 志乃舞 優 第1.3水曜 11,682円 (税込・3ヵ月分)



自分でリズムを刻む楽しさを身体で感じてみま せんか。簡単なステップから始め、ゆっくり丁寧 に指導します。年齢に関係なく参加できます。

9月20日(水)または10月4日(水) TRY 19:00~20:00 1.727円(税込)

★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 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

9月15日(金)、22日(金)

不朽の名作 ★源氏物語を楽しむ 椙山女学園大学名誉教授 梅野きみ子 第1・3木曜 10:00~11:30



『源氏物語』には、一人として、同類の女性は 登場しません。作者紫式部は、千差万別な女 性達の生き方を、読者に考えさせているようで す。プリントで読みながら、永遠の古典、世界 文学『源氏物語』を楽しみましょう。

9月21日(木)10:00~11:30 1.705円(税込)

★英語で楽しむニッポン

小国やよい 第1:3金曜 10.890円 (税込・3ヵ月分)



初めてでも大丈夫!なじみ深い日本の文化な どを、シンプルな英語で一緒に楽しく読みま

9月15日(金)または10月6日(金) 10:30~12:00 1,705円(税込)※教材費含む

★伊勢型紙と切り絵入門

六谷春樹 第3金曜 18:00~20:00 6.765円 (税込・3ヵ月分) ※教材費別途

日展会友



江戸小紋などの伝統的な文様から現代的な 切り絵まで型地紙や和紙を彫刻し紙絵画作 りを楽しみます。

9月15日(金)または10月20日(金) 18:00~20:00

1.705円(税込)※教材費500円(税込) ★サックスを

はじめよう 豊田音楽家協会 林 千恵 金曜 朝~夜 10,131円 (税込・1ヵ月3回分)

7,854円 (税込・1ヵ月2回分)



音符が読めなくても大丈夫。音の出し方から レッスン。初心者から経験者まで、30分の個

~肩こり・背中の張り・腰痛はこれで楽に!~ ★筋膜ほぐしで体の動き改善

NPO法人アシラックス理事長 黒田歩助 第1:3水曜

11:45~12:45 10,890円(税込・3ヵ月分) 肩こり・首こり・腰痛で悩む人の共通点は、筋

膜・筋肉が硬いこと。まずはフォームローラー で硬い筋膜をほぐし、バランスボールでバラン スを整えることで体の動きが楽になります。き れいな姿勢作りを始めましょう! ※貸出用フォームローラー、バランスボールあり

9月20日(水)または10月4日(水)11:45~12:45 TRY 9月20日(水)または10万円(水)。 1,705円(※3)※フォームローラー、バランスボール貸出料合む

★ココロとカラダを調える 姿勢調整エクササイズ

中尾修二 第1日曜 12:00~14:00 13.530円



一人一人の身体の歪みを診断して姿勢を調整 し、歪みからくる痛みやシビレなどを改善する解 剖学に基づいた誰でもできるエクササイズをお 教えします。

10月1日(日)12:00~14:00 2,255円(税込) TRY

★繭から生まれた花 花まゆ

第1・3水曜 10:00~12:00 11,550円 (税込・3ヵ月分) ※教材費別途



絹糸をとる「まゆ」で花を作ります。自然のふくら みを利用して指先だけであたたかさ、優雅さ、か

9月20日(水)10:00~12:00

★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 第4火曜 13:30~15:00 20,790円(税込・6ヵ月分) ※教材費コピー代100円(税込)程度



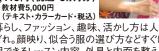
朗読を通して、文学作品の〈語り手〉を追体験 し、素敵な詩や小説をご一緒に読み深めま しょう。作品世界を豊かに体験する朗読は、心 に響き、心を揺さぶります。

TRY 9月26日(火)13:30~15:00 2,805円(税込)

暮らしに 活かす 色彩レッスン 認定NPO法人 色彩生涯教育協会認定講師

11月開講 第2金曜10:00~11:30 8,415円(税込・3ヵ月分) ※教材費5,000円

竹谷奈美子



暮らし、ファッション、趣味、活かし方は人それぞれ。顔映り、似合う服の選び方などすぐに活 用できるレッスン内容。外見と内面を整えてい きます。

腹式呼吸で元気に長生き ★楽しく歌って若返り音楽療法

名古屋芸術大学非常勤講師、 声楽家 水谷映美 第2.4水曜 10:00~11:30 16,962円(税込・3ヵ月分)

マスク生活が続き声が小さく出にくくなった方が増え ています。正しい発声法と呼吸法をもとに専門の講 師が童謡・日本歌曲を中心に歌う事の楽しさ素晴ら しさを指導します。呼吸筋を育て身体をしっかり使って 大きな声で歌い、明るく楽しい人生を過ごしましょう。

TRY 9月27日(水)10:00~11:30 2,277円(税込) ★暮らしに活かすハーブ教室

NPOジャパンハーブソサエティー認定・ 上級ハーブインストラクター 柴田光枝 第2火曜 13:00~15:00 第3金曜 13:00~15:00 12,210円 (税込・6ヵ月分)

