豊田

秋の特別号

2021年10月期

豊田 中日文化センター

あたらしい私との出会い

中日新聞社

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。

Welcome!

ココロも体も元気でありたい
あなたを待っています。

孫と一緒に通う時間は何よりの楽しみだし、
講座の仲間とのおしゃべりはやめられない。
ずっと元気でいなきゃねって、心から思えるわ。

10月期のおためし体験実施！

詳細は中面をご覧ください。

秋からはじまる新講座 NEW COURSE

寺尾直樹のお天気ダイアリー

気象予報士
寺尾直樹
10月開講
第2日曜13:00〜14:30
7,425円
（税込・3ヵ月分）

TVでも人気のお天気キャスターが、秋から冬にかけての気象情報、最近の異常気象などわかりやすく解説します。

仏像の見方

愛知県史編纂室
文化財部会調査員
米田孝仁
10月開講
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。

巫女舞エクササイズ®

KOKYU.主宰
山田 舞
11月開講
（全3回講座）
第1土曜14:00〜15:30
8,811円
（税込・3ヵ月分）
※教材費1,430円（税込）

体幹とインナーマッスルにアプローチする“巫女舞ストレッチ”と、関節にアプローチする“スモールボール”を使ったレッスンです。3回目の授業では巫女の衣裳を着てストレッチします。（ご希望の方のみ・衣裳は貸出）

バレトンダイエット

バレトンソールシンセスインストラクター
光岡真紀
10月開講
第1・3火曜10:00〜11:00
12,342円（税込・3ヵ月分）

フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素をバランスよく組み合わせ、全身の筋力を向上。ひざに負担の無い動きでジワ〜と脂肪燃焼、年齢に関係なくダイエットに最適！

TRY 9月28日（火）10:00〜11:00
1,980円（税込）

創作文章教室
〜原稿用紙5枚までの小さな物語〜

児童文学作家 **小原麻由美**
10月開講
第2・4火曜13:00〜14:15
23,430円（税込・3ヵ月分）

日常を書く（作文）、想いを書く（手紙）、想像を書く（創作）など、いろいろな文章の書き方を学びながら、プロットの書き方（作品作りの基礎）をお伝えしますので、原稿用紙5枚までの小さな作品を書いてみましょう！

今から待ちどおしい世界の旅

海外添乗員
竹田明子
10月開講
第2金曜
13:30〜15:00
9,405円
（税込・3ヵ月分）

海外添乗1,500日を超えるベテラン添乗員が世界遺産や文化、慣習など、行ってみないと分からない内容を紹介。海外旅行再開までの準備を始めてみませんか。今までとはひと味違う、旅の支度をしましょう。10月から始まる3ヵ月講座です。

海外旅行リハーサル英会話

英会話講師
杉田由己
10月開講
木曜
11:00〜12:20
17,160円
（税込・前半基本編3ヵ月分）

海外旅行の各場面設定でのロールプレイ練習講座です。1コース12回。前半、基本編12回（3ヵ月）。後半、応用編12回（3ヵ月）。アフターコロナにむけて準備もしっかり、時が来たら海外旅行を目一杯楽しみましょう！

ローフード「生」の食材を思いっきり楽しもう！

Rawfood studio Vege R+代表
いり たまみ
10月開講（全3回講座）
第4水曜
10:30〜12:15
7,755円（税込・3ヵ月分）
※教材費1回1,000円（税込）

ローフード（Raw food=生の食材）は、非加熱で調理することにより、活性化された食物酵素、ビタミン、ミネラルを丸ごと摂取できる食事法です。新鮮な野菜、果物を使い、日常でも気軽に取り入れられるメニューをお伝えしていきます。

レース切り絵 蒼山日菜の世界

蒼山日菜レース切り絵認定講師
高橋和子
10月開講
第2土曜10:00〜12:00
9,405円（税込・3ヵ月分）
※教材費別途

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。

TRY 9月11日（土）10:00〜12:00
3,080円（税込） ※教材費1,650円（税込）

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、加納好美
11月開講
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。
11月から始まる3ヵ月講座です。

TRY 10月28日（木）13:00〜15:30
2,585円（税込） ※教材費1,500円（税込）

〜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
（全3回講座）
第1水曜
10:30〜12:00
※11月のみ10日（水）
6,765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くリメイクも可能です。3ヵ月終了講座。

