



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。

# Welcome!

おもいっきり楽しい事を見つけたい  
あなたを待っています。

新しい日常にも慣れてきたけど、なんだかどこか窮屈で。  
やっぱり、子どもにはやりたいことを思いっきりやらせてあげたいなあ。  
いろいろな発見があって、夢中になって楽しめるのがいい。  
この春、またひとつ成長した姿を見られるかな。



新学期から始めよう  
中面  
3ページ  
子ども講座

## 春から始まる新講座

### ビューティメソッド! 好印象を与える 女性のパーソナル カラー&美表情

Seo Total Academy代表  
瀬尾 姫民  
5月開講  
第4土曜13:30~15:00  
16,500円(税込・5ヵ月分)  
※教材費別途



オンリーワンの素晴らしい個性を知り、色を味方にして魅力アップしませんか? 似合う色=パーソナルカラー診断、美しさに差がつくメイクカラー、色の上手な取り入れ方など「貴女色を知り、選び、活かす」方法をお伝えします。マスク姿でも好印象を与える美しい表情も身に付け、春から秋に向けて貴女色で幸せオーラを纏いましょう♪

### 大人の鍵盤 ハーモニカ

SUZUKIケンハモ認定講師  
麻生 いづみ  
4月開講  
第2・4火曜10:30~11:30  
11,880円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途



初心者でもすぐに音を鳴らして、持ち運びも楽なケンハモ。腹式呼吸を使うので全身で音楽を表現でき、またアンチエイジングや健康効果も期待できます。

**TRY** 3月23日(火)10:30~11:30  
1,980円(税込)  
※教材費500円(税込) マウスピース、楽器レンタル料  
講師のデモンストレーションと楽器、新しい生活様式に  
役立つ演奏上の注意などの説明を行います。

### 自分のスマホを知って もっとスマホを楽しもう!

4月開講  
第2・4火曜11:45~13:15  
※iPhone限定  
パソコン講師 兼子 光男  
第1・3木曜13:00~14:30  
※Android限定  
モバイルインストラクター 東谷 淳子  
14,520円(税込・3ヵ月分)

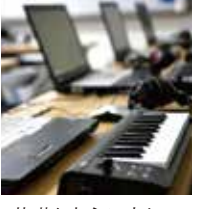


スマホを購入したものの、知らないことだらけ。まず自分のスマホ(機種)を知ることから始めましょう。「講師とともに探りながら、繰り返し実習し、生活に役立つ便利な機能を活用しましょう。」

**TRY** 3月18日(木)13:00~14:30  
1,650円(税込) ※Android限定

### 小学生のサウンド プログラミング教室

DTM講師 西岡 隼哉  
4月開講  
第1・3火曜  
16:30~17:10(小1~3)  
第1・3火曜  
17:20~18:00(小4~6)  
16,500円(税込・3ヵ月分)



DTM(デスクトップミュージック)の基礎を中心に音とコンピューター操作を体験。楽譜やパソコンを触ったことない方でも大丈夫、少しずつ覚えていきます。一人一台機材を使用し、コンピューターを使ったデジタル音楽を楽しく学びましょう。

**TRY** 3月23日(火)または30日(火)  
16:30~17:10(小1~3) 17:20~18:00(小4~6)  
2,750円(税込)

### 家庭教育 カウンセラー 育成講座(初級)

家庭教育カウンセラー  
子ども心理療法士  
古川 泰子  
4月開講  
第4日曜10:00~12:00  
13,200円  
(税込・前期6ヵ月分) ※教材費別途



子どもの発達と家庭支援に対する正しい理解と力量を持つ支援者の育成を目的に、家庭教育、子ども支援の専門知識を習得します。12回講座。

### はじめての 水引講座 ~基礎講座~

水引アート作家  
kurumu 小笠原  
4月開講  
(6ヵ月修了講座)  
第4水曜 13:30~15:30  
10,560円(税込・6ヵ月分)  
※教材費別途



日本伝統の水引細工の基本の結びから、花、鶴、亀や現代風にアレンジしたアクセサリーやご祝儀袋など基礎から学びながら手作ります。

### ~ホントのおいしいと 安心を身近に~ 乾物活用術

DRYandPEACE認定講師  
成田 奈苗  
4月開講(3ヵ月修了講座)  
第2水曜10:00~12:00  
11,550円(税込・3ヵ月分) ※教材費含む



「かんたん」でおいしく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3,850円(税込)

### シャインカービング

SCAアンバサダー MaRie  
4月開講  
第4金曜10:00~12:00  
7,260円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
下絵がデザインされた柔らかいビニールシートと彫刻刀を使って「彫る」ことを楽しみながら美しいステンドグラス風アートを生み出しましょう!



**TRY** 3月26日(金)10:00~12:00  
1,650円(税込) ※教材費2,200円(税込・道具レンタル料含む)

### 描こう! 創ろう! アートしよう! こども絵画・ 工作教室

グラフィックデザイナー  
渡部 美輪  
4~6月  
第1・3金曜16:30~18:30  
8,250円(税込・3ヵ月分)



絵や工作を通じ自分の気持ちを表現して伝える楽しい時間が、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 脳トレピアノ

ピアノゆうゆう塾Executive認定講師  
大脇 純子  
4月開講  
第2・4土曜10:00~11:30  
13,530円(税込・3ヵ月分)  
※楽器レンタル1ヵ月1,100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。リズムに合わせて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!



**TRY** 3月27日(土)13:00~14:00  
1,650円(税込・楽器レンタル料含む)

### 英語で楽しむ ニッポン

英語講師  
小国 やよい  
4月開講  
第1・3金曜10:30~12:00  
10,560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、シンプルな英語と一緒に楽しく読みましょう。

**TRY** 4月16日(金)10:30~12:00  
1,650円(税込)

### パソコンを使って 楽しく絵を描こう

グラフィックアートデザイナー  
霞 画楽  
4月開講 日曜13:00~15:00  
13,200円(税込・1ヵ月4回分)



作画用の特別なソフトを使うのではなく、Windows標準ソフトのエクセルを使うので気軽に始めることができます。エクセルの操作方法と作画のポイントをアドバイス。お手持ちのノートパソコンでまずはチューリップを描いてみませんか?

無料説明会 ※要予約 3月21日(日)13:00~14:00

### 暮らしの中の仏教

早稲田大学客員教授  
大塚 耕平  
4月開講  
第2日曜13:30~15:00  
13,200円 ※4月のみ4/4(日)  
(税込・6ヵ月分)



今を生きる現代人にも影響を与え続けるお釈迦様の教え。仏教は、なぜ誕生し、いつ、どのように日本に伝わり、何を教えているのでしょうか。講座を通して、日本の社会や日常生活の中に浸透した仏教に親しみます。仏教の歴史、仏教の教え、日常会話の中に浸透した仏教用語など、わかりやすくお伝えします。4月からの6ヵ月講座です。

### いきいき脳トレ 音楽体操

認知症予防音楽体操講師  
麻生 いづみ  
4月開講  
第2・4火曜13:00~14:00  
11,880円(税込・3ヵ月分)



音楽・体操・脳トレなど同時に二つ以上の行動で認知機能、リラックス効果アップ。医学的にも証明されているメソッドを用いて懐かしい歌を歌いながらの脳トレや、音楽の波に乗って楽しみながら体を動かし脳を活性化させましょう。

**TRY** 3月23日(火)13:00~14:00  
1,980円(税込)

### 親子で楽しく リトミック

メロディア音楽教室講師  
家崎 久美子  
4月開講  
金曜10:00~10:45  
(1歳児クラス:2019.4~2020.3生まれのお子様対象)  
金曜11:00~11:45  
(2歳児クラス:2018.4~2019.3生まれのお子様対象)  
13,200円(税込・11回分)



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、創造力を養います。

無料講座体験! 3月26日(金)  
10:00~10:45(1歳児クラス)、11:00~11:45(2歳児クラス)  
※各クラス定員10名・要予約

### アクリル絵の具で 名画を描いて みよう!

ペイントパーティー認定ペイントインストラクター  
渡部 美輪  
4~9月(全6回)  
第3金曜10:30~12:30  
11,880円(税込・6ヵ月分)  
※教材費1回500円(税込) キャンバス代  
1回参加の場合は2,750円(税込)



NYやLAなど世界中で大人気のペイントパーティーは講師の描き方説明とお手本を見ながら、ステップ式に楽しく描いていくので、どなたでも2時間で簡単に名画を完成させることができる完全初心者向けの絵画レッスン。道具はレンタルOK! 手ぶらで大丈夫。途中受講、1回参加可能。

### 人を惹きつける 話し方・自己表現 講座

ビジネス自己表現プロデューサー  
廉 幸美  
4月開講(6回修了講座)  
第2・4木曜13:00~15:00  
14,520円(税込・3ヵ月分)



一般的な話し方講座とは別の視点から、本来持っている自分の魅力・長所を引き出し表現力を磨く講座です。人間関係にストレスを感じる日々の中で「自分らしく、人を惹きつけ、また会いたいと思うようなコミュニケーション」を学びます。

**TRY** 3月25日(木)13:00~14:30  
2,200円(税込)

### 薬膳カフェ

国際中医薬膳師  
薬膳茶Soybean Flour主幸  
堀 輝余子  
4月開講  
第1木曜13:00~15:00  
6,600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。4月から始まる3ヵ月(全3回)講座です。

### 10分からはじめる 小走り ウォーキング

アスリートウォーキング協会認定講師  
上田 美和  
4月開講  
第2水曜11:00~12:00  
7,260円(税込・3ヵ月分)



まずは10分から!! 『ただ歩くだけ』ではない『小走りウォーキング』はズボラでもできつけないので続けられるウォーキング方法。身体と心の変化を楽しみましょう。

### 理系脳を育てる ロボット プログラミング

デジコロボプラス 奥田 拓海  
4月開講  
第1・3日曜 新クラス  
14:00~15:30(小3~6) 29,700円(税込・3ヵ月分)  
※キット代 26,400円(税込) カリキュラム費等別途



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→ライトレーサー→アームロボット⇒2足歩行ロボットなど制作。

### ボランティアメイク ~シニアのための メイクセラピー~

シニアメイクセラピー協会インストラクター  
いはらようこ  
4月開講  
第1・3水曜10:00~12:00  
16,500円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途



高齢者の方とメイクを通じたコミュニケーション、アロマハンドトリートメント、回想法を用いたシニアメイクセラピーを学びます。認定制度あり(費用別途要)



# 春のおすすめ講座

## ★日本の国宝、名品を楽しむ

『国宝の解剖図鑑』著者 佐藤 晃子  
4月開講 ※8月は休講  
第3金曜 10:30～12:00  
11,000円(税込・5ヵ月分)  
日本の国宝や名品をスライドで楽しみながら、その歴史や見どころを学びます。展覧会で何度も見たことがある有名な作品でも、改めて見直すとは何か発見があるものです。遠方の美術館には行きづらいので、今は座学と一緒に美術を学びませんか。ピクチャー向け5回講座。