※教材費別途



ハーブを使った料理、栽培法、香りのクラフト 作りなど毎回ハーブについての説明後、実習 を行い、自然の力をうまく活かすさまざまな方法

を学びます。

★疲労回復ヨガ 東山ヨガ講師 河合直美 第2・4水曜

質の良い眠りに導く

18:30~20:00 10,890円(税込・3ヵ月分) 季節の不調に合わせたセルフケア法を取り 入れ、ほぐし・ポーズ・呼吸法・瞑想を行いま す。身体や心、脳の緊張を緩め、疲れを取り除 き良質な睡眠へ導きます。続けることで「自己

回復力」を高めていきます。 9月13日(水)または27日(水) 18:30~20:00 1,705円(税込)

★座って エレガントバレエ 元宝塚歌劇団"花組"

美苑えりか 第3土曜 13:50~15:00 7.821円 税込・3ヵ

椅子に座ったまま、優雅なピアノ曲に合わせて エレガントにのびのびと体を動かします。猫背や 肩こり改善、美しいデコルテ、背中に仕上げて いきます。

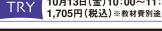
TRY 9月16日(土)13:50~15:00 2,277円(税込)

★苔玉と鉢植え作り

園芸研究家 吉田 篤 第2金曜

6,765円(税込・3ヵ月分) ※教材費別途 園芸店ではなかなか手に 入りにくい、最新の植物

10月13日(金)10:00~11:30



★タップダンス 志乃舞 優

19:00~20:00



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、若々しさと健康を保ちましょう。

15:00~16:00 1,727円(税込)

花まゆ本部認定講師 梅山 薫

わいらしさを表現する、心なごむ花です。

1,705円(税込)※教材費別途

10:00~11:30

を厳選した苔玉、寄せ植 え、浸み壷など、自慢の作 品を実習します。

★ビーズフラワー&アクセサリー

~季節のお花を創る~ ビーズフラワー講師

山本千草 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。季節に合わせお部屋に飾る花や、ブロー チ・髪飾りなどのアクセサリーを作ります。ガラ スのビーズを使うので水洗いもできます。

【ミニコスモス】

10月6日(金)10:00~12:00 2,585円(税込) ※教材費1,800円(税込・一輪挿し付き)

陶磁器絵付け チャイナペインティング

弓月美帆子 第3木曜 13:30~15:30 6,765円 (税込・3ヵ月分)



真っ白な陶磁器(チャイナ)に花や風景など手 描きの絵付けをするチャイナペインティングを 基本から指導します。

9月21日(木)13:30~15:30 1,705円(税込) ※教材費別途

★金継ぎ・蒔絵

漆芸伝承の会主宰 栗原蘇秀 漆芸伝承の会認定講師 杉浦 傑 第1火曜

10:00~13:00、13:45~16:45 10,065円(税込・3ヵ月分)※教材費別途 【長時間クラス(各休憩45分)】10:00~13:00、13:45~16:45 16,665円(税込・3ヵ月分)※教材費別途

割れた部分を継ぎ、欠けた部分を成形しその部分 に金銀の化粧を施し、器を修繕する金継ぎと、漆 絵(うるしえ)、研出(とぎだし)、「漆塗り」を学び、ア クセサリーなどを作る蒔絵を楽しむ講座です。

10月3日(火)13:45~16:45 6,105円(税込)※教材費含む ※金継ぎ体験は講師が用意した器での体験となります。

戸塚刺しゅう 戸塚刺しゅう師範1級

洒井順子 川合佐恵子 第2·4金曜

10:00~12:00 10,890円(税込・3ヵ月分)

基礎の刺し方から配色、デザインまで指導しま す。フリーステッチや布目を利用して、幾何学 的な模様など、さまざまな手法で楽しめます。

TRY

9月22日(金)10:00~12:00 1,705円(税込) ※教材費別途

お茶とスイーツ おうち薬膳

国際中医薬膳師 薬膳茶Soybean Flour 堀 輝余子

第1木曜 13:00~15:00

6,765円(税込・3ヵ月分)※教材費別途

薬膳カフェの店主が家庭でも楽しめる薬膳茶 やスイーツレシピを紹介。食材の働きや薬膳 の知識から食の楽しさを学び、日々のセルフケ アに役立てましょう! 実習か試食あり。10月か

- 閑張り講師 篠田美智子 第1木曜 13:30~15:30 12.210円 (税込・6ヵ月分)

蒼山日菜レース切り絵認定講師

9,405円(税込・3ヵ月分)

動植物をモチーフにした繊細なデザインを小さなハ

サミだけで作り出す、蒼山日菜のモノクロームの世

界。そのテクニックを初歩から習得します。初級・中

級・認定講師コースへと進めます。上達すれば、蒼

山先生と一緒に展覧会に出展することもできます。

★はじめての一閑張り

9月9日(土)または10月14日(土)

10:00~12:00 3,135円(税込) ※教材費1,650円(税込)

高橋和子

10:00~12:00

第2土曜



※体験会作品

★レース切り絵 蒼山日菜の世界 ★オランダ・ザンス

フォークアート

10:00~12:00

ステンドグラス教室 Atelier Iris

10:00~12:00

(税込・3ヵ月分)

あかせまさみ

10:30~12:30

(税込・3ヵ月分)

自由に楽しむ

ソーイング教室・衣装制作 CRIMSON主宰

ソーイング

内田嘉子

第1・2・3水曜

13:00~15:00

18,315円(税込·3ヵ月分)