〜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
10月開講
（3ヵ月修了講座）
第2水曜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回のみの参加の場合は4,455円（税込）。

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（税込）
（6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、更年期や蕁麻疹、季節性の体調不良などを改善するツボにお灸をしていきます。じんわり暖かく安らげる時間を過ごしませんか？

薬膳カフェ

国際中医薬膳師
薬膳茶Soybean Flour主宰 **堀 輝余子**
10月開講
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月から始まる3ヵ月（全3回）講座です。

自分のスマホを知ってもっとスマホを楽しもう！

10月開講
第1・3火曜10:00〜11:30
※Android限定
モバイルインストラクター **東谷淳子**
第2・4火曜11:45〜13:15
※iPhone限定
パソコン講師 **兼子光男**
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。

TRY 9月21日（火）10:00〜11:30
1,650円（税込） ※Android限定

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**
10月開講
金曜10:00〜10:45
（1歳児クラス：2019.4〜2020.9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）
14,124円（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。

TRY 9月24日（金）10:00〜10:45
11:00〜11:45 550円（税込）

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 **奥 美沙**
10月開講
第2・4木曜
13:00〜14:30
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！

TRY 9月23日（木）13:00〜14:00
1,650円（税込・楽器レンタル料含む）

はじめての水引講座

水引アート作家
kurumu 小笠原
10月開講
（6ヵ月終了講座）
第4水曜10:00〜12:00
10,890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します。

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
11月開講
第1・3日曜
13:30〜15:30
9,020円
（税込・2ヵ月分）
※教材費別途

キャンプという非日常をソロ（ひとり）で楽しむ。自分の為の時間を謳歌するために、テントや装備の選び方や何に気を付けるのか。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。

今さら聞けない 大人のマナー

全日本作法会
東海本部理事
伊井孝子
10月開講
第1・3土曜
13:00〜15:00
10,890円
（税込・3ヵ月分）
※教材費別途

社会人として知っておきたい知識、訪問、お見舞い、慶弔、贈答などのマナーや作法を実技練習を交えて学びます。

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
10月開講
第1・3水曜
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。

オカリナをはじめよう

超初心者クラス
ライリッシュオカリナ連盟
認定講師 **神野仁志**
10月開講
第2・4水曜
15:15〜16:45
11,022円（税込・3ヵ月分）

素朴で澄んだ音色が魅力で年齢に関係なく気軽に始めることができるオカリナ。年齢に関係なく親しめるオカリナを指使いの基本から指導します。

TRY 9月8日（水）または22日（水）
15:15〜16:45 1,650円（税込）

※お申し込み方法は最終面をご確認ください。 料金は一部を除いて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。

秋のおすすめ講座

★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**
10～12月 第2土曜13:00～14:45
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。

TRY 10月9日(土)13:00～14:45
2,640円(税込・お菓子付き)

★韓国の歴史と文化
～情と美のふる里へ～

日韓文化研究所所長
尹 大辰
10～3月
第1土曜
10:30～12:00
13,530円
(税込・6ヵ月分)

近くて遠い国、似て非なる国、韓国。200年にわたる朝鮮通信使の往来をはじめ長い歴史の中で常に日本に刺激をもたらす韓国の文化をより深く知ることが本当の意味での「近い国」になる事かもしれません。

★みんなで読む古文書

歴史研究者 **萩原淳也**
10～12月
第2・4水曜
10:20～12:20
14,190円(税込・3ヵ月分)

初めての方から読める方まで、くずし字読解と詳細な解説を通じて広がる「未知の歴史の世界」へ、ようこそ。

古文書で読む・
明智たま(細川ガラシャ)の最期
TRY 10月20日(水)10:20～12:20
2,200円(税込)※教材費含む

★ルイス・フロイスの見た戦国日本

歴史研究者
萩原淳也
10～12月
第4水曜
13:20～15:20
7,095円
(税込・3ヵ月分)

日本における初期のキリスト教布教の様子や戦国期日本社会の慣習、風俗や世相などの実情にせまってゆきます。

ヨーロッパ人宣教師の見た
信長の安土城
TRY 10月20日(水)13:20～15:20
2,200円(税込)※教材費含む

★親鸞聖人の自筆にふれる正信偈講座

同朋大学仏教文化研究所所員
川口 淳
10～3月(12月、2月はお休み)
第2土曜13:30～15:00
8,140円(税込・4ヵ月分)
※教材費1,100円(税込)