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

4～6月  
第2土曜 13:00～14:45  
7,920円(税込・3ヵ月分)  
※教材費含む  
1000か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。  
**TRY** 3月13日(土) 13:00～14:45  
2,640円(税込・お菓子付き)



## ★韓国の歴史と文化

～日韓の架け橋となった人々～  
日韓文化研究所所長  
尹 大辰

4～9月 第1土曜  
10:30～12:00  
13,200円(税込・6ヵ月分)  
朝鮮王朝最後の皇太子妃 李方子、朝鮮陶工・李参平等権力者でも英雄でもない普通の職業人、知識人、市民でありながら時代の制約を受けつつも日韓相互の理解と交流に努めた人々の真摯な生きざまについて学びます。



## ★歎異抄に学ぶ

同朋大学  
仏教文化研究所所員  
川口 淳

4～7月  
第2土曜 13:30～15:00  
7,920円(税込・4ヵ月分)  
※教材費含む  
日本で最も読まれている仏教書の一つ「歎異抄」。鎌倉時代の仏教者、親鸞上人の語録が記録された「歎異抄」は長い歴史の中、多くの人びとの苦難に寄り添ってきました。本講座では「歎異抄」を読み解き、自らの生きる上での視点や考え方について尋ねて行きたいと思えます。



## ★俳句を楽しむ

俳人協会会員、松籟同人 高橋 毅  
4～6月  
第1・3火曜 13:00～15:00  
第1・3金曜 13:00～15:00  
10,560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の高まっています。基礎知識、名句鑑賞、実作を指導。



## ★詩の朗読と作り方

日本現代詩人会 大石 ともみ  
4～9月  
第3水曜  
10:00～12:00  
11,880円(税込・6ヵ月分)  
詩をよむことは、日常に新しい風を入れること。身近な所に詩を見つけてみましょう。



## ★やさしい韓国語・初心者クラス

韓国語教師 劉 玄蘭  
4～6月  
第1・3日曜 11:30～13:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
ハングル文字の読み書き、あいさつから、やさしい日常会話をレッスン。



## ★話そう 楽しく英会話

英会話講師 杉田 由己  
4～6月  
火曜 15:30～16:50  
16,500円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
初めての方でも気軽に始められる簡単な表現を使って、日常や旅先での英会話を楽しくクラスです。



**TRY** 3月16日(火)または3月19日(金)  
13:00～15:00 1,650円(税込)

**TRY** 3月17日(水) 10:00～12:00  
1,650円(税込) ※教材費含む

**TRY** 3月21日(日) 11:30～13:00  
1,650円(税込) ※教材費含む

**TRY** 3月23日(火)または30日(火)  
15:30～16:50 1,650円(税込)

## ★ボールペン画入門

ボールペン画家  
奈須野 一彦  
4～6月  
第1・3日曜 10:00～12:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
ボールペン1本の濃淡で、質感や立体感を豊かに表現。デッサン力も身につきます。



## ★チョークアート

モノークチョークアート協会認定講師  
水谷 範子  
4～6月 第1・3火曜  
18:30～20:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
オイルパステルをボード上で自分の指でブレンドし、カラフルなイラストや文字を描きます。



## 水彩画・油彩画による 風景スケッチ

二科会会員 伊藤 よし子  
4月開講  
第1金曜 10:00～15:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
野外スケッチに出かけて、地元ふるさとの四季を描くクラス。場所選びのポイント、構図の基本から鉛筆スケッチ、彩色まで技量に応じて指導します。



## ★クリスのトラベル英会話

英会話講師  
クリストファー・ベリー・ハウエル  
4～6月  
水曜 13:30～15:00  
19,800円(税込・3ヵ月分)  
リスニング、スピーキングを中心に、やさしい日常会話を中心にレッスン。



**TRY** 3月16日(火) 18:30～20:00  
2,750円(税込) ※教材費含む

**TRY** 3月24日(水) 13:30～15:00  
1,650円(税込)

## 楽しい絵手紙

日本絵手紙協会公認講師 瀧崎 陽子  
4～6月 第2金曜  
13:00～15:00  
6,600円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
「ヘタがいい。ヘタがいい！」感動や発見、伝えたい思いを紙面いっぱいに素直に表現しましょう。



## ★大人のぬりえ

フリーランスデザイナー  
岩城 二三枝  
4～9月 第3火曜  
13:30～15:00  
13,860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。



## やさしい写仏と仏画

隣井仏画研究会  
天野 妙香、深瀬 京子  
4～6月 第1・3土曜  
13:00～15:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
お手本の写仏を使い仏さまの姿を写し出します。線描から、顔彩などを使った彩色の勉強へ。



## ★ちから教授の手相術(他者占い)

福山女学園大学名誉教授  
加藤実穂占術学会会長 加藤 主税  
4月開講  
第1・3火曜 10:00～11:30  
11,880円(税込・3ヵ月分)  
※教材費含む  
他人を占う事を目標に手相に関する情報だけでなく、的確なアドバイスのための伝達能力を高める幅広い知識、教養を学びます。



**TRY** 3月19日(金) 13:00～14:30  
1,980円(税込) ※教材費含む

**TRY** 3月16日(火)または4月20日(火)  
13:30～15:00  
1,980円(税込) ※教材費含む

**TRY** 3月20日(土) 13:00～15:00  
1,980円(税込) ※教材費含む

**TRY** 3月30日(火) 10:00～11:30  
1,650円(税込) ※教材費含む

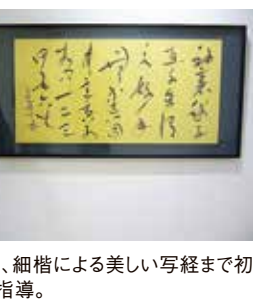
## アンチエイジング スキンケア

シェウウエムラ講師養成  
インストラクター  
後藤 ゆり  
4～6月  
第2・4水曜 13:00～14:30  
11,880円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
お顔の額縁、眉を整え、表情筋、リンパ、ツボマッサージのお手入れと上品な引き算メイクでさりげない美しさを引き出し、10年前の素敵あなたに戻りませんか?



## 書道入門 ～写経・インテリア書～

中部日本書道会  
理事・  
雙根会主宰  
加藤 矢舟  
4～6月  
第1・3水曜 13:00～15:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
部屋に飾りたい小作品や、細楷による美しい写経まで初心者からレベルに合わせ指導。



## 南京玉すだれ 初級講座

大須流家元 大須 くるみ  
4～6月 第1・3金曜  
13:00～14:30  
11,880円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
大道芸の華の技を無理なくゆくりしたペースで指導します。



## ★占い入門

日本陰陽会理事 杉 琢美  
4～6月 第2・4水曜  
18:30～20:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
人相、九星(気学)、家相、姓名判断、易、手相など3ヵ月ごとに学んでいきます。4月からは易学を学びます。



## 癒しの堅琴(ライアー)入門

ライリッシュ堅琴連盟講師 葛谷 賢人ほか  
4～6月 第2・4水曜  
10:30～12:00  
13,200円(税込・3ヵ月分)  
※楽器及び教材費別途、楽器レンタル制度あり  
神話などに登場するイメージのある堅琴(ライアー)は、映画「千と千尋の神隠し」の主題歌に使用されたことで、少しずつ知られるようになってきました。この講座ではオリジナルの堅琴を使って、幅広い楽曲を演奏します。演奏することで自分自身も癒される最高の楽器です。



## ★ウクレレをはじめよう

ウクレレ奏者 宮本 武  
4～6月 第1・3火曜 18:30～19:45  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
おうち時間を楽しく過ごすための楽器としてウクレレが静かなブームです。右手のストローク練習を大切に、体リズムを覚えながらやさしい曲弾から練習を進めます。



## 沖縄の三線と島唄

琉球民謡協会  
東海支部常任顧問 港川 繁  
4～6月 第1・3水曜  
18:30～20:30  
11,880円(税込・3ヵ月分)  
海原のようにおおらかに素朴な沖縄の民謡は、南の島で暮らす人の心の歌。ポップスや童謡も演奏。



## ★ベリーダンス

ベリーダンスインストラクター  
Salwa(サルワ)  
4～6月 第1・3水曜 19:00～20:00  
13,200円(税込・3ヵ月分)  
ベリーダンスは女性のココロとカラダにいいことがいっぱい!ウエストを中心に全身を使いますので、ボディメイクに最適なクラスです。楽しみながら美容と健康を手に入れましょう!



**TRY** 3月10日(水)、24日(水) 10:30～11:30  
1,650円(税込) ※楽器使用料含む

**TRY** 3月16日(火)または30日(火) 18:30～19:45  
1,650円(税込) ※ウクレレ貸し出し可能

**TRY** 3月17日(水) 18:30～20:30  
1,650円(税込) ※楽器貸出料含む

**TRY** 3月17日(水) 19:00～20:00  
1,650円(税込)

## ★大人の初歩からのピアノ

メロディア音楽教室講師  
石黒 清子ほか  
4月～ 火曜～土曜  
10:00～20:00  
(30分間個人レッスン・時間は要相談)  
7,700円(税込・1ヵ月3回分)  
あなたが選んだあこがれの1曲を3ヵ月で。ピアノ経験が全くない人や、楽譜の読めない人も演奏できます。



## ★バイオリン教室

メロディア音楽教室講師  
清水 綾、河瀬 隼人、谷口 沙和  
4月～ 火曜～土曜  
(30分間個人レッスン・時間は要相談)  
9,900円(税込)～  
(税込・1ヵ月3～4回分、年間レッスン40回)  
初めての人から、将来講師をめざす人まで、レベルに応じて個人指導。



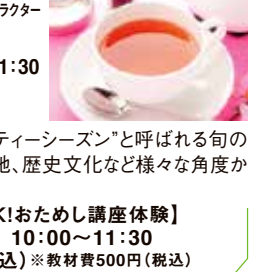
## ★お楽しみハーブサロン

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  
4～9月 第2火曜 13:00～15:00  
第3金曜 13:00～15:00  
11,880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。



## ★美味しく実践講座

日本紅茶協会認定、シニアティインストラクター  
岡本 陽子  
4～9月 第4火曜 10:00～11:30  
13,200円(税込・6ヵ月分)  
※教材費別途  
紅茶は産地ごとに「クオリティーシーズン」と呼ばれる旬の時期があります。季節、産地、歴史文化など様々な角度から紅茶を楽しみましょう。



**TRY** 3月9日(火) 13:00～15:00  
1,650円(税込) ※教材費2,000円(税込)

**TRY** 3月23日(火) 10:00～11:30  
1,650円(税込) ※教材費500円(税込)

## ★サクソスははじめよう

豊田音楽家協会 林 千恵  
4月～  
金曜朝～夜  
※時間は要相談  
9,900円(税込・1ヵ月3回分)  
7,700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分の個人レッスン。