ン持ち込みもOKです。

教材費1回

1,200円程度

第4木曜

6,765円

奥山祐代

第3木曜

8.085円

第4木曜

※教材費別途

オランダ・ザンスフォークアート会講師

13,530円(税込・6ヵ月分)

大石満子、酒井秀子

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、ファブリック用の絵の具を使っ

★はじめてのステンドグラス

お好きな色のガラスパーツを組み合わせてラ

【りんごのミニ鏡】

植物オイルと余分な添加物を含まない身近な

【ツリーsoap作り】

ファッションや小物作りに興味のある初心者

の方から上級者の方まで、お好みに合わせた

服作り、小物作りを指導します。型紙制作から

衣装制作まで、洋裁の楽しさをご一緒に!ミシ

10月26日(木)10:30~12:30

2,255円(税込)※教材費1,200円(税込)

AND DE

材料でお肌に優しい石けんを作ります。

9月21日(木)または10月19日(木)

10:00~12:00 1,705円(税込) ※教材費1,200円(税込)

ンプや小物などの作品を作ります。

★手づくり石けん教室

アロマテラピー雅香 (miyabikou)主宰

9月28日(木)10:00~12:00

1.705円(税込)※教材費別途

てTシャツなどの布製品にも描くことができます。

竹かごなどの日用品に和紙を幾重にも貼り、 その上に、柿渋を塗り仕上げる日本古来の伝 統的な一閑張りの技法を現代風にアレンジし て小物入れ、バッグなどの作品を作ります。

【龍のミニ額作り】 11月2日(木)10:00~12:00 1.705円(税込) ※教材費1,200円(税込)

★手づくり香

竹内香織 第4木曜 13:00~15:00 12,210円 (税込・6ヵ月分) ※教材費6回分 9,000円(税込)



天然の香原料(香木、漢薬など)をブレンドし、毎 回、あなただけのオリジナルのお香を作ります。

9月28日(木)13:00~15:00 3.355円(税込) ※教材費含む

手編みサロン 日本手芸普及協会

斉場勝代 第1・3火曜 13:00~15:00 10,890円(税込・3ヵ月分)

※教材費別途

※おしゃれベレー帽 かぎ針、棒針編みの基本から指導。季節の新 素材も取り入れ自由に自分のペースで編んで いきます。

TRY

【手ぶらでOK!おしゃれベレー帽】 ※8色の中からお好きな色をお選びください。 10月13日(金)13:00~16:00 2,035円(税込)※教材費2,400円(税込)

女性のためのデジタル一眼

川嶋なぎさ 第4日曜 10:30~12:30 ※10月のみ日にち変更



カメラや写真の基礎をある程度知っている方 で、さらにステップアップしながら楽しく写真撮 影を続けたい方が対象です。撮影実習や持ち 寄った写真の合評が中心です。必要に応じて 基本テクニックのおさらいもします。

第2.4水曜

日本陰陽会理事 杉 琢美 10:00~12:00 10.890円 (税込・3ヵ月分)

★風水・

易占入門



暦は風水、易占をはじめ運勢や諸占術の宝 庫です。「風水、易占の基礎知識」を、昔から ある暦の中で探ってみましょう。

★羊毛刺しゅうで ファッションリメイク 羊毛ファッションリメイク講師

大石満子、酒井秀子 第4木曜

13:00~16:00

12,705円 (税込・3ヵ月分)※教材費別途

生地に下絵を写し、それにそって羊毛を専用 針で刺すだけのカンタン刺しゅうです。手持ち のセーターやファブリックをまるで1点物のオー トクチュールに大変身させましょう。気軽にはじ められるファッションリメイク体験です。

9月28日(木)13:00~15:30 TRY 2,640円(税込) ※教材費1,500円(税込)

★ウッドバーニング

認定講師 住田礼子 第1・3金曜 10:00~12:00 12,210円 (税込・3ヵ月分)



電熱ペンを使い木製のプレートを焦がして模 様を描きます。独特の質感、ナチュラルな作品 作りをお楽しみください。

※体験会作品

9月15日(金)10:00~12:00 1,705円(税込) ※教材費1,000円(税込)

1 P ...

★大人のビーズアクセサリー

楽習フォーラムプリマ講師 出原三千世

第2.4水曜13:00~15:00 第2.4金曜10:00~12:00 第2.4金曜13:00~15:00 10.890円(税込・3ヵ月分)

ジュエリークロッシェ、ビーズデコ刺繍、ソウタ シエ、クロッシュカフェ、マクラメジュエリー、くみ ひもアクセサリーなど様々な大人のアクセサ リー作りやクラフトが楽しめるクラスです。

9月22日(金)または27日(水) 13:00~15:00 1,705円(税込) ※教材費別途

★素敵にリメイク

ビーズ刺繍 アトリエPATIO 丹羽美子 第1水曜 10:00~12:00

13.530円 (税込・6ヵ月分)

手もちのTシャツやバッグ、ショールなどにビー ズやスパンコールを刺繍して、ゴージャスに華 やかに遊び心をプラスして今風にリメイクして みませんか?