「正信偈」は、親鸞聖人がお念仏の教えに出会った感動を百二十句のうたとしてつづったものです。今は写真で公開されている親鸞聖人の自筆を確かめながら、正信偈の一言一句に込められた意味を一緒に、読み解いていきます。

★英語で楽しむニッポン

英会話講師
小国やよい
10～12月
第1・3金曜
10:30～12:00
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しょう！！

TRY 9月17日(金)10:30～12:00
1,650円(税込)※教材費含む

楽しい水彩画 講師によるデモンストレーション
「イタリアトスカーナの午後」「南フランス リル」

日本水彩画会理事 **加藤 英**
9月8日(水)※イタリアトスカーナ
9月22日(水)※南フランス リル
15:15～17:15
2,200円
(税込)

日差しの陰影、緑陰のグラデーション水のゆらめきなど、水彩画の色々な技法をご見学いただきます。

楽しい絵手紙

日本絵手紙協会
公認講師
瀧崎陽子
10～12月
第2金曜
13:00～15:00
6,765円(税込・3ヵ月分)※教材費別途

“ヘタでいい。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。

手ぶらOK!絵手紙年賀状
TRY 11月26日(金)13:00～14:30
1,980円(税込)※教材費含む

★大人のぬりえ

フリーランスデザイナー
岩城二三枝
10～3月
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21日(火)13:30～15:00
1,980円(税込)※教材費含む

★楽しい似顔絵入門

似顔絵講師 **北 利子**
10～12月
第1・3水曜
15:15～17:15
10,890円
(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

コツとポイントを掴んで周りに笑顔を広げる似顔絵を描いてみませんか？

TRY 9月15日(水)15:15～17:15
1,980円(税込)※教材費含む

やさしい写仏と仏画

隅井仏画俳画研究会
天野妙香
深瀬京子
10～12月
第1・3土曜
13:00～15:00
10,890円
(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

お手本の下絵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。

TRY 10月2日(土)13:00～15:00
1,980円(税込)※教材費含む

★チョークアート

モニークチョークアート協会
認定講師
水谷範子
10～12月
第1・3火曜
18:30～20:00
10,890円
(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

※体験会作品

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。

TRY 9月21日(火)18:30～20:00
2,970円(税込)※教材費含む

★伊勢型紙と切り絵入門

日展会友
六谷春樹
10～12月
第3金曜
18:00～20:00
6,765円
(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

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。

TRY 9月17日(金)18:00～20:00
1,650円(税込)※教材費500円(税込)

★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
10～12月
第1・3水曜
13:00～15:00
10,890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。

TRY 9月15日(水)13:00～15:00
1,650円(税込)

南京玉すだれ初級講座

大須流家元
大須くるみ
10～12月
第1・3金曜
13:00～14:30
12,342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っくりしたペースで指導します。

TRY 9月17日(金)13:00～14:30
1,650円(税込)

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
10～12月
第1・3水曜
18:30～20:30
12,342円
(税込・3ヵ月分)

海原のようにおおらかで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。

TRY 9月15日(水)18:30～20:30
1,650円(税込)※楽器貸出可

★ウクレレをはじめよう

ウクレレ奏者
宮本 武
10～12月
第1・3火曜
16:30～17:45
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です。初心者の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。

TRY 9月21日(火)16:30～17:45
1,650円(税込)※楽器貸出可

大人の鍵盤ハーモニカ

SUZUKIケンハモ認定講師
麻生いづみ
10～12月
第2・4火曜
10:30～11:30
12,342円
(税込・3ヵ月分)

初心者でもすぐに音を鳴らせて、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 9月28日(火)10:30～11:30
1,980円(税込)
※教材費500円(税込・マウスピース代、楽器貸出料)

宝塚歌劇団出身の講師による
★きらめきのスミレボーカル

元宝塚歌劇団"花組"
美苑えりか
10～12月
第3土曜
11:00～12:30
9,471円(税込・3ヵ月分)

元宝塚歌劇団出身の講師が、宝塚の主題歌を中心に楽しくレッスン。曲によっては、簡単な振付やステップをしながら歌います。あなたもタカラジェンヌ気分を味わってみませんか。