## ★やさしいフルート

メロディア音楽教室講師  
澤柳 ゆかり、満吉 香苗  
4月～ 水曜、金曜  
(30分間個人レッスン・時間は要相談)  
8,250円(税込・1ヵ月3～4回分、年間レッスン40回)  
はじめてフルートに触れる人、楽譜の読めない人も大丈夫。構え方、音の出し方から、楽しみながらレッスン。



## 飾り巻き寿司

飾り巻き寿司インストラクター  
天野 信子  
4～6月 第4土曜  
10:00～12:00  
5,280円(税込・3ヵ月分)  
※教材費1回2,000円(税込)  
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。



## 体を整え免疫力をあげる 薬膳料理

中医薬膳師 蜂谷 美恵子  
4～6月 第1金曜  
10:00～14:00  
17,160円(税込・3ヵ月分)  
※教材費含む  
食を改める事でほとんどの病気が改善されます。体を温める陰陽の食材の食べ合わせを学び、排毒効果の高い食材を使い、家庭でもできる料理を実習します。



**TRY** 3月27日(土) 10:00～12:00  
1,650円(税込) ※教材費2,000円(税込)

**TRY** 4月2日(金) 10:00～14:00  
5,720円(税込) ※教材費含む



### ★インドヨガと瞑想

インド政府公認  
Sivanandayoga指導者  
**篠原 唯利**  
4月開講  
第2・4水曜 19:30~20:30  
10,560円(税込・3ヵ月分)



インドに興味のある方、瞑想やヨガに興味のある方、南インドのヨガアシュラムでの講師の体験を写真や映像で紹介しながら誰でもできるヨガの呼吸法、瞑想について学びます。

**TRY** 3月24日(水) 19:30~20:30  
1,650円(税込)

### ★やさしいヨガ

からだか硬い人のための  
東山ヨガ講師 **可知 美帆**  
4~6月 金曜  
10:00~11:30  
16,500円(税込・3ヵ月分)



からだか硬い人こそヨガは最適。呼吸や身体の動きに意識を向け、リラックスしながらヨガを楽しみましょう。

**TRY** 【随時講座体験受付中!】  
毎週金曜 10:00~11:30  
1,650円(税込)

### ★初心者OK! 基本のヨガ

東山ヨガ講師  
**小出 くみこ**  
4~6月 第1・3土曜  
13:30~15:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)



「反る・前屈・ねじる・体側」基本の4つの姿勢を通して、体幹力や柔軟性の向上、簡単な筋力も取り入れ体づくりにも◎!

**TRY** 3月6日(土)または20日(土)  
13:30~15:00 1,650円(税込)

### ★腰掛けタップダンス

腰掛けタップ公認インストラクター  
**伊藤 恭子**  
4~6月 第1・3水曜  
14:00~15:00  
13,200円(税込・3ヵ月分)



椅子に腰掛けたままのタップダンスなので、転倒の心配もなくシニア世代にピッタリ!足首、太腿を中心に無理なく下半身全体の筋肉を鍛えます。「寝たきりゼロ」が合言葉!安全で、楽しい健康法です。

**TRY** 3月17日(水)または31日(水)  
14:00~15:00 2,200円(税込)

### ★ココロとカラダを調える 姿勢調整エクササイズ

カイロプラクター **中尾 修二**  
4~9月 第1日曜 12:00~14:00  
13,200円(税込・6ヵ月分)  
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しびれ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ます。



**TRY** 4月4日(日) 12:00~14:00  
2,200円(税込)

### 大人の折り紙

日本折紙学会会員 **竹内 啓**  
4~9月 第2火曜 10:30~12:00  
11,220円(税込・6ヵ月分)  
※教材費別途

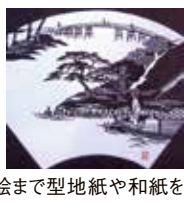


指先を動かし、脳をフル回転させて大人の折り紙を楽しみましょう。やさしい基礎から最新の創作折り紙まで指導。

**TRY** 4月13日(火) 10:30~12:00  
1,760円(税込) ※教材費含む

### ★伊勢型紙と切り絵入門

日展会員 **六谷 春樹**  
4~6月 第3金曜 18:00~20:00  
6,600円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途  
伊勢型紙の彫刻技術を中心に、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。



### はじめての一閑張り

純工房一閑張り講師  
**篠田 美智子**  
4~9月 第1木曜 13:30~15:30  
11,880円(税込・6ヵ月分)  
※教材費3,000円(税込)  
竹かごなどに和紙を幾重にも貼り、漆や柿漆を塗って小物入れやバッグを作ります。



**TRY** 【手ぶらでOK!おためし講座体験】  
両面飾れるミニパネル作り  
3月25日(木) 13:30~15:30  
2,200円(税込) ※教材費含む

### 一閑張り講座

純工房一閑張り講師 **松井 光子**  
第3木曜 13:30~15:30  
11,880円(税込・6ヵ月分) ※教材費3,000円(税込)

### ★足心ヨガ

健康も幸せも満足も不足も足基から  
★足心ヨガ  
元ヨガ研究所認定講師  
**興梠 朋江**  
4~6月 第2・4金曜  
14:00~15:30  
11,880円(税込・3ヵ月分)



足・脚マッサージや骨盤のゆがみを修正するリズムミックヨガ。季節に合ったポーズを組み呼吸法から瞑想まで実習。身体の健康と心の安らぎが得られる足心ヨガをご一緒に!

**TRY** 3月12日(金)または26日(金)  
14:00~15:30 1,650円(税込)

### ★セルフメンテナンスヨガ

自己免疫力を高める  
東山ヨガ講師 **河合 直美**  
4~6月 第2・4水曜  
18:30~20:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
全身の血行、リンパの流れを改善し慢性的な頭痛、肩こり、便秘などの予防、ダイエットにも効果的です。



**TRY** 3月10日(水)または24日(水)  
18:30~20:00 1,650円(税込)

### ★~脳と体の活性化~ 「癒しの」指ヨガ健康法

手のひらセルフケア協会  
マスターインストラクター  
呼吸法&健康yogaインストラクター  
**壺井 直子**  
4~6月 第2・4金曜 10:00~11:30  
10,560円(税込・3ヵ月分) ※教材費別途  
東洋の身体観には「全体即部分・部分即全体」という思想があり、手は全身と深く関連し、手の緊張が和らぐと脳がリラックスします。指ヨガは呼吸法とともに手指を刺激し、心身のバランスを整え、エネルギー(氣)の流れを良くして、人間本来が持っている自然治癒力を高めることができます。全6回講座(継続、途中入会可)



**TRY** 3月17日(水) 13:00~14:30  
1,650円(税込)

### ★ほぐし体操

カラダの悩み事解消  
NPO法人アシックス理事長  
**黒田 歩助**  
4~6月 第1・3水曜  
13:00~14:30  
11,220円(税込・3ヵ月分)  
猫背、O脚、腰痛など、筋肉をほぐして柔軟でより良いカラダ作りを目指します。



**TRY** 3月17日(水) 13:00~14:30  
1,650円(税込)

### ★中高年のイキイキ健康体操

スロー筋活で一生足腰大丈夫!  
ハマダスポーツ企画講師  
**川北 志保**  
4~6月 第1・3金曜  
10:00~11:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
イスやマットを使い無理のないペースでゆつくりと楽しく筋力アップ。転ばぬ先の筋力作りを始めましょう!



**TRY** 3月19日(金) 10:00~11:00  
1,650円(税込)

### やさしい健康麻雀講座

日本プロ麻雀連盟中部本部所属  
**長谷川 弘**  
4~6月 第2・4火曜  
13:00~15:00  
12,540円(税込・3ヵ月分)  
※教材費3ヵ月720円



初心者のための基礎知識の習得から実戦対局まで、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。

**TRY** 3月23日(火) 13:00~15:00  
1,760円(税込)

### アロマセラピーをはじめよう -Step1-

日本アロマ環境協会認定  
インストラクター、セラピスト  
**原尻 浅世**  
4月開講  
第3木曜 10:30~12:00  
第3火曜 18:30~20:00  
13,200円(税込・6ヵ月分)  
※テキスト代2,640円(税込)、  
教材費1回 2,000円程度



新型コロナウイルス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セラピー。基礎知識を実習を交え学びます。毎回のハーブティーの試飲あり。

**TRY** 4月9日(金) 10:00~11:30  
1,650円(税込) ※教材費別途

### ★苔玉と鉢植え作り

質のよい植物、珍しい植物を厳選  
園芸研究家 **吉田 篤**  
4~6月 第2金曜 10:00~11:30  
6,600円(税込・3ヵ月分)  
※教材費1回2,500~4,000円  
園芸店ではなかなか手に入りづらい、最新の植物を厳選した苔玉、寄せ植え、浸み壺など、自慢の作品を実習します。



**TRY** 4月9日(金) 10:00~11:30  
1,650円(税込) ※教材費別途

### ★こどもバレエ

ベルバレエスタジオ  
元ミュージカルバレエ団 **波多野 渚砂**  
4~6月 金曜 16:15~17:15  
(初心者クラス:3歳~小学校低学年)  
17:15~18:20(小学生以上)  
13,200円(税込・3ヵ月分)



柔軟性と感受性を養うことで、集中力や運動能力の向上、バランスのとれた体づくりを目指します。音楽に合わせて、楽しく優雅にバレエを踊りましょう!