森と高原 温泉を楽しむ ★四季のハイキング

元日本自然保護協会会員 成瀬福次

第2木曜8:00~17:15頃 第4月曜8:00~17:15頃

13,530円(税込・6ヵ月分)※バス代等別途、7,000円程度 月1回、バスで自然豊かな各地へ出かけ、標高

差300mくらいまでの登り、下りのある8~10km を3時間ほどで歩きます。帰りには温泉施設に も立ち寄ります。

講座無料 9月22日(金)10:30~12:00 説明会 ※お電話でご予約ください

ヴィクトリア王朝貴族に愛された ★タティングレース

日本アートクラフト協会理事 タティング講師 高木桂-第2日曜 13:30~15:30

6,765円(税込・3ヵ月分) ※初回教材費600円程度、シャトル・糸代、テキスト代別途 シャトルと呼ばれる舟形の小さな糸巻きを使っ て行う手芸で、編み方はとってもシンプル。ア クセサリーやテーブル飾りなど初心者の方に

も丁寧に指導します。

| 9月10日(日)または10月8日(日) 13:30~15:30 1,925円(税込) ※教材費540円(税込)

★真多呂人形

真多呂人形学院雅会 専務理事 川上真仙子ほか 第2.4木曜 13:00~15:00 10.890円 (税込・3ヵ月分)



雛人形や五月人形、干支の置物など、好みの 人形づくりを楽しみます。

【干支飾り・雲龍】 10月12日(木)、26日(木) 13:00~15:00 2,860円(税込) ※2回講習 ※教材費6,820円(税込)

~楽しく頭のトレーニング~ やさしい健康麻雀講座

日本プロ麻雀連盟中部本部別 長谷川 弘 第2・4火曜 13:00~15:00 12,870円 (税込・3ヵ月分)



局まで、現役の競技プロがルールから遊び 方、点数計算まで、丁寧に解説。

9月12日(火)または26日(火) 13:00~15:00 1,815円(税込)

アロマテラピーをはじめよう

インストラクター、セラピスト 原尻浅世

キスト代2.640円

教材費1回 2,000円程度

礎知識を実習を交え学びます。毎回ハーブ

水野愛子監修 表情筋トレーニング&心美学®

整える美人習慣~ 日本表情筋トレーニング協会認定講師 むらさき美智留

第4土曜 13:00~14:30 6.765円(税込・3ヵ月分) ※テキスト代別途

1日3分間のシンプルで効果的なトレーニングで、 笑顔に自信が持てるチャーミングな自分を想像した ライしていきませんか。「思い時が始め時」今があな たを変えるチャンスです。Let's try together!!

★こどもピアノ

ら始まる3ヵ月(全3回)講座です。

ピアノ講師 石黒清子ほか 火曜~土曜 10:00~20:00 (30分間個人レッスン・ 時間は要相談) 7,568円(税込)~

(月3回)



会を予定。

苦手克服! ★こども体操教室

ハマダスポーツ企画講師 小栗 健ほか 第2.4土曜 10:30~11:30 (小学校低学年クラス) 11:30~12:30 (幼児クラス) 10,230円



楽しみながら体力向上、集中力、忍耐力を養 い、逆上がり、跳び箱、マット運動などの苦手 を克服します。幼稚園~小学校低学年対象。



9月9日(土)または23日(土)



16:30~18:00 13,860円 (税込・3ヵ月分)



方針にそった教育書道を個別に指導します。 9月15日(金)または22日(金)

16:30~18:00 1,155円(税込)



12,573円(税込・月3回)※教材費別途 ピアノなどの音楽リズムに合わせて体を動か したり、歌ったりしながら、集中力や感性、創造

9月8日(金)または22日(金) 10:00~10:45、11:00~11:45 627円(税込) デジコロボプラス 奥田拓海 第1・3日曜

10:15~11:45 12:00~13:30 14:00~15:30 30.030円(税込・3ヵ月分 ※キット代47,300円(税込・2年分)

ロボットを動かす楽しさと論理的思考力を鍛え るプログラミングを学習します。センサーライト ⇒ライントレーサー⇒アームロボット⇒2足歩 行口ボなど制作。

16:30~17:20(年長~小学3年) 17:30~18:20(小学4~6年)

【木曜クラス】 16:10~17:00(年長~小学3年) 17:10~18:00(小学4~6年) 元チアドラゴンズ PIASU

各クラス14,124円(税込・3ヵ月分)

※ポンポン代3.500円(税込)

チアドラゴンズOGの指導でヒップホップなど 様々な要素を含むオリジナルパフォーマンス をレッスンします。ナゴヤドーム公式戦ほかで の出演機会もあります。年長~小学生の女 木曜 18:00~19:30 17,424円 (税込・3ヵ月分)



グ。バトンの持ち方や回転、ステップなど初歩 から楽しくレッスン。リズム感や運動神経の発 育にも役立ちます。

TRY 9月21日(木)または28日(木) 18:00~19:30 1,177円(税込)

スタジオフィネス専属インストラクター 多田京加 18:30~19:30 (年中~小3) 19:30~20:30 (小4~)

14,124円(税込・3ヵ月分) 【月2回クラス】隔週金曜18:30~19:30 19:30~20:30 7,062円(税込・3ヵ月分)