TRY 9月18日(土)11:00～12:30
2,200円(税込)

元気にリフレッシュ!
★イタリアの歌・スペインの歌を歌う

国立音楽大学非常勤講師
二期会会員
山本真由美
ピアニスト **吉井あかね**
10～12月第1・3火曜
18:30～20:00
13,662円(税込・3ヵ月分)

カンツォーネ、ナポリ民謡、歌曲、オペラアリアなど、発音から発声方法、表現を丁寧に指導します。Cantiamo!!さあ一緒に歌って身体の中から元気になりましょう！

TRY 9月21日(火)18:30～20:00
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
10月～
火曜～土曜
10:00～20:00
(30分間
個人レッスン・
時間は要相談)
7,931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。

★やさしいフルート

メロディア音楽教室講師
満吉香苗ほか
10月～
水曜(30分間
個人レッスン・
時間は要相談)
8,558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。

★バイオリン教室

メロディア音楽教室講師
河瀬隼人
清水綾
谷口沙和
10月～
火～土曜
(30分間個人レッスン・
時間は要相談)
10,208円(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します。

★サックスをはじめよう

豊田音楽家協会
林 千恵
10月～
金曜 朝～夜
※時間は要相談
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分の個人レッスン。

★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
10～3月
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。

ハーブバター、ジェノベーゼソース作り
TRY 9月14日(火)13:00～15:00
1,650円(税込)※教材費別途

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
10～12月
第1金曜
10:00～14:00
17,325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は改善されます。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 10月1日(金)10:00～14:00
5,720円(税込)※教材費含む

飾り巻き寿司

飾り巻き寿司インストラクター **天野信子**
10～12月
第4土曜
10:00～12:00
5,445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。

TRY 9月25日(土)10:00～12:00
1,760円(税込)※教材費2,000円(税込)

もっと美味しく!もっと楽しむ!
紅茶の実践講座

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
10～3月第4火曜
10:00～11:30
13,530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 9月28日(火)10:00～11:30
1,650円(税込)※教材費500円(税込)

ちょっとおしゃれに **おうちごはん**

家庭料理研究家・ナミーズキッチン主宰 **水谷奈美江**
10～12月
第1日曜
10:30～12:30
12,705円
(税込・3ヵ月分)
※教材費含む、
1回のみ
参加の場合は
4,785円(税込)

誰かのために楽しく料理を作り、喜んでもらえる幸せ！コロナ禍の今だからこそ周りを明るく笑顔にできるワンランクアップのお料理のコツをご紹介します。毎回3品＋デザートを作ってお召し上がりいただきます。1回のみ参加も可能。

～免疫力をあげよう!～
腸活応援♡発酵調味料講座

発酵大好き料理研究家
高羽咲都望
10～12月
第1木曜10:00～12:00
12,705円
(税込・3ヵ月分)
※教材費含む

今、大人気の腸活。抗酸化力の強いトマト麹など、免疫力を上げる発酵調味料を作ってお持ち帰り。発酵調味料を使ったお料理のデモンストレーションのあと、ワンプレートで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)

★足心ヨーガ

井坂ヨーガ研究所認定講師
興梠朋江
10～12月
第2・4金曜
14:00～15:30
12,210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ミックヨーガ。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ーガをご一緒に！

TRY 9月24日(金)14:00～15:30
1,650円(税込)

★ボクシング・ライトトレーニング

真善美綜合空手道協会
秀武館矢形道場
矢形章憲
10～12月
第2・4土曜
14:00～15:00
10,890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 9月25日(土)14:00～15:00
2,200円(税込)※道具レンタル料含む

★～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ー
伊藤恭子
10～12月第1・3水曜
14:00～15:00
13,662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 9月15日(水)14:00～15:00
2,200円(税込)

★インドヨガと瞑想

インド政府公認
Sivanandayoga指導者
篠原唯利
9月開講
第2・4水曜
19:30～20:30
9,075円(税込)

※9/22・10/13・10/27・11/10・11/24 5回分
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 9月22日(水)19:30～20:30
1,650円(税込)

座って楽々イスdeヨガ

東山ヨガ講師 **鈴木理恵**
10月開講
第2・4水曜
13:00～14:00
10,890円(税込)