**TRY** 【随時講座体験受付中!】  
毎週金曜 16:15~17:15  
1,100円(税込)

### ★こども体操教室

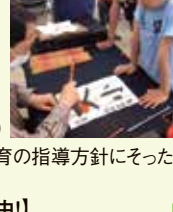
ハマダスポーツ企画講師 **小栗 健ほか**  
4~6月 第2・4土曜 10:30~11:30  
(小学校低学年クラス)  
11:30~12:30(幼児クラス)  
9,900円(税込・3ヵ月分)  
楽しみながら体力向上、集中力、忍耐力を養い、逆上がり、跳び箱、マット運動などの苦手を克服します。幼稚園~小学校低学年対象



**TRY** 3月13日(土)または27日(土)  
10:30~11:30(小学校低学年クラス)  
11:30~12:30(幼児クラス)  
1,100円(税込)

### ★こども書道 毛筆・硬筆

4~6月  
【金曜クラス】16:30~18:00  
愛知淑徳大学書道講師・  
文字文化研究所正会員 **伊藤 若石**  
【土曜クラス】15:30~17:30  
太陽書道会会員 **倉島 尚味**  
各クラス 13,200円(税込・3ヵ月分)  
幼児から中学生まで対象。学校教育の指導方針にそった教育書道を個別に指導します。



**TRY** 【随時講座体験受付中!】  
毎週金曜 16:30~18:00  
毎週土曜 15:30~17:30 1,100円(税込)

### ★お灸で美しく整える

鍼灸マッサージ師 **廣瀬 綾**  
4月開講  
第2水曜 10:30~12:00  
6,600円(税込・3ヵ月分)  
※教材費1回500円(税込)  
やさしい東洋医学のお話を聞き、チェックシートを用いて自分の体の状態を知り、マイペースのセルフケアを体験します。妊娠中の方も参加可能です。



**TRY** 3月24日(水) 10:30~12:00  
2,200円(税込) ※教材費500円(税込)

### 四季のハイキング

元日本自然保護協会会員 **成瀬 福次**  
4~9月 第2木曜 8:00~17:15頃  
第4月曜 8:00~17:15頃  
13,200円(税込・6ヵ月分)  
※バス代等別途、6,500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時間ほど歩きます。帰りには温泉施設にも立ち寄りします。



**TRY** 【講座無料説明会】  
※お電話でご予約ください  
3月26日(金) 10:30~12:00

### ★タイカービング

タイカービングマリー主宰、  
日本タイカービング協会代表  
**富松 みつる**  
4~9月 第1水曜 13:00~14:30  
13,200円(税込・6ヵ月分)  
※教材費別途



ナイフ1本でフルーツやソーブなどに彫刻を施すタイの伝統工芸タイカービング。フルーツ、野菜、ソーブのカービングを楽しめます。

**TRY** ソープカービング  
4月7日(水) 13:00~14:30  
2,750円(税込) ※教材費含む

### ★タティングレース

ヴィクトリア王朝貴族に愛された  
日本アートクラフト協会理事、タティング講師  
**高木 桂一**  
4~6月 第2日曜 13:30~15:30  
6,600円(税込・3ヵ月分)  
※初回教材費600円程度、シャトル・糸代、テキスト別別途  
シャトルと呼ばれる舟形の小き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。



**TRY** 3月14日(日) 13:30~15:30  
1,870円(税込) ※教材費含む

### ★仏像彫刻入門

仏像彫刻・一仏会主宰  
**黒田 奉忠**  
4~6月 第1・3土曜  
14:30~16:30  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途



扱いやすいウソノキやヒノキを素材に刀の扱い、形の取り方など彫刻の基本から始めます。

### ★キッズダンス

スタジオダンスインストラクター **大崎 理代**  
4~6月 金曜  
18:30~19:30(年中~小3)  
19:30~20:30(小4~)  
13,200円(税込・3ヵ月分)

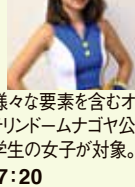


最新のダンスを基礎から指導します。元気に楽しく踊り、リズム感や感性を養います。年中から小学生までが対象。

**TRY** 【随時講座体験受付中!】  
毎週金曜 18:30~19:30 ※対象:年中~小3  
19:30~20:30 ※対象:小4~ 1,100円(税込)

### ★チアドラゴンズダンスレッスン

4~6月【水曜クラス】  
16:30~17:20(年長~小学2年)  
17:30~18:20(小学3~6年)  
元チアドラゴンズリーダー **太田 みなみ**  
【木曜クラス】  
16:10~17:00(年長~小学3年)  
17:10~18:00(小学4~6年)  
元チアドラゴンズリーダー **山口 佐知**



各クラス 13,200円(税込・3ヵ月分)  
※ボンボン代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。パンテリンドームナゴヤ公式戦ほかでの出演機会もあります。年長~小学生の女子が対象。

**TRY** 3月24日(水) 16:30~17:20  
3月25日(木) 16:10~17:00  
1,100円(税込) ※対象年長~小学2年生

### ★こどもピアノ

ソロピアノ音楽教室講師  
**石黒 清子**ほか  
4月~火曜~土曜 10:00~20:00  
(30分間個人レッスン・時間は要相談)  
1ヵ月分 7,260円(税込)~  
(年間レッスン40回)  
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会を予定。



**TRY** 4歳から入会でき、年1回グレード試験や発表会を予定。

### ★ボクシング・ライトトレーニング

真善美総合空手道協会  
秀武館空手道場 **矢形 章憲**  
4~6月 第2・4土曜  
14:00~15:00  
10,560円(税込・3ヵ月分)  
※教材費別途



縄跳びとストレッチで体をほぐし、基本フォームでウォーミングアップや体力アップ、最後はミットを叩いてストレスを発散します!

**TRY** 3月27日(土) 14:00~15:00  
2,200円(税込) ※道具レンタル料含む

### ★知多四国八十八カ所 花遍路ウォーク

元・環境省自然公園指導員 **辻 伸夫**  
4~9月 ※7,8月はお休み  
第1金曜 10:00~15:00  
8,800円(税込・4ヵ月分) ※現地までの交通費別途  
古い町並みや四季の草花など楽しみながら、毎回鉄道駅から出発し8~10km程度歩きます。現地集合、解散。全23回。  
現地学習体験会  
【79番妙楽寺・78番福生寺・72番慈雲寺】  
4月2日(金) 9:45 名鉄古見駅集合  
15:00頃 名鉄長浦駅解散  
2,200円(税込)



**TRY**

### ★手づくり石けん教室

アロマセラピー  
雅香(miyabikou)主宰  
**あかせ まさみ**  
4~6月 第4木曜  
10:30~12:30  
6,600円(税込・3ヵ月分)  
※教材費1回1,000円程度  
植物オイルと余分な添加物を含まない身近な材料で肌に優しい石けんを作ります。



**TRY** カモミールグラデーションSOAP作り  
3月25日(木) 10:30~12:30  
2,200円(税込) ※教材費1,000円(税込)

### ★金継ぎ・蒔絵

漆芸伝承の会主宰 漆芸伝承の会認定講師  
**栗原 蘇秀、駒田 育代**  
4~6月 第1火曜  
10:00~13:00、13:45~16:45  
9,900円(税込・3ヵ月分) ※教材費別途  
【長時間クラス】  
10:00~13:00(休憩45分) 13:45~16:45  
16,500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。

**TRY** 4月6日(火) 10:30~12:30  
6,050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。

### ★くみひも アクセサリー

日本シンドビーズ協会  
エコール会員  
**出原 三千世**  
4月開講 第2・4水曜 10:00~12:00  
10,560円(3ヵ月分) ※教材費別途



初心者でも使いやすい角組紐台を使い、伝統的な5つの組み方と大きな穴のビーズを組合せたアクセサリー作りを学びます。



# 春の特別講座1日体験会

(登録料不要・事前に参加費を添えて申し込みが必要)

**笑顔と笑いのレッスン  
心のヨーガ塾**  
健康運動指導士、  
井坂ヨーガ研究所代表  
**井坂 津矢子**  
4月15日(木)  
10:30~12:00  
2,200円(税込)



「やる気、勇気、元気、陽気の出る健康法」で数多くの講演も行う、ヨーガ指導者の講師がコロナウイルスで世界中が翻弄(ほんろう)されている今、心と体の両面から整えていく「心身一如」について、椅子に座ったままでできる、簡単なヨーガなどもあわせてお伝えします。

**一陽来復!幸運を引き寄せる  
貴女&2021年の  
ラッキーカラー  
レッスン**

Seo Total Academy  
**瀬尾 姫氏**  
4月24日(土)  
13:30~15:00  
3,300円(税込)  
※教材費1,650円



自分を守ってくれるラッキーカラーを、洋服やアクセサリー、財布、インテリアなど身の周りに入れて運氣アップ!コロナ禍で気になる顔のほろい線やくすみなど、目立たなくするためのポイントもお伝えする楽しいレッスンです!

**羊毛で作る  
福を呼ぶ  
☆まねき  
子パンダ☆**

羊毛フェルト作家  
**meimei**  
**箕浦 メイ**  
5月16日(日)  
13:00~16:00  
2,200円(税込) ※教材費2,000円(税込) 道具込み



ふわふわの羊毛を専用の針でチクチクさせて、かわいい招きパンダを作ります。右手は金運を、左手は人を招きますので、好きな方を。高さ約7センチ

**お節句五月鯉飾り**

真多呂人形学院雅会専務理事 **川上 真仙子**  
3月25日(木)、4月8日(木) 13:00~15:00  
2,750円(税込) ※教材費10,450円(税込)



木目込みの手法を使って、鯉のぼりを作ります。(2日間講習)

**己書で描く  
“春のワクワク”**

日本己書道場  
道場師範、  
己書由悠道場代表  
**三谷 由美**  
4月10日(土)  
13:00~14:30  
2,200円(税込)  
※教材費300円(税込)



自分の世界観を楽しく表現する、己書「おのれしょ」で楽しい春のお便りを描いてみましょう。

**ベネチアン  
グラスで作る  
時計**

ステンドグラス教室  
Atelier Iris  
**奥山 祐代**  
3月18日(木)または  
4月15日(木)  
10:00~12:00  
2,640円(税込) ※教材費8,745円(税込)



イタリア製ベネチアングラスのミルフィオリというガラスパーツを選んで掛け時計(置時計でも可)を作ります。約12cm×12cm。後日、焼成してお渡しになります。

**天然石・淡水パールで作る  
Yチェーン  
デザイン  
ネックレス**

モードジュエリー  
メイキング認定講師  
**清水 澄子**  
3月20日(土)  
13:30~15:30  
1,980円(税込) ※教材費3,000円(税込)



お好きな天然石や、大粒淡水パールを使い、今人気のYチェーンデザインネックレスを作ります。アクセサリー作りの基本のピンワークを楽しむ、初心者の方も御気軽に御参加いただけます。(天然石は50種類の中から選べます)

**トロッケンクランツ  
春色のリース**

トロッケンクランツ講師  
**御園 直子**  
4月17日(土)  
13:30~15:00  
4,950円(税込)  
※教材費含む



ドライフラワーと木の実でパステルカラーの軽やかでふんわりとしたリースを作ります。ベルをつけて、ドア飾りにもなります。直径約20cm、つり紐からベルまで約38cm。

**いざというときあわてない  
終活手続き  
セミナー**

名古屋税理士会  
**後藤 泰斗**  
4月24日(土)  
13:00~14:30  
2,200円(税込)  
※教材費別途  
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、避けて通れない必要不可欠で煩雑な作業を少しでもスムーズに!



**着付けが簡単!  
造り帯教室**

さくら着物工房  
**北澤 育代**  
3月23日(火)または  
3月27日(土)  
13:00~17:00  
6,600円(税込)  
※教材費900円(税込)



お手持ちの名古屋帯や袋帯を、切らずにお太鼓に1帯結びが2分でできて、着付けが楽々!

**理論で学ぶ  
小走り  
ウォーキング**

アスリートウォーキング協会  
認定講師  
**上田 克彦**  
3月27日(土)  
10:00~11:00  
2,200円(税込)



楽々歩けない誰でも続けられるウォーキング方法、『ただ歩く』ではなく『効率よく歩く=小走りウォーキング』の仕方を理論的に学びます。まず10分からはじめ、身体と心の変化を楽しみましょう!