最新のダンスを基礎から指導します。元気に 楽しく踊り、リズム感や感性を養います。年中

随時講座体験受付中! お電話でご予約ください 毎週金曜18:30~19:30 ※対象:年中~小3 19:30~20:30 ※対象:小4~ 1,727円(税込)

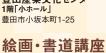
秋の文化祭

邦楽·舞踊· 音楽関係講座など

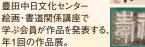


豊田中日文化センターの受講生が 日頃の練習の成果を舞台で披露します。 お気軽にお出かけください。

11月18日(土)、19日(日) 10:00~18:00頃 豊田産業文化センタ



会員作品展 豊田中日文化センター 絵画・書道関係講座で



10月20日(金)~22日(日) 書道展 10:00~17:00 (最終日は15:00で終了) 1<mark>2月15日(金)~17日(日)</mark>

絵画展 10:00~17:00 (最終日は15:00で終了) 絵画展・書道展ともに会場は 豊田産業文化センター 1階「多目的ホール」

豊田市小坂本町1-25



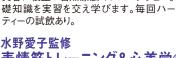
Step1 -

日本アロマ環境協会認定

第3木曜10:30~12:00 第3火曜18:30~20:00

13,530円(税込・6ヵ月分)

新型コロナ対策や認知症予防など、健康や 美容に役立つ自然療法のアロマテラピー。基



~お顔と心のプロポーションを







ピアノ・ソルフェージュ科目を個人レッスンで。 4歳から入会でき、年1回グレード試験や発表



10:30~11:30(小学校低学年クラス) 11:30~12:30(幼児クラス) 1,155円(税込)



10月開講 金曜10:00~10:45 (1歳児クラス:2020.4~ 2021.9生まれのお子様対象) 金曜11:00~11:45 (2歳児クラス:2019.4~ 2020.3生まれのお子様対象)

力を養います。

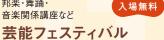






★キッズダンス

から小学生までが対象。











秋の特別講座・一日体験会

豊田市美術館「フランク・ロイド・ライト世界を結ぶ建築」展協賛 帝国ホテル二代目本館100周年記念 フランク・ロイド・ライトの世界

豊田市美術館学芸員 千葉真智子 演題:フランク・ロイド・ライト 世界を結ぶ建築 11月4日(土)14:00~15:30 豊田市美術館講堂(豊田市小坂本町8-5-1) 一般1,800円、高大生1,400円、中学生以下500円(税込・入場券付)

世界各国各地の多様な文化との出会いを通して豊かな建築思想を育み、 家具デザインから都市計画まで幅広い分野で活躍したライト。その特徴を紐 解く7つのキーコンセプトをもとに、ライトの作品資料をご紹介します。



甲斐みのりの 歩いて、食べる 京都のおいしい名建築さんぽ

文筆家 甲斐みのり 9月17日(日)13:30~15:00 3,300円(税込) クラシック建築やクラシックホテルなど、建築ファンの一人として、名建築 さんぽの楽しみを伝える文筆家・甲斐みのりさん。『日本全国 地元パン』、 『にっぽん全国おみやげおやつ』など大人気の著書は40冊以上。ドラマ 「名建築で昼食を」の原案にもなった『歩いて、食べる 東京のおいしい名 建築さんぽ』の続編として今回は京都のまち、名建築、食、おみやげなど についてお話しします。





ゆうき体操 ~ひざ・腰・ 股関節痛ケア~ ゆうき体操 大谷内輝夫

9月24日(日)11:30~13:00 2.420円(税込)

世界変形性関節症会議で認め られた体操です。体のゆがみを 整え、関節の動きを良くすること で、動ける体作りを行います。無 理がなく簡単に続けられます。

己書で描く年賀状

日本己書道場 道場師範 己書由悠道場代表 三谷由美 11月11日(土) 13:00~14:30 2,255円(税込)



自分の世界観を楽しく表現す る、己書「おのれしょ」。温もりの ある年賀状を描いてみましょう。

花育 ~親子でハロウィンの フラワーアレンジメント~ フラワースタンドケアル代表

近藤 講師 加藤亜希子 10月15日(日) 10:30~11:30

1,705円(税込・親子ペア) ※教材費3,850円(税込)

好きな色のお花を選んで親子 で1つずつアレンジメントを作り ます。五感を刺激してくれる花 に触れこどものみずみずしい感 性を育みます。花と遊ぶ心豊か なひとときを親子で過ごしてみま

キャンドル☆ヨガ 東山ヨガ謹師 釸 順子 10月4日(水) 19:00~20:00

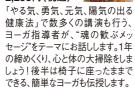
1,705円(税込) 月とキャンドルの灯りの中でヨガ

自分と向き合う究極の時間

を体験してみませんか?非日常 的な空間を取り入れる事で心身 ともにリフレッシュ。呼吸と姿勢を 意識して身体を解していきます。

笑顔と笑いのレッスン 心のヨーガ塾"魂の歓ぶメッセージ

健康運動指導士 井坂ヨーガ研究所代表 井坂津矢子 11月23日(木) 10:30~12:00 2,255円(税込)