普段あまり体を動かす機会が無い方、これからヨガを始める方に最適の安心安全な講座です。呼吸と姿勢を整え、体液のめぐりを改善し気持ちも前向きに！一緒に体力づくりをしていきましょう！

TRY 9月22日(水)13:00～14:00
1,650円(税込)

★の講座は随時、1日体験受講できます。事前にお電話でお申し込みください。 電話 0120-98-2841 受付時間 火曜～土曜 9:30～18:30(日曜12:00まで) 月曜休み

～自分で治す!ひざ・腰・股関節痛ケア～
★ゆうき体操
ゆうき健康関節指導士
石貫幸弘
10～12月
第2・4木曜
10:30～12:00
14,190円(税込・3ヵ月分)

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。

TRY 9月23日(木・祝)10:30～12:00
1,650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
10～3月第1日曜
12:00～14:00
13,530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。

TRY 10月3日(日)12:00～14:00
2,200円(税込)

スロー筋トレで一生足腰大丈夫!
★中高年のイキイキ健康体操
ハマダスポーツ企画講師
川北志保
10～12月
第1・3金曜
10:00～11:00
10,890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っ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 9月17日(金)10:00～11:00
1,650円(税込)

★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
10～12月
第2・4火曜
13:00～14:00
12,342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 9月28日(火)13:00～14:00
1,980円(税込)

★ベリーダンス
女性限定
ベリーダンスインストラクター
Salwa(サルワ)
10～12月
第1・3水曜
19:00～20:00
13,662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 9月15日(水)19:00～20:00
1,650円(税込)

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**
10～3月
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(税込)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。

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

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
10～12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)
10,230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 9月25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
10～12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
伊藤苔石
【土曜クラス】15:30～17:30
太陽書道会会員 **倉島尚味**
各クラス13,860円(税込・3ヵ月分)

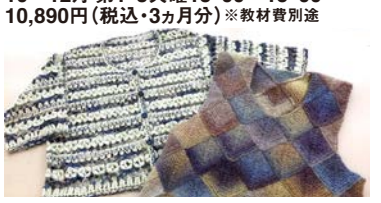
幼児から中学生までが対象。学校教育の指導方針にそった教育書道を個別に指導します。

【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
TRY 1,100円(税込)

★こどもピアノ
メロディア音楽教室講師
石黒清子ほか
10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
7,568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。

手編みサロン
日本手芸普及協会 **斉場勝代**
10～12月 第1・3火曜13:00～15:00
10,890円(税込・3ヵ月分)※教材費別途



初心者の方にはかぎ針、棒針編みの基本から指導します。季節にあった新素材も取り入れて、お好きなものを自由に自分のペースで編んでいきます。

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 **高木桂一**
10～12月
第2日曜13:30～15:30
6,765円(税込・3ヵ月分)
※初回教材費600円(税込)程度、
シャトル・糸代

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。

TRY 10月10日(日)13:30～15:30
1,870円(税込)※教材費含む

一閑張り 初心者クラス
一閑張り純工房講師
松井光子
10月開講
第3木曜
13:30～15:30
12,210円(税込・6ヵ月分)
※教材費別途

※体験会作品

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。

一閑張りの小物入れ
TRY 9月16日(木)10:00～12:00
1,650円(税込)※教材費1,000円(税込)

★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
10～12月
第2・4水曜13:00～15:00
第2・4金曜10:00～12:00　13:00～15:00
10,890円(税込・3ヵ月分)※教材費別途

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。

TRY 9月22日(水)または24日(金)
13:00～15:00
1,650円(税込)※教材費別途

★はじめてのステンドグラス
ステンドグラス教室Atelier Iris
奥山 祐代
10～12月
第3木曜10:00～12:00
8,085円(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

お好きな色のガラスパーツを組み合わせてランプや小物などの作品を作ります。

ツリーのオーナメント作り
TRY 9月16日(木)、10月21日(木)、
11月18日(木)いずれか1日10:00～12:00
1,650円(税込)
(教材費別途2,000円(税込))
大きさ14cm×10cm

粘土で作る
ミニチュアドールハウス
ミニチュアドールハウス作家 **小林美幸**
10～12月
第1日曜
10:00～12:00
6,765円
(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