**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  
協賛講師  
**長田 津志志、  
田村 徳久** ほか  
3月28日(日)、  
4月25日(日)、  
5月23日(日)  
10:00~16:00  
9,900円(税込) ※教材費含む ※ドローンは貸出



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

**今よりもっと  
素敵に輝くための  
“パーソナル  
カラー”**

日本パーソナルカラー協会  
認定講師 **澤田 由実**  
4月3日(土)  
10:00~12:00  
3,300円(税込)



なりたいために近づくために「外見」からアプローチ。あなたの魅力を引き出すパーソナルカラーを個別に4シーズン(春夏秋冬)分類の診断致します。

**編み方色々講座 vol.11  
ラタン風  
フルーツかご**

グループエコ de ニコト  
**長縄 紀美子**  
4月17日(土)  
10:00~15:00  
3,300円(税込)  
※教材費1,800円(税込)



水にぬれても大丈夫な樹脂製の新素材テープで、ラタン風のかごを作ります。30cm×25cm×10cm。

**袋帯からリメイク  
おしゃれな  
がま口バッグ**

すずめ工房  
**くどう まちこ**  
4月16日(金)  
10:00~12:00  
1,980円(税込) ※教材費6,000円(税込)



正絹袋帯の半完成品のキットから好みの柄を選び、着物にも洋服にも使える口金27cmの横長バッグを作ります。

**味を  
楽しむ**



**ミモザケーキを  
作ろう**

エミズクッキングサロン **大林 映美子**  
4月4日(日) 10:00~12:00  
3,300円(税込) ※教材費含む

ふわふわの黄色いミモザの花をイメージしたイタリアンスイーツ。黄色いスポンジとレモン風味のクリームがやさしい味わいです。



**植物性乳酸菌でからだイキイキおいしい  
ぬか漬けの作り方**

東海漬物味漬物機能研究所 **梅谷 靖子**  
5月13日(木) 14:00~15:30  
1,650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漬けの魅力や作り方について、「キュウリのキュちゃん」で有名な東海漬物の梅谷さんにお話をいただきます。

**楽しむ  
ダンボール  
オープン**

ダンボールオープンマイスター **新田 英博**

登録料不要 1講座7,040円(税込)、2講座11,880円(税込)  
※いずれの講座もダンボール燻製1セットで2人まで参加可能。

**ダンボール燻製!  
ロースト肉三昧**

5月9日(日)または23日(日) 10:00~12:00

**ダンボール燻製!  
無添加手作りベーコン**

5月9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段ボールは、持ち帰ってご家庭でもお楽しみください。



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、ちくわなどを楽しめます。

**ダンボール燻製!燻製調味料作り**

5月23日(日) 14:00~16:00  
刺し身を燻製醤油で食べたら、プワッと広がる燻香が鼻に抜け、サーモンの刺し身に燻製オリブオイルをかけたら、スモークサーモンに早変わり。スモーク・マヨネーズ?どんな味?美味しい手作り調味料をご一緒に!



## 大人の社会見学 (現地集合・解散)

**豊明花き市場**

愛知豊明花き流通協同組合代表理事 **永田 晶彦**  
4月5日(月) 10:00~12:00 4,400円(税込)  
5月13日(木) 10:00~12:00 4,950円(税込)  
※両日とも教材費、お弁当、テキスト(5/13のみ)含む

■愛知豊明花き市場 (名鉄名古屋本線「豊明駅」下車、豊明駅南口から徒歩1分。豊明市阿野町三本木121)  
鉢花生産日本一の愛知県。アジアでも有数の規模を誇る花市場で、全国から集まった鉢物のセリの様子を見学、敷地内に植えられた桜のお花見(4/5)、または花の文化史のお話し(5/13)の後、会議室でミニフラワーアレンジメント作り(5/13は多肉植物寄せ植え)を体験、その後、エディブルフラワー(食べられる花)を使った「花市場特製弁当」をお持ち帰りいただきます。

**水野愛子のテーブルマナー&心美学®**

マナーコーディネーター、日本表情筋トレーニング協会代表 **水野 愛子**  
5月20日(木) 10:50~14:30頃 12,100円(税込)  
■ストリングスホテル名古屋イタリアンレストラン「ジリオン」(名古屋市中村区平池町4-60-7)  
マナーの鍵はイタリアにあり!カトリック姫はマナーの革命児です。中世の「食卓、文化、歴史、ファッション、王妃を取り巻く人間関係」など驚きや発見がいっぱい。イタリアンフルコースと共に楽しい時間をお過ごしください。



## ONE Dayセミナー (登録料不要の1日セミナーです。お気軽にどうぞ)

**自己免疫力アップ!  
セルフリンパ流し講座**

Bodyリラクゼーションスクール講師  
**加藤 楓二皇** ほか  
3月21日(日)または5月16日(日)  
10:00~14:00  
18,480円(税込) (修了証含む)  
※教材費3,850円(税込)



むくみや疲れ、こりなど、人と触れないタッチレスで、簡単に効果的な方法を習得し、病気にかかりにくい体になるために自分でケアして自己免疫を上げましょう!

**セルフ足つぼ  
リフレクソロジー**

Bodyリラクゼーションスクール講師  
**加藤 楓二皇** ほか  
4月18日(日)または6月20日(日)  
10:00~14:00  
18,480円(税込) (修了証含む)  
※教材費3,850円(税込)



重要なツボが集中する足の裏をマッサージするだけで、全身に影響を与え、自律神経のバランスを整えます。自分でケアして免疫力を高めます!

※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。

◎ **入会金無料!**  
◎ **いつでも見学OK!**

**豊田産業文化センター駐車場が満車の場合は  
市内中心市街地17か所のフリーパーキング加盟  
駐車場も3時間無料でご利用いただけます。**



**新規入会  
お申し込み  
の手順**

- 1. 講座を  
決めて  
確認** 講座を決めたらお電話、またはHPへアクセス。空席・募集状況を確認し、予約登録を行います。
- 2. 登録料・  
受講料の  
お支払い** ご予約後は、受講日までにインターネット決済または、窓口、コンビニ決済(電話申込)にてお支払いください。窓口ではクレジットカードでのお支払いも可能です。
- 3. 会員証の  
お受け  
取り** お手続きの際、または当日窓口でお渡しいたします。

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

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

HP **豊田中日文化センター** 検索 <https://web.my-class.jp/toyota/asp-webapp/web/WTopPage.do>

**入会と受講について**  
●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)  
●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。

**個人情報保護の取扱い**  
中日文化センターは、入会、受講申し込みの際にご記入いただいたお客様の個人情報を、細心の注意を払って適法かつ適切に管理し、運用します。右記の利用目的以外には一切使用しません。当センターでは、お預かりした個人情報の取り扱いを外部に委託することがあります。この場合は、個人情報の守秘義務を盛り込んだ取り扱いに関する契約を締結し、適切な管理を実施させていただきます。

1. 利用目的 ○会員登録や各種ご連絡など文化センター運営 ○講座の管理運営 ○サービスの向上などのため、個人を特定できない形で統計処理したデータの作成と活用 ○お役に立つ情報など、中日新聞グループからの各種ご案内  
2. 個人情報相談窓口 中日文化センターグループ個人情報担当 〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中目ビル7階 栄中日文化センター内 TEL 0120-53-8164

良質なライフスタイルを求める人々と

**中日文化センター**

**豊田**

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階  
TEL0565-33-1515 FAX0565-33-1523



**駐車場3時間無料** 豊田産業文化センター①が満車の場合は近隣のフリーパーキングをご利用ください。



# 全講座のご案内

お申し込み・お問い合わせ

0120-98-2841

歴史・芸術・社会・宗教					
★みんなで読む古文書〜くずし字読解を楽しむ〜	第2・4水	10:20~12:20	萩原淳也	3ヵ月分	13,860円
★ルイス・フロイスのみた戦国日本	第4水	13:20~15:20	萩原淳也	3ヵ月分	6,930円
★神山里美の癒しの寺歩き	第2土	13:00~14:45	神山里美	3ヵ月分	7,920円
★東海の古城と史跡を訪ねる	第1水	10:00~12:00	宮崎諭志	6ヵ月分	13,200円
★戦国武将の城と歴史探訪	第4水	10:00~12:00	後藤正・増田肇	6ヵ月分	13,200円
★巨木と歴史探訪	第4木	10:00~11:30	中根洋治	5ヵ月分	9,900円
★豊田の史跡を巡る	第1・3火	15:30~17:00	竹内尚武	3ヵ月分	10,560円
★韓国の歴史と文化 〜日韓の架け橋となった人々〜	第1土	10:30~12:00	尹 大辰	6ヵ月分	13,200円
★日本の国宝、名品を楽しむ	第3金	10:30~12:00	佐藤晃子	5ヵ月分	11,000円
★暮らしの中の仏教※4月のみ4/4(日)	NEW 第2日	13:30~15:00	大塚耕平	6ヵ月分	13,200円
★写経と法話	第1木	13:00~15:00	阿部雄峰	6ヵ月分	11,880円
★歎異抄に学ぶ	第2土	13:30~15:00	川口 淳	4ヵ月分	7,920円

文学・創作					
★時代背景から楽しむ万葉集	第2・4金	10:00~12:00	片山 武	3ヵ月分	10,560円
★日本書紀を読む	第3金	10:00~12:00	片山 武	6ヵ月分	11,880円
★〜不朽の名作〜 源氏物語を楽しむ	第1・3木	10:00~11:30	梅野きみ子	3ヵ月分	10,560円
★詩の朗読と作り方	第3水	10:00~12:00	大石ともみ	6ヵ月分	11,880円
★短歌入門	第1・3火	10:00~12:00	大塚寅彦	3ヵ月分	10,560円
★短歌教室	第1・3金	10:00~12:00	大塚寅彦	3ヵ月分	10,560円
★俳句を楽しむ	第1・3火	13:00~15:00	高橋 毅	3ヵ月分	10,560円
	第1・3金	13:00~15:00	高橋 毅	3ヵ月分	10,560円
★はじめての俳句	第2・4木	15:15~17:15	澤田健一	3ヵ月分	10,560円
★日曜俳句	第1・3日	13:30~15:30	澤田健一	3ヵ月分	10,560円