真珠屋さんの

パールアクセサリー講座 神戸パール・ コレクション代表 所袖根孝 9月10日(日) 13:00~15:30 2,805円(税込) ※教材費3,300円(税込)~

真珠の街「神戸」の講師が用意し た様々な色のパール・天然石でお 好きなアクセサリーを作ります。一 粒ずつ違う真珠やパーツを選び作 品を参考に長さやデザインをお選 びください。本物だからこその満足 感。真珠のプロがパールの見分け 方やお手入などもお話しします。

ワイヤークラフトで作る 小鳥の壁掛けフック

wire craft kk 金田和子 10月7日(土) 10:00~12:00 2,255円(税込) ※教材費550円(税込)

扱いやすい「アルミワイヤー」を ペンチ・ニッパーを使って「曲げ る」「留める」「カール」して可愛い 小鳥の壁掛けフックを作ります。

招福まねきリュウ 羊毛フェルト作家meime 箕浦メイ 11月12日(日) 13:00~16:00 2,255円(税込)

※教材費2.400円

羊毛で作る☆☆

(税込・道具込) ふわふわの羊毛を専用の針で チクチクさして、来年の干支の まねき龍を作ります。右手は金 運を、左手は人を招きますので、 好きな方をあげて作ってください ね!大きさ:高さ約7cm

チェーンステーション ネックレス (2wav) ードジュエリー イキング認定講師 清水澄子 9月16日(土) 13:30~15:30 2,035円(税込)

チェーンの間に一定の間隔で ストーンの装飾を配置。ピンワー クで、お好きなガラスビーズ、コッ トンパール等をつけていき、繊細 でエレガントなロングネックレスを 作ります。留め具で2連としても

※教材費3.500円(税込)

韓国の組みひも「メドゥプ」 カラッチ(あわじ玉)の

ブレスレット 画廊「是」 鳥居恵子 10月8日(日) 13:00~15:00 2,255円(税込) ※教材費500円(税込)

韓国の伝統的な飾り結び「メドゥ プ」の基本的なカラッチ(あわじ玉) を作ってブレスレットを作ります。

フレンチスケッチで描く クリスマス

カード 近藤貴洋 11月9日(木) 13:30~15:30 2,805円(税込) ※教材費500円(税込)

水彩絵の具を使って気軽にお しゃれに、憧れの国フランスをイ メージしたフレンチスケッチで、ク リスマスカードを描いてみましょう。

成功する相続対策 6つの秘訣 愛知総合相続相談

所長後東 博 10月1日(日) 2.255円(税込) ※教材費含む

遺言書と終活プランの作り方を 学びます。後東博著書「新版: 高齢期を安心して過ごすための 生前契約書+遺言書作成のす すめ」(日本法令)贈呈します。 ※講座受講の方を対象に10/8 (日)13:00~15:00(要予約) 個別無料相談に応じます。

雪花絞りの 手ぬぐい作り (有)こんせい 近藤泰伯 10月1日(日)

14:00~16:00 3,355円(税込)※教材費含む 針や糸を使わず折りたたんで染 める雪花絞りの技法で、知多木 綿の135cmの長めの手ぬぐいを 2本染めます。

トロッケンクランツ クリスマスの

トピアリー トロッケンクランツ 謙師 御園直子 11月26日(日) 13:00~15:00 6.105円(税込)

ワイヤーを掛けた木の実・スパイ スなどで、トピアリーを作ります。 器にはグリーンを挿し、リンゴ・星 などを飾ります。高さ約30cm直 径約15cm

~ビューティカラー~ "美人の秘密は似合う色" 認定講師&認定パーソナル

澤田由実 10月14日(土) 10:00~12:30 3,355円(税込) ※女性10名様限定

魅力を引き出すパーソナルカラー の4シーズン(春夏秋冬)分類を 個別に診断し、「色白に見せた い」「お顔をツヤツヤに見せたい」 等"キレイは作れる"を色の法則、 理論に基づいて体験していただ ける少人数の楽しい講座です!

家庭料理研究家:

水谷奈美江

10月27日(金)

10:00~12:00

いざというときあわてない 終活手続き

セミナ-名古屋税理士会 後藤泰斗 10月7日(土) 13:00~14:30

2.475円(稅込) 葬儀後のさまざまな手続き。役 所、金融機関での名義変更など、 避けて诵れない必要不可欠で煩 雑な作業を少しでもスムーズに!

ドローンを飛ばしてみよう NPO法人日本ドローン

安全飛行推進協会 田村徳久 岩木呂卓巳ほか 10月15日(日)、22日(日)、11月26日(日) ※いずれか1日 10:00~16:00 9,955円(税込)※ドローン貸出料含む

ドローンに興味がある方を対象 に、トイドローンを使って基本操 作を室内でレクチャー。座学2時 間、実習3時間。本講座受講 後、国交省登録認定資格が取 れる講座を特別料金で受講で きます。※対象中学生以上

着付けが簡単! 造り帯 教室

さくら着物工房 北澤育代 10月27日(金) または11月4日(土)

13:00~17:00 6,655円(税込)※教材費900円 お手持ちの名古屋帯や袋帯 を、切らずにお太鼓に!帯結び

が2分でできて、着付けが楽々! ネオンカラーな

ハロウィンソープを作ろう

日本デザイン石けん協会認定講師 さかもときの 10月21日(土) 13:30~15:30 1,155円(税込)