1/12サイズのドールハウスを製作。材料はすべてキットになっているので、どなたにも簡単に作っていただけます。5歳～小3のお子様は保護者の方同伴で受講可能です。

★フイルムステンド
フィルムステンドのアトリエゴールドシャベル講師
岩田知子
10～12月
第3日曜10:00～12:00
6,765円
(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

※体験会作品

特殊なアートカラーフィルムを「ハサミで切る、貼る」ことでステンドグラスの味わいが生まれます。透明ガラスや鏡、ホーローの器がカラフルに変身します。

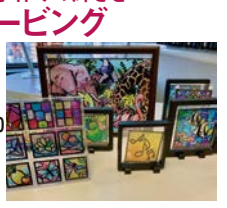
スタンドミラー作り
TRY 9月19日(日)13:00～15:00
1,650円(税込)※教材費2,800円(税込)

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
冨松みつる
10～3月
第1水曜
13:00～14:30
13,530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プ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、ソープのカービングを楽しみます。

ソープカービング
TRY 10月6日(水)13:00～14:30
2,750円(税込)※教材費含む

～宝石にはない手作りの輝きを～
シャインカービング
SCAアンバサダー
MaRie
10～12月
第4金曜10:00～12:00
7,425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 9月24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)

★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
10～12月
第2・4木曜13:00～15:00
10,890円(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

'健寅'

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'健寅'(たけとら)
TRY 10月28日(木)、11月11日(木)
13:00～15:00※2回講習
2,750円(税込)
※教材費5,335円(税込)

脳を活性化!
大人の折り紙
日本折紙学会会員
竹内 啓
10～12月
第2火曜
10:30～12:00
11,550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 10月12日(火)10:30～12:00
1,760円(税込)※教材費含む

★手づくり香
薫物屋香楽認定香司・手づくり香房香遊庵主宰
竹内香織
10～3月
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。

TRY 9月23日(木・祝)13:00～15:00
3,300円(税込)※教材費含む

★手づくり石けん教室
アロマテラピー雅香
(miyabikou)主宰
あかせまさみ
10～12月
第4木曜
10:30～12:30
6,765円
(税込・3ヵ月分)
※教材費1回1,000円(税込)

植物オイルと余分な添加物を含まない身近な材料でお肌に優しい石けんを作ります。

レッドパームSOAP作り
TRY 9月23日(木・祝)10:30～12:30
2,200円(税込)※教材費1,000円(税込)

アロマテラピーをはじめよう ーStep1ー
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
10～3月
第3金曜10:30～12:00
第3火曜18:30～20:00
13,530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(税込)

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。基礎知識を実習を交え学びます。毎回ハーブティーの試飲あり。

～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
中部本部所属 **長谷川 弘**
10～12月
第2・4火曜
13:00～15:00
12,870円(税込・3ヵ月分)
※教材費3ヵ月720円(税込)

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 9月14日(火)または28日(火)
13:00～15:00
1,760円(税込)

ちから教授の手相開運法
福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2・4木曜10:00～11:30
12,210円(税込・3ヵ月分)
※教材費含む

手のポーズとエクサによって吉線を作り凶線を消すことにより手相が変わる日本初の「手相開運法」。他者占いを通して高度な自己占いを修得します。6ヵ月修了者に加藤式実践占術学会より認定証授与(無料)

TRY 9月23日(木・祝)10:00～11:30
1,650円(税込)

★占い入門
日本陰陽会理事
杉 琢美
10～12月
第2・4水曜
18:30～20:00
10,890円
(税込・3ヵ月分)
※教材費含む

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。

TRY 9月22日(水)18:30～20:00
1,650円(税込)

アンチエイジングスキンケア
シュウウエムラ講師
養成インスタラクター
後藤ゆり
10～12月
第2・4水曜
13:00～14:30
12,210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年前の素敵なあなたに戻りませんか?

TRY 9月22日(水)13:00～14:30
1,650円(税込)

★苔玉と鉢植え作り
園芸研究家
吉田 篤
10～12月
第2金曜
10:00～11:30
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。

TRY 10月8日(金)10:00～11:30
1,650円(税込)※教材費別途

★カルトナージュ
Atelier Flocon
岡田ユキ
10～12月 第3金曜
10:00～12:00
8,085円(税込・3ヵ月分)
※教材費1作品
1,000～2,000円(税込)程度

※バックチャーム

厚紙(カルトン)をベースに紙や布を貼って実用性を兼ね備えた小物を作ります。布や紙の組み合わせを楽しみながらオリジナルのインテリア小物を作ってみませんか?