外国語					
★ゼロから始める韓国語 ~1年講座~	第2・4木	15:15~16:45	尹 省熹	3ヵ月分	10,560円
★韓国語 初級クラス	第2・4木	13:30~15:00	尹 省熹	3ヵ月分	10,560円
★韓国語 中級クラス	第2・4火	15:15~16:45	尹 省熹	3ヵ月分	10,560円
★韓国語 上級クラス	第2・4火	13:30~15:00	尹 省熹	3ヵ月分	10,560円
★やさしい韓国語	第1・3日	11:30~13:00	劉 玄蘭	3ヵ月分	10,560円
★劉先生と話そう韓国語	第1・3日	10:00~11:30	劉 玄蘭	3ヵ月分	10,560円
★超初心者さんの楽しい中国語	第1・3水	13:00~14:00	水野 艾	3ヵ月分	10,560円
★クリスと学ぶ楽しい英会話	木	10:00~11:30	クリスファー・ベリ・ハウエル	3ヵ月分	19,800円
★クリスと話そう! 超初心者 英会話	木	11:30~13:00	クリスファー・ベリ・ハウエル	3ヵ月分	19,800円
★クリス先生の使えるトラベル英会話	水	13:30~15:00	クリスファー・ベリ・ハウエル	3ヵ月分	19,800円
★実用英会話	土	18:00~20:00	クリスファー・ベリ・ハウエル	3ヵ月分	16,500円
★超初心者! 今からはじめる英会話	火・水	11:00~12:20	杉田由己	3ヵ月分	16,500円
	隔週火・水	11:00~12:20	杉田由己	3ヵ月分	10,560円
★超初心者の使える英会話	火	14:00~15:20	杉田由己	3ヵ月分	16,500円
★話そう楽しく英会話	NEW 火	15:30~16:50	杉田由己	3ヵ月分	16,500円
★一から始める英会話	水	14:00~15:20	杉田由己	3ヵ月分	16,500円
★海外旅行に役立つ アクティブシニアのゆっくり英会話	木	13:30~14:50	杉田由己	3ヵ月分	16,500円
★旅行とおもてなしの英会話	木	15:10~16:20	杉田由己	3ヵ月分	16,500円
★英語で楽しむニッポン	NEW 第1・3金	10:30~12:00	小国やよい	3ヵ月分	10,560円
★ゆっくり学ぼうイタリア語(入門)	木	13:00~14:00	杉浦紀子	3ヵ月分	16,500円
★話してみようイタリア語(会話)	木	14:00~15:00	杉浦紀子	3ヵ月分	16,500円
★チャオ! からはじめるイタリア語 超初心者クラス	第2・4土	13:00~14:00	杉浦紀子	3ヵ月分	10,560円

キャリアアップ・コミュニケーション					
家庭教育カウンセラー育成講座 (初級)	NEW 第4日	10:00~12:00	古川泰子	6ヵ月分	13,200円
(上級)	第4日	12:45~14:45	古川泰子	6ヵ月分	19,800円
ビューティメソッド! パーソナルカラー&美表情	NEW 第4土	13:30~15:00	瀬尾姫民	5ヵ月分	16,500円
ボランティアメイク〜シニアのためのメイクセラピー〜	NEW 第1・3水	10:00~12:00	いしはらようこ	3ヵ月分	16,500円
人を惹きつける話し方・自己表現講座 (女性限定)	NEW 第2・4木	13:00~15:00	廉 幸美	3ヵ月分	14,520円
魅力的なあなたを作る 大人のマナー	第1・3土	13:00~15:00	伊井孝子	3ヵ月分	10,560円
アロマ&グリーンライフ もっと楽しむアロマセラピー	第3木	13:00~14:30	原尻浅世	6ヵ月分	13,200円
	第1火	18:30~20:00	原尻浅世	6ヵ月分	13,200円
アロマセラピーをはじめよう-Step 1	NEW 第3木	10:30~12:00	原尻浅世	6ヵ月分	13,200円
	第3火	18:30~20:00	原尻浅世	6ヵ月分	13,200円
★朗読から朗読劇まで	第3木	14:00~15:45	大阿久隆雄	6ヵ月分	19,800円
★生活に活かせるやさしい心理学	第2火	10:00~11:30	早川順子	6ヵ月分	11,880円

書道					
毛筆・かな	火	10:00~12:00	山木秋江	3ヵ月分	16,500円
	第1・3金	10:00~12:00	光岡幸仙	3ヵ月分	10,560円
毛筆・漢字	木	10:00~12:00	松下英風	3ヵ月分	16,500円
	土	9:30~11:30	物部浩子	3ヵ月分	16,500円
書道入門 ~写経・インテリア書~	第1・3水	13:00~15:00	加藤矢舟	3ヵ月分	10,560円
★実用の書とペン	木	18:00~20:00	羽根田菫風	3ヵ月分	16,500円
★くせ字をなおす ペン字レッスン (検定受験対応)(毛筆・ペン)	金	13:00~15:00	小林正子	3ヵ月分	16,500円
		18:00~20:00	小林正子	3ヵ月分	16,500円
篆刻と篆書	第2・4火	15:30~17:30	鎌倉雅代	3ヵ月分	10,560円
実用の筆ペン	第2・4金	14:00~17:00	藤野敬子	3ヵ月分	10,560円
★日曜実用書法	第2・4日	10:00~12:00	羽根田菫風	3ヵ月分	10,560円

日本の伝統					
景風流	水(月3回)	9:30~11:00	川村景風	2ヵ月分	14,520円~
池坊	木(月3回)	10:00~12:00	安藤昭代	2ヵ月分	14,520円~
	火(月3回)	18:00~20:00	安藤昭代	2ヵ月分	14,520円~
着物の着付け	火	13:00~15:00	渡邊はつ江	3ヵ月分	16,500円
	火	18:00~20:00	渡邊はつ江	3ヵ月分	16,500円
はじめて習う着物の着付けと帯結び(隔週クラス)	第1・3,第2・4火	18:00~20:00	渡邊はつ江	3ヵ月分	10,560円

美術					
油彩画	第2・4水	18:00~20:00	鈴木章司	3ヵ月分	10,560円
基礎からの水彩画・油彩画	第1・3土	10:00~12:00	三後勝弘	3ヵ月分	10,560円
水彩画・油彩画による風景スケッチ	第1金	10:00~15:00	伊藤よし子	3ヵ月分	10,560円
小品制作を目指す 水彩画・日本画入門	第2・4土	13:00~15:00	近藤健二	3ヵ月分	10,560円
楽しい水彩画 A	第1・3水	13:00~15:00	加藤 英	3ヵ月分	10,560円
楽しい水彩画 B	第2・4水	13:00~15:00	加藤 英	3ヵ月分	10,560円
楽しい水彩画 D	第1・3水	10:00~12:00	加藤 英	3ヵ月分	10,560円
楽しい水彩画 B月1回	第2/4水	13:00~15:00	加藤 英	6ヵ月分	10,560円
透明水彩をはじめよう	第2・4木	10:00~12:00	祖父江寿枝	3ヵ月分	10,560円
やさしい水彩画	第1・3木	13:00~15:30	祖父江寿枝	3ヵ月分	10,560円
	第2・4木	13:00~15:30	祖父江寿枝	3ヵ月分	10,560円
誰でも描けるやさしい日本画	木	13:00~15:00	成田 環	3ヵ月分	17,820円
		15:00~17:00	成田 環	3ヵ月分	17,820円
油絵	火	10:00~12:00	石川健治	3ヵ月分	16,500円
水彩画・油絵をはじめよう	第2・4火	13:00~15:00	石川健治	3ヵ月分	10,560円
洋画	土	18:00~20:00	鈴木里子	3ヵ月分	16,500円
クロッキーと裸婦デッサン	第2・4土	15:30~17:30	鈴木里子	3ヵ月分	12,540円
心豊かに楽しく学ぶ小川国垂起絵画教室	第2・4日	13:00~15:00	小川国垂起	3ヵ月分	13,200円
アクリル絵の具で名画を描いてみよう!	NEW 第3金	10:30~12:30	渡部美輪	6ヵ月分	1回2,200円 11,880円
水墨画	第1・3金	13:00~15:00	内藤華岳	3ヵ月分	10,560円
木版画入門	第1・3土	13:00~15:00	吉川房子	3ヵ月分	10,560円
木彫教室	第2・4火	13:00~15:00	加藤正一	3ヵ月分	10,560円
楽しい絵手紙	第2金	13:00~15:00	瀧崎陽子	3ヵ月分	6,600円
★〜花や動物を描く〜 色えんぴつ画	第3火	13:30~15:00	岩城二三枝	6ヵ月分	13,860円
★大人のぬりえ	第3火	13:30~15:00	岩城二三枝	6ヵ月分	13,860円
★楽しい似顔絵入門	第1・3水	15:15~17:15	北 利子	3ヵ月分	10,560円
やさしい写仏と仏画	第1・3土	13:00~15:00	天野妙香・深瀬京子	3ヵ月分	10,560円
★ボールペン画入門	第1・3日	10:00~12:00	奈須野一彦	3ヵ月分	10,560円
★チョークアート	第1・3火	18:30~20:00	水谷範子	3ヵ月分	10,560円
★伊勢型紙と切り絵入門	第3金	18:00~20:00	六谷春樹	3ヵ月分	6,600円

日本の芸能					
★正調安来節 どじょうすくい道場	第1・3土	15:30~17:30	一字川正光	3ヵ月分	11,220円
南京玉すだれ初級講座	第1・3金	13:00~14:30	大須くみ	3ヵ月分	11,880円
松づくして健康体操	第1・3金	15:00~16:30	大須くみ	3ヵ月分	11,880円
沖縄の三線と島唄	第1・3水	18:30~20:30	港川 繁	3ヵ月分	11,880円
はじめての津軽三味線	第2・4水	18:30~19:30	渡辺博次郎	3ヵ月分	11,220円
★唄ってみませんか? 相撲甚句	第2・4水	15:30~17:00	山浦義人	3ヵ月分	10,560円
大正琴(琴伝流)	第2・4金	13:00~15:00	倉知弦洲 加藤洲麗	3ヵ月分	10,560円
大正琴(宗家岡田流)	第1・3土	13:00~15:00	渡木安子	3ヵ月分	10,560円
そう曲・琴(生田流正派)	土	15:30~17:30	熊野雅栄美香	3ヵ月分	16,500円
★日本舞踊(花柳流)	木	10:00~12:00	花柳政貴世 花柳朱実	3ヵ月分	16,500円
★日本民謡(日本民謡研究会)	土	13:00~15:00	藤戸豊端	3ヵ月分	16,500円
★新・歌謡舞踊(菊花流)	第1・3水	10:00~12:00	菊花寿之丞	3ヵ月分	10,560円