※教材費1,000円(税込) ネオンカラーのハロウィンパーツ を、アイスキャンディー型の土台 にデコります。作って楽しい、飾っ て楽しい、使って楽しい、本当に 使えるワクワクするハロウィンソー プです。小学校低学年以下の方 は保護者同伴でご参加ください。

元宝塚歌劇団"花組" 美苑えりかさんのミニコンサート付き 宝塚「宙組 |観劇ツア・

元宝塚歌劇団"花組" 美苑えりか 10月13日(金)7:20~19:30頃(名古屋駅西口7:20出発) 25,800円(税込・S席チケット代、昼食代含む)

タカラジェンヌ御用達の宝塚温泉ホテル若水でぜいたくランチ と元花組娘役美苑えりかさんの歌のコンサートでおもてなしの 後は、大人気ミュージカル「パガド~世紀の奇術師カリオスト 口~」をご観覧。宝塚の世界をめいっぱいお楽しみください。

■最少催行人数/35名様 ■食事/昼食1回 ■添乗員/同行 ※観劇の席順はお申込み順となります。※講師のバス同行は帰路のみ

【お申込み・旅行企画・実施】※お申し込み・お問い合わせの際には豊田のチラシを見たとお伝えください 中日ツアーズ 観光庁長官登録旅行業第636号 名古屋市中区三の丸1丁目5-2 中日新聞社北館1階電話052(231)0800月~金曜日、第2-4土曜日10:00~18:00



チーズとワインを楽しむ

ナポレオンが愛したグルメ 欧州家庭料研究家ダニエル・ドーゾン (Daniel Dawson) 11月12日(日)10:00~14:00

5,555円(税込)※お酒あり 4,455円(税込)※お酒なし ナポレオンの愛したチーズや料理のお話を 聞き、ナポレオンが好んだ鶏肉料理をみんな で調理し、試食します。お酒ありの方は、料理 に合うワインもいただきます。日本語堪能な 講師と楽しい時間を過ごしましょう。

乳酸菌たっぷり! さっぱり美味しい 水キムチ

ミネラル活用発酵講座講師 若宮美紀 10月6日(金)10:00~12:00 2.255円(税込)

※教材費500円~1,000円(税込) 冷蔵庫の残り野菜や果物、水と少しの調味料で作る水キム

チ。発酵して乳酸菌がどんどん増加、食欲がないときもサラダ やスープ感覚でいただけます。腸内環境を整え、美肌、便秘改 善にも効果が期待できる体が喜ぶ水キムチを作りましょう!

親子で作る 発酵ドリンク ミネラル活用発酵講座講師 若宮美紀 9月24日(日)13:00~15:00 2,255円(税込)※教材費1,500円(税込)

体作りの元となるミネラルは多くの人が不足し ています。お好みのフルーツを使って家庭で簡 単にできるミネラル発酵ドリンクを作ります。発 酵が終わるまで3ヵ月毎日愛情込めて振ること でおいしくて安心安全、体も喜ぶドリンクがで きあがります。大人のみの参加も可能です。



グルテンフリー米粉でおやつ 米粉のまん丸パン 米粉マイスター 中川祐子 10月17日(火)

13:30~16:00 3,685円(税込)※教材費含む

米粉でまん丸レーズンパンとまん丸ショコラパ ンを作ります。もっちり美味しい焼きたての米 粉パンをお楽しみください。体に優しい食生活 始めましょう。試食&飲み物付き。

和のハーフ 七味唐辛子 NPOジャパンハーブ ノサエティー認定

柴田光枝 10月10日(火)13:00~15:00

1,705円(税込)※教材費2,000円(税込) 日本古来のスパイス七味唐辛子はさまざまな和の ハーブがブレンドされています。それぞれの効能を 学びながらオリジナルな七味を作りましょう。春の七 草の種まきと植え付け実習も行います。

於約書

4,235円(税込) この季節にしか味わえない秋の味覚、おうち でもお楽しみいただける、鮭の揚げ出し~秋 野菜のゴマポン酢~、秋の炊き込みおこわ、 さんまのつみれ汁、栗大福の4品を作ります。

おうちごはんで愉しむ日本の四季

植物性乳酸菌でからだイキイキ おいしいぬか漬の作り方 東海漬物(株) 食育アドバイザー

梅谷靖子 10月13日(金) 14:00~15:30 1,705円(税込・お土産付き)

豊富な栄養素をはじめ腸まで届く良質な植物 性乳酸菌を含むぬか清の魅力や作り方につい て、「きゅうりのキューちゃん」で有名な東海清物 の梅谷さんにお話していただきます。

ダンボールオーブンを楽しむ 1講座7,095円(税込) 2講座11,935円(税込)

ダンボール燻製! 無添加手作りベーコン ダンボールオーブンマイスター

新田英博 10月22日(日)10:00~12:00

「燻製って難しそう」と敬遠しないで、あなたの趣味 に燻製を加えましょう。食材に豊かな風味を与え 燻製調理はあなたの人生も豊かにします。初心者 向けに、「燻製」の基礎をお教え。ベーコンと他、甲 殻類やナッツ、チーズ、ちくわなどを楽しみます。