バッグチャーム作り
TRY 10月15日(金)13:00～15:00
1,100円(税込)※教材費1,500円(税込)

やさしいちりめん細工
桜桃舎主宰**三宅ゆかり**
10～3月
第4木曜10:00～12:00
13,530円(税込・6ヵ月分)※教材費2ヵ月分7,000円(税込)

ちりめんの小さな布を縫い合わせて、花や鳥、動物、人形などを作ります。小さな可愛い作品ばかり、裁縫の苦手な方にもやさしく指導します。

つまみかんざし
10月28日(木)10:00～12:00
1,650円(税込)※教材費5,400円(税込)
桐箱入り・桐箱不要4,400円(税込)
お鏡餅飾り
TRY 11月25日(木)10:00～12:00
1,650円(税込)※教材費4,400円(税込)

絵画・書道講座会員作品展
豊田中日文化センター絵画・書道関係講座で学ぶ会員が作品を発表する、年1回の作品展。

入場無料

絵画展 11月5日(金)～7日(日)
10:00～17:00(最終日は15:00で終了)

書道展 12月3日(金)～5日(日)
10:00～17:00(最終日は15:00で終了)

〈会場〉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

こども講座・パフォーマンス発表会
豊田中日文化センターこども講座のお子さまが日ごろの練習の成果を舞台で披露します。

11月20日(土)10:00～16:00時頃予定

〈参加講座〉こども新体操、こどもバレエ、
チアドラゴンズダンスレッスン(水)、
チアドラゴンズダンスレッスン(木)、
キッズダンス、こどもバトントワリング

〈会場〉豊田産業文化センター1階「小ホール」
豊田市小坂本町1-25

秋の特別講座・一日体験会

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
井坂津矢子の心のヨーガ塾
健康運動指導士
井坂ヨーガ研究所代表
井坂津矢子
11月25日(木)
10:30〜12:00
2,200円(税込)

コロナウイルス感染拡大以降、社会は大きく変わりました。こころの避難場所として精神的支柱となるヨーガの世界観、心の健康10の習慣についてお話しします。後半30分は椅子でできる簡単なヨーガを紹介します。

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
9月26日(日)
10月24日(日)
11月28日(日)
10:00〜16:00 いずれか1日
9,900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

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13日(土)15:00〜16:30
2,200円(税込)※教材費500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。

買う前に楽しくわかる スマートフォン体験教室
ソフトバンクモバイル
スマホ アドバイザー
9月24日(金)
13:30〜15:30
2,200円(税込)

スマートフォンに興味のある方、実際に体験してスマートフォンを買う前に知っておきたいことをご紹介します。※貸出機はiPhone、Android等を使用します。

スマホをもっと活用しよう! はじめてのオンライン決済
ソフトバンクモバイル
スマホ アドバイザー
10月1日(金)
13:30〜15:30
2,200円(税込)

スマートフォンを使って決済できるお店が増えてきました。オンライン決済の仕組み、アプリの入れ方など丁寧にご説明します。

北欧の伝統装飾ヒンメリ「お星さま」
ヒンメリのWA
近藤亜希
10月10日(日)
10:30〜12:00
2,650円(税込)
※教材費含む

ヒンメリは、北欧フィンランドの伝統装飾で 麦わらに糸を通して立体を作ります。今回は基本の形など3つのパーツを作り、お好みの順に繋げて仕上げます。

コットンパールで作る
ファンシーカシェネックレス
モードジュエリー
メイキング認定講師
清水澄子
9月18日(土)
13:30〜15:30
1,980円(税込)
※教材費別途3,000円(税込)

洋服のデザインに合わせ、自由に長さを変えられるカシェは、お洒落の幅が広がります。グラデーションコットンパール、天然淡水パールは、お好きなカラーを選べます。お揃いで、イヤリングorピアスも作ります。全長約65cm。

和綴じ製本で作るオリジナルノート
有文堂三代目当主
有藤俊二
11月28日(日)
13:00〜15:00
4,950円(税込)
※教材費含む

透かし模様の入った美濃和紙と色糸を組み合わせて、伝統的な手製本の技法で自分だけの和綴じノート(B6サイズ)を作ります。

手芸用PPバンドで作る
バスケット
グループエコ de ニコット
長縄紀美子
10月16日(土)
10:00〜15:00
3,300円(税込)
※教材費 1,500円(税込)