音楽					
★歌い継ぎたい日本の歌・こころの歌	第1・3火	10:00~11:30	山口ユミ・加藤清美	3ヵ月分	10,560円
	第2・4金	10:00~11:30	山口ユミ・齋藤紀子	3ヵ月分	10,560円
★歌声サロン	第2・4火	10:00~11:30	野村初江	3ヵ月分	10,560円
★歌声広場 懐かしのポピュラーソング	第1・3木	10:00~11:30	出田光代	3ヵ月分	10,560円
★心に残る童謡・唱歌・愛唱歌	第1・3水	14:45~16:15	太田志麻	3ヵ月分	10,560円
★イタリアの歌・スペインの歌を歌う	第1・3火	18:30~20:00	山崎由美・吉井あゆみ	3ヵ月分	13,200円
★夢うたカラオケ講座	火	13:00~15:00	小林利枝子	3ヵ月分	16,500円
	水	10:00~12:00	小林利枝子	3ヵ月分	16,500円
★楽しく歌うシャンソン	第1・3金	13:00~15:00	加治屋里砂子	3ヵ月分	13,200円
★きらめきのスミレボーカル	第3土	11:00~12:30	美苑えりか	3ヵ月分	9,240円
★楽しく上達! リコーダー教室	第2・4土	11:00~12:30	加藤泰保	3ヵ月分	11,220円
シニアのための脳トレピアノ	第1・3木	10:00~11:30	大塚純子・相馬和子	3ヵ月分	13,530円
	NEW 第1・3木	13:00~14:30	大塚純子・相馬和子	3ヵ月分	13,530円
	NEW 第2・4土	10:00~11:30	大塚純子	3ヵ月分	13,530円
癒しの竖琴(ライアー)入門	第2・4水	10:30~12:00	葛谷賢人	3ヵ月分	13,200円
中高年のかんたんキーボード	第1・3火	10:00~11:30	水野真由美	3ヵ月分	11,880円
	第1・3火	13:00~14:30	水野真由美	3ヵ月分	11,880円
	第1・3火	14:45~16:15	水野真由美	3ヵ月分	11,880円
複音ハーモニカ 入門・初級	第1・3水	12:30~14:15	大澤龍己	3ヵ月分	10,560円
複音ハーモニカ 中級	第1・3水	14:30~16:15	大澤龍己	3ヵ月分	10,560円
オカリナをはじめよう 超初心者クラス	第2・4水	15:15~16:45	神野仁志	3ヵ月分	10,560円
オカリナ 中級	第2・4水	13:00~15:00	神野仁志	3ヵ月分	10,560円
大人の鍵盤ハーモニカ	NEW 第2・4火	10:30~11:30	麻生いづみ	3ヵ月分	11,880円
★ウクレレをはじめよう	第1・3火	18:30~19:45	宮本 武	3ヵ月分	10,560円
はじめてのギター教室	第2・4火	18:30~20:00	榎本和俊	3ヵ月分	10,560円
曾念中の癒しの二胡教室	第2・4日	10:30~11:30	曾 念中	3ヵ月分	16,500円
★サクスを始めよう (30分間個人レッスン)	金	朝~夜 時間は要相談	林 千恵	1ヵ月分	(月3回) 9,900円 (月2回) 7,700円
★大人の初歩からのピアノ (30分間個人レッスン)	火~土	10:00~20:00 時間は要相談	石黒清子・古川泰子 三宅真澄・河瀬幸人 河野桂子・河野葉子 清澤雪乃・金子由依	1ヵ月分	(月3回) 7,700円



服飾					
たのしい洋裁・文化式	水	13:00～15:00	太田和子	3ヵ月分	16,500円
はじめてのかんたんソーイング&リフォーム	第1金	10:30～12:30	森 孝子	6ヵ月分	11,880円
やさしい着物リメイク	第3金	13:00～15:00	くどうまちこ	6ヵ月分	11,880円
手編みサロン	第1・3火	13:00～15:00	斉場勝代	3ヵ月分	10,560円
私流のニットを編む	第1・3金	13:00～15:00	斉場勝代	3ヵ月分	10,560円
はじめての帽子づくり	第4火	13:00～15:00	高橋久仁子	3ヵ月分	6,600円

健康・ダンス					
★インドヨガと瞑想	NEW	第2・4水	19:30～20:30	篠原唯利	3ヵ月分 10,560円
★足心ヨガ	NEW	第2・4金	14:00～15:30	興根昭江	3ヵ月分 11,880円
★はじめてのスッキリ! ヨガ		第1・3土	10:00～11:30	清田由美子	3ヵ月分 10,560円
★体が軽くなるヨガ		第2・4水	10:00～11:30	鈴木理恵	3ヵ月分 10,560円
★自己免疫力を高めるセルフメンテナンスヨガ		第2・4水	18:30～20:00	河合直美	3ヵ月分 10,560円
★身体をゆるめるほくしヨガ		第2・4木	10:00～11:30	西立奈々	3ヵ月分 10,560円
★初心者OK! 基本のヨガ		第1・3土	13:30～15:00	小出くみこ	3ヵ月分 10,560円
★女性のための身体めぐり ヨガ		火	10:00～11:30	古川まちこ	3ヵ月分 16,500円
★～からだが硬い人のための～ やさしいヨガ		金	10:00～11:30	可知美帆	3ヵ月分 16,500円
★日曜健康ヨガ		日	10:00～11:30	鈴木理恵	3ヵ月分 16,500円
★癒しの指ヨガ健康法	NEW	第2・4金	10:00～11:30	壺井直子	3ヵ月分 10,560円
★気功・太極拳		土	10:00～12:00	浦野治郎	3ヵ月分 16,500円
★いきいき3B体操		第1・3水	10:00～11:30	三明佳子	3ヵ月分 10,560円
★やさしく始める術太極拳		第1・3火	18:30～20:00	中村和子	3ヵ月分 10,560円
★中高年のいきいき健康体操		第1・3金	10:00～11:00	川北志保	3ヵ月分 10,560円
★いきいき脳トレ音楽体操	NEW	第2・4火	13:00～14:00	麻生いづみ	3ヵ月分 11,880円
★ココロとカラダを調える姿勢調整エクササイズ		第1日	12:00～14:00	中尾修二	6ヵ月分 13,200円
★ボクシング・ライトトレーニング		第2・4土	14:00～15:00	矢形章憲	3ヵ月分 10,560円
10分からはじめる小走りウォーキング	NEW	第2水	11:00～12:00	上田美和	3ヵ月分 7,260円
カサハラ式「足から未病」改善講座	NEW	第2金	10:00～11:30	あないくみこ	3ヵ月分 8,250円
★自分でできるひざ痛改善教室		第1・3水	10:30～11:30	黒田歩助	3ヵ月分 10,560円
★～腰の痛みが楽になる～ バランスボール教室		第1・3水	11:45～12:45	黒田歩助	3ヵ月分 10,560円
★カラダの悩み解消 ほくし体操		第1・3水	13:00～14:30	黒田歩助	3ヵ月分 11,220円
★きれいな姿勢を作るバランスディスク		第1・3水	14:45～15:45	黒田歩助	3ヵ月分 10,560円
★お灸で美しく整える		第2水	10:30～12:00	廣瀬 綾	3ヵ月分 6,600円
★介護の動きが変わる 古武術に学ぶ身体操法		第4火	10:00～12:00	山口 潤	6ヵ月分 13,200円
チアドラゴンズダンスレッスン ガールズクラス		木	18:20～19:10	山口佐知	3ヵ月分 16,500円
★タップダンス		第1・3水	19:00～20:00	志乃舞 優	3ヵ月分 11,220円
★腰掛けタップダンス		第1・3水	14:00～15:00	伊藤恭子	3ヵ月分 13,200円
★ベリーダンス		第1・3水	19:00～20:00	Salwa(サルワ)	3ヵ月分 13,200円
★歌謡フラ		第2・4火	12:00～13:30	田中明子	3ヵ月分 10,560円
★シニアのためのはじめてのフラダンス		第1・3火	10:30～11:45	マヒナ山口	3ヵ月分 10,560円
		第2・4金	13:30～14:45	マヒナ山口	3ヵ月分 10,560円
★はじめてのフラダンス		第1・3日	11:45～13:00	マヒナ山口	3ヵ月分 10,560円
★ゆったりフラダンス		第1・3火	12:00～13:30	マヒナ山口	3ヵ月分 10,560円
★フラダンス		第2・4木	18:30～20:00	レイノエアウ増田	3ヵ月分 10,560円
		第2・4水	13:00～14:30	黒澤摩希	3ヵ月分 10,560円
★やさしいフラダンス		第1・3金	13:00～14:30	宮島さゆり	3ヵ月分 10,560円
★社交ダンス	初級	木	12:30～14:00	瀬内千枝子	3ヵ月分 16,500円
	中級	火	14:00～15:30	加藤和英	3ヵ月分 17,160円
ゴルフ女性入門コース		月	10:30～12:00		1ヵ月分 6,600円
		水	10:30～12:00	センチュリーパークゴルフクラブ講師 堀 浩恭	1ヵ月分 6,600円
ゴルフ入門コース		土	16:00～17:30		1ヵ月分 6,600円
ゴルフシルバーコース		水	13:30～15:00		1ヵ月分 6,600円

こども					
★こども書道 毛筆・硬筆		年少～中3	金	16:30～18:00	伊藤苔石 3ヵ月分 13,200円
		年少～中3	土	15:30～17:30	倉島尚味 3ヵ月分 13,200円
★こども絵画・工作教室		年長～小6	NEW	第1・3金	16:30～18:30 渡部美輪 3ヵ月分 8,250円
ジュニア絵画と工作		年長～小6	木	16:00～17:30	西山直子 3ヵ月分 13,200円
				17:30～19:00	岩下みや子 3ヵ月分 13,200円
ロボットプログラミング		小3～小6	第1・3日	10:15～11:45	奥田拓海ほか 3ヵ月分 29,700円
			第1・3日	12:00～13:30	奥田拓海ほか 3ヵ月分 29,700円
			NEW	第1・3日	14:00～15:30 奥田拓海ほか 3ヵ月分 29,700円
サウンドプログラミング			NEW	第1・3火	16:30～17:10 西岡隼哉 3ヵ月分 16,500円
				第1・3火	17:20～18:00 西岡隼哉 3ヵ月分 16,500円
★苦手克服! こども体操教室		小学校低学年クラス	第2・4土	10:30～11:30	小栗 健ほか 3ヵ月分 9,900円
		幼児クラス	第2・4土	11:30～12:30	小栗 健ほか 3ヵ月分 9,900円
★こども新体操		3才～小1		15:45～16:30	高矢和子 3ヵ月分 13,200円
		3才～小1	水	16:30～17:15	高矢和子 3ヵ月分 13,200円
		小2～小6		17:15～18:15	高矢和子 3ヵ月分 13,200円
★こどもバレエ		3才～小学校低学年	金	16:15～17:15	波多野渚砂 3ヵ月分 13,200円
		小学生以上		17:15～18:20	波多野渚砂 3ヵ月分 13,200円
チアドラゴンズダンスレッスン		年長～小2	水	16:30～17:20	太田みなみ 3ヵ月分 13,200円
		小3～小6		17:30～18:20	太田みなみ 3ヵ月分 13,200円
		年長～小3	木	16:10～17:00	山口佐知 3ヵ月分 13,200円
		小4～小6		17:10～18:00	山口佐知 3ヵ月分 13,200円
チアドラゴンズダンスレッスン ガールズクラス		木	18:20～19:10	山口佐知 3ヵ月分 16,500円	
★キッズダンス		年中～小3	金	18:30～19:30	大崎理代 3ヵ月分 13,200円
		小4～		19:30～20:30	大崎理代 3ヵ月分 13,200円
		年中～小3	隔週金曜	18:30～19:30	大崎理代 3ヵ月分 6,600円
		小4～		19:30～20:30	大崎理代 3ヵ月分 6,600円
こどもバトントワリング		3才～	木	18:00～19:30	野畑聡美 3ヵ月分 16,500円
親子で楽しくリトミック		1歳児クラス	NEW	金	10:00～10:45 家崎久美子 3ヵ月分 13,200円
		2歳児クラス	NEW	金	11:00～11:45 家崎久美子 3ヵ月分 13,200円
		年少クラス		金	15:30～16:15 家崎久美子 13,200円
★ピアノ (30分間個人レッスン)		年少～	火～土	10:00～20:00	石黒清子、三宅真澄、古川泰子、清澤雪乃、金子由依、河瀬華子、河西佳子、河野葉子 1ヵ月分 7,260円～(年間レッスン40回)
★バイオリン (30分間個人レッスン)		年少～	火～土	時間は要相談	清水 綾、河瀬華子、谷口沙和 1ヵ月分 9,900円～(年間レッスン40回)