ダンボール燻製! ロースト肉三昧 ダンボールオーブンマイスター 新田英博 10月22日(日)14:00~16:00 国産牛の希少部位ラムイチ肉、恵那三浦寒

天豚もも肉、恵那鶏むね肉を200gずつ焼き上

げます。何度でも使える燻製用ダンボールは、

持ち帰ってご家庭でお楽しみください。

大人の社会見学

豊明花き市場

永田品彦 11月16日(木) 10:00~12:00 12月21日(木) 10:00~12:00



各4,950円 (税込) (教材費、テキスト「花の文化立国日本」、お弁当含む) |花き市場(名鉄名古屋本線「豊明駅」下車、豊明駅南口から徒歩1分。 豊明市阿野町=本木121·現地集合·解散)

鉢花生産日本一の愛知県。アジアでも有数の規模を 有する日本庭園有楽苑へ。如庵内部(入 誇る花市場で、全国から集まった鉢物のセリの様子を 室)見学、旧正伝書院では、長谷川等伯筆 見学し、花にまつわるお話しの後、会議室で寄せ植え「四愛図」、狩野山雪筆「山水図」など秘蔵 作りなどを体験、エディブルフラワー(食べられる花)を の襖絵を一挙公開。ホテル内レストラン『車 使った「とよあけ花めし」をお持ち帰りください。 ※料金はすべて税込表記です。 別途教材費等が必要な講座があります。 使用写真は一部イメージを含みます。

国宝茶室如庵·長谷川等伯襖絵特別公開& ホテルインディゴ犬山ランチ ツアーステーション代表取締役

加藤広明 12月12日(火) 9:15~14:15頃 ホテルインディゴ犬山有楽苑 1階ロビー 現地集合・解散 (犬山市犬山北古券103-1・ 名鉄犬山遊園駅徒歩7分)

14,608円(税込)(昼食 ホテル中庭ご案内後、国宝茶室『如庵』を 山照』にてご昼食。

犬山八景を歩く ~八勝閣みづのを昼食と温泉入浴~

ツアーステーション代表取締役 加藤広明 11月21日(火) 10:00~14:00頃 **夕**斜 犬山 游 周 即 5.709円(税込) (昼食・入湯料含む)

八景とは、その地域 んだ"風景評価"の様式。中国瀧湘八景から 遣唐使らが持ち帰った唐文化。実は全国に 400ヵ所以上八景があるといわれており、そ のほとんどが短歌とともに江戸時代に選定さ

れました。木曽川河畔から望む犬山城、古刹

瑞泉寺など"八景"をお楽しみください。

名店を訪ねる

~中国銘茶&スペシャル中華を楽しむ~ 梨杏で味わう秋のおもてなしランチ 中国茶研究家、フードジャーナリスト 鈴木理絵 11月21日(火)12:00~14:00 9,900円(税込・お土産付き)

中国料理「梨杏」(名古屋マリオットアソシアホテル18階・現地集合・解散) 中国茶の効能やマナー、料理長から料理にまつ わるお話を聞きながらスペシャルメニューをお召し 上がりください。講師が本国で吟味して買い付け たフレッシュな数種類の中国銘茶とのペアリング もお料理に合わせてお楽しみいただけます。





水野愛子のトーク& アフタヌーンティー ランチパーティ・ コーディネーター 水野愛子

10月10日(火) 11:00~14:00頃 11,660円(税込) (名古屋市中区錦二丁目20番15号広小路クロスタワー2F・現地集合・解散

アフタヌーンティーは19世紀頃イギ リスの貴族社会で習慣化された午 後のお茶会です。文化・歴史・マ ナーについてお話しとともに、ランチ と組み合わせたスペシャルなパー ティーを楽しみましょう。

お申し込み・お問い合わせは、窓口、フリーダイヤル、ホームページまで

火~金曜 9:30~18:30 **100** 0120-98-2841 土曜9:30~17:30 日曜9:30~12:00 月曜休み

豊田中日文化センター

●登録料550円(税込)と受講料を前納いただければ、どなたでも入会できます。

●登録料550円(税込)と受講料を前納いただければ、どなたでも入会できます。 会員資格は、各地の中日文化センターに共通です。(一部を除く) 特別講演会、1dayセミナー、体験講座など一部の講座は登録料が不要です。 ● 満席の場合はキャンセル待ちを受け付けます。また、規定開講人数に満たない場合は開講を中止させていただく場合があります。ご入金後に受講者の都合でキャンセルされる場合は、事務手数料20%を差し引いて返金いたします。 ●受講料には維持管理費が含まれています。 ●一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

中日文化センターは、入会・受講申し込みの際にで記入いただいた。個人情報を厳正かつ適正な管理 提供のご案内など。詳しくは中日文化センターホームページ内フのもと選用いたします。利用目的は次の通りです。 (ク申し込みいただいた 調座の受護手続き、そのは 2個。情報報整窓口 中日文化センターホームページ内フの申し込みいただいた 講座の受護手続き、そのは 2個。情報報整窓口 中日文化センターグループ個人情報担当か欠かせない確認やご案内○講座資料、募集企画 などのご案内、サービスの提供し個人を識別することができない形で統計的に処理し、今後の参考データとするため○新しい講座介画。キャンペーン

検索 https://web.my-class.jp/toyota/asp-webapp/web/WTopPage.do 🎇