クラフト					
かんたん卓上織り		第1・3火	13:00～15:30	山田ちさと	3ヵ月分 11,880円
仏像彫刻入門		第1・3土	14:30～16:30	黒田泰忠	3ヵ月分 10,560円
タイカーピング		第1水	13:00～14:30	富松みつる	6ヵ月分 13,200円
シャインカーピング		NEW	第4金	10:00～12:00	MaRie 3ヵ月分 7,260円
★銀粘土のシルバーアクセサリ		第1火	13:00～15:00	三宅唯加	3ヵ月分 6,600円
		第3水	18:30～20:30	三宅唯加	3ヵ月分 6,600円
★ボジャギ 韓国のパッチワーク		第2日	10:00～12:00	大辻蘭子	3ヵ月分 6,600円
陶磁器絵付け・チャイナペインティング		第3木	13:30～15:30	弓月美帆子	3ヵ月分 6,600円
おしゃれ革工房		第1・3水	10:00～12:00	岩月睦美	3ヵ月分 10,560円
		第2・4水	13:00～15:00	岩月睦美	3ヵ月分 (毎週16,500円)
★立体額絵・シャドウボックス		第1・3木	10:00～12:00	早川順子	3ヵ月分 10,560円
★真多呂人形		第2・4木	13:00～15:00	川上真仙子	3ヵ月分 10,560円
パッチワークキルト		第2・4金	13:00～15:00	井出美知子	3ヵ月分 10,560円
		第2・4土	10:00～12:00	井出美知子	3ヵ月分 10,560円
戸塚刺しゅう		第2・4金	10:00～12:00	川合佐恵子	3ヵ月分 10,560円
				酒井順子	3ヵ月分 10,560円
やさしいちりめん細工		第4木	10:00～12:00	三宅ゆかり	6ヵ月分 13,200円
金継ぎ・蒔絵		第1火	10:00～13:00	栗原藤秀、駒田育代ほか	3ヵ月分 9,900円
		第1火	13:45～16:45	栗原藤秀、駒田育代ほか	3ヵ月分 9,900円
金継ぎ・蒔絵 長時間クラス		第1火	10:00～16:45	栗原藤秀、駒田育代ほか	3ヵ月分 16,500円
はじめての一閑張り		第1木	13:30～15:30	篠田美智子	6ヵ月分 11,880円
一閑張り講座		第3木	13:30～15:30	松井光子	6ヵ月分 11,880円
★素敵にリメイクビーズ刺繍		第1水	10:00～12:00	丹羽美子	6ヵ月分 13,200円
★ジュエリークロッシェ		第2・4金	10:00～12:00	出原三千世	3ヵ月分 (月2回) 10,560円
★ソウタシエ		第2・4金	13:00～15:00	出原三千世	3ヵ月分 (月1回) 6,600円
★クロッシェカフェ、あみぐるみ		第2・4水	13:00～15:00	出原三千世	3ヵ月分 6,600円
オートクチュールビーズ刺繍ジュエリー		第2・4水	10:00～12:00	出原三千世	3ヵ月分 10,560円
天然石で作るマクラメアクセサリ		第2・4水	10:00～12:00	出原三千世	3ヵ月分 10,560円
ワイヤーで作る手作り小枝アクセサリ		第2・4水	10:00～12:00	出原三千世	3ヵ月分 10,560円
くみひもアクセサリ		NEW	第2・4水	10:00～12:00	出原三千世 3ヵ月分 10,560円
★タティングレース		第2日	13:30～15:30	高木桂一	3ヵ月分 6,600円
★手づくり石けん教室		第4木	10:30～12:30	あかせまさみ	3ヵ月分 6,600円
★カルトナーージュ		第3金	10:00～12:00	岡田ユキ	3ヵ月分 7,920円
		第4日	10:00～12:00	加藤美知枝	6ヵ月分 10,560円
エコテープで暮らしの雑貨づくり		第3火	10:00～12:00	加藤美知枝	6ヵ月分 10,560円
はじめての水引講座 応用クラス		第4水	10:00～12:00	kurumu 小笠原	6ヵ月分 10,560円
はじめての水引講座 基礎クラス		NEW	第4水	13:30～15:30	kurumu 小笠原 6ヵ月分 10,560円
はじめてのステンドグラス		第3木	10:00～12:00	奥山祐代	3ヵ月分 7,920円
★フィルムステンド		第3日	10:00～12:00	岩田知子	3ヵ月分 6,600円
ミニチュアドールハウス		第1日	10:00～12:00	小林美幸	3ヵ月分 6,600円
★トロッケンランツ木の実際のリースとクラフト		第3金	10:00～12:00	御園直子	6ヵ月分 11,880円

趣味・パソコン					
超初心者の写真入門		第2木	10:00～12:00	稲垣智仁	6ヵ月分 11,880円
ビギナーズフォトライフ		第2・4土	13:30～15:30	稲垣智仁	3ヵ月分 11,880円
写真ライフ入門		第2・4土	10:00～12:00	稲垣智仁	3ヵ月分 11,880円
大人の折り紙		第2火	10:30～12:00	竹内 啓	6ヵ月分 11,220円
★暮らしに活かすハーブ教室		第2火	13:00～15:00	柴田光枝	6ヵ月分 11,880円
ハーブのある暮らし中級編		第2火	15:15～17:15	柴田光枝	6ヵ月分 11,880円
★お楽しみハーブサロン		第3金	13:00～15:00	柴田光枝	6ヵ月分 11,880円
女性のためのやさしい漢方		第2木	10:30～12:00	早川浩次	6ヵ月分 11,880円
薬膳カフェ		NEW	第1木	13:00～15:00	堀輝余子 3ヵ月分 6,600円
乾物活用術		NEW	第2水	10:00～12:00	成田奈苗 3ヵ月分 11,550円
おいしい日本茶		第4火	13:30～15:00	中根めぐみ	6ヵ月分 13,200円
紅茶の実践講座		第4火	10:00～11:30	岡本陽子	6ヵ月分 13,200円
★和の癒し 手作り香でリラックス		第4木	13:00～15:00	竹内香織	6ヵ月分 11,880円
アンチエイジングスキンケア		第2・4水	13:00～14:30	後藤ゆり	3ヵ月分 11,880円
OSHO禅タロット&数秘術で導くあなたの未来		第3日	10:30～12:00	MAKI	6ヵ月分 11,880円
★風水・易占入門		第2・4水	10:00～12:00	中條泰彦	3ヵ月分 10,560円
★占い入門		第2・4火	18:30～20:00	杉 琢美	3ヵ月分 10,560円
★ちから教授の手相開運法		第2・4木	10:00～11:30	加藤主税	3ヵ月分 11,880円
★ちから教授の手相術(他者占い) [女性限定]		NEW	第1・3火	10:00～11:30	加藤主税 3ヵ月分 11,880円
やさしい健康麻雀		第2・4火	13:00～15:00	長谷川 弘	3ヵ月分 12,540円
自然観察&ウォーキング		第3水	10:00～12:00	山崎玲子	6ヵ月分 11,880円
月1回貸切バスで行く 四季のハイキング		第4月	8:00～17:15ごろ	成瀬福次	6ヵ月分 13,200円
		第2木	8:00～17:15ごろ	成瀬福次	6ヵ月分 (バス代など別途)
パソコンを使って楽しく絵を描こう		NEW	日	13:00～15:00	霞 画楽 1ヵ月分 13,200円
			第1・3火	10:00～11:30	東谷淳子 3ヵ月分 14,520円
			第1・3火	13:00～14:30	東谷淳子 3ヵ月分 14,520円
もっとスマホを楽しもう! Android限定		第2・4火	10:00～11:30	東谷淳子	3ヵ月分 14,520円
		第2・4木	10:00～11:30	東谷淳子	3ヵ月分 14,520円
		NEW	第1・3木	13:00～14:30	東谷淳子 3ヵ月分 14,520円
もっとスマホを楽しもう! iPhone限定		NEW	第2・4火	11:45～13:15	兼子光男 3ヵ月分 14,520円
～色んなアプリを活用しよう～ はじめてのiPad		第1・3木	10:00～11:30	東谷淳子	3ヵ月分 16,500円
		第4木	13:00～14:30	東谷淳子	3ヵ月分 8,250円
★知多四国八十八ヶ所花巡路ウォーク		NEW	第1金	10:00～15:00ごろ	辻 伸夫 4ヵ月分 8,800円
			火	13:30～15:30	林 さと美 1ヵ月分 13,200円
マイベース マイパソコン(ノートパソコン持参)		金	10:00～12:00	林 さと美 1ヵ月分 13,200円	
		金	13:00～15:00	林 さと美 1ヵ月分 13,200円	
60歳からのマイパソコン(ノートパソコン持参)		金	15:30～17:30	林 さと美 1ヵ月分 13,200円	
シニアのためのはじめてのパソコン		火	10:00～11:30	兼子光男 2ヵ月分 28,600円	
				(機材費込み、パソコン持参の場合は26,400円)	

園芸・フラワー(アレンジ・創作)(材料費別途)					
★ヨーロピアンフラワーデザイン		第2・4水	18:00～20:00	松原尚美	3ヵ月分 10,560円～
お仕事帰りのガーデニング講座		第4水	18:30～20:00	松原尚美	3ヵ月分 6,600円
みゆきアートフラワー		第2・4水	10:00～12:00	松井みどり	3ヵ月分 10,560円～
★蘭から生まれた花・花まゆ		第1・3水	10:00～12:00	梅山 薫	3ヵ月分 11,220円
★今日からはじめるボタニカルライフ		第2金	10:00～12:00	高羽咲都望	3ヵ月分 6,600円
★苔玉と鉢植え作り		第2金	10:00～11:30	吉田 篤	3ヵ月分 6,600円