カラフルな手芸用PPバンドでバスケット(高さのあるタイプ17cm×17cm、高さ23cm、または持ち手付き20cm×12cm、高さ11cm、いずれか1個)と、かわいいギザギザカゴ、10cm角の2種類を作ります。本体カラー茶、黒、ベージュ、オレンジ、赤からお選びください。

トロッケンクランツ
クリスマスの弓形リース
トロッケンクランツ講師 **御園直子**
10月24日(日)13:00〜15:00
6,050円(税込)
※教材費含む

赤い花とリンゴで作るクリスマスの壁飾り。ワイヤーをかけた木の実や香辛料にグリーンも加え、編んで作ります。約25cm×30cm。

〜ビューティカラー〜
"美人の秘密は似合う色"
日本パーソナルカラー協会認定講師&
認定パーソナルカラー
アナリスト
澤田由実
10月2日(土)
10:00〜12:30
3,300円(税込)
※女性8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!

室内でもできる
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
10月13日(水)
11:00〜12:00
2,200円(税込)

楽+きつくない誰でも続けられるウォーキング方法、『ただ歩く』のではなく『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!

コロナに負けない身体作り!
免疫力・筋力UP ヨガ
東山ヨガ講師
河合直美
9月16日(木)
10:30〜12:00
1,650円(税込)

長引くコロナで衰えがちな体力・気力。ヨガの呼吸と動き、瞑想を生活の一部として取り入れ、自律神経を整えストレスに強い心と身体づくりを始めてみませんか?

羊毛で作る
福を呼ぶ☆まねきトラちゃん
羊毛フェルト作家
meimei
箕浦メイ
11月21日(日)
13:00〜16:00
2,200円(税込)
※教材費2,200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して2022年の干支、招きトラちゃんを作ります。右手は金運を、左手は人を招きますので、お好きな方を上げて下さいね。楽しく作って、来年に福を招いてもらいましょう♪高さ約7cm。

掻き落とし技法で作る
私だけのお皿
陶芸家 **森川昌美**
11月23日(火・祝)
13:00〜16:00
5,280円(税込)
※教材費・焼成代含む

黒い土のお皿の表面に白い化粧土を施した生地に絵を描き、表面の余分な白い土を削り取り落としていく『掻き落とし』という技法です。繊細な絵を描くことも出来ます。焼成後のお皿は直径約17cmです。※焼き上がりまで3週間ほどお時間をいただきます。

宝石石けん
あとりえキノコバ主宰
さかもときの
10月3日(日)
13:00〜14:30
1,100円(税込)
※教材費 1,000円(税込)

好きな色のパーツを選んで、キラキラした宝石みたいな石けんをつくります。包丁で好みの形にカットして原石みたいに仕上げます。
※手作り石鹸のご使用は自己責任でお願いします。対象小学生以上。低学年のお子様は保護者同伴で参加可能。

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**
10月23日(土)13:00〜14:30
2,420円(税込)
※教材費含む

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!

成功する相続対策6つの秘訣
愛知総合相続相談センター
所長 **後東 博**
10月3日(日)
13:00〜15:00
2,200円(税込)
※教材費含む

生前贈与、節税、納税、遺産分割の秘訣を学びます。希望者には後東博著「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」を贈呈します。※講座受講の方で無料相談希望の方は10/10(日)13:00〜15:00(要予約)

着付けが簡単! 造り帯教室
さくら着物工房 **北澤育代**
10月23日(土)または11月16日(火)
13:00〜17:00 6,600円(税込)
※教材費別途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!帯結びが2分でできて、着付けが楽々!

カサハラ式「足から未病」改善講座
外反内反・浮き指・アーチ不足を整える
カサハラ式公認講師
伊藤昌代
10月3日(日)
13:00〜15:00
2,860円(税込)
※教材費 1,430円(税込)

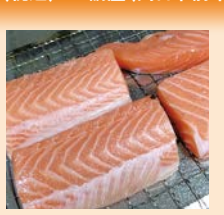
足に関心がないのは、健康に関心がないのと同じ!現代人に激増する「外反内反」「浮き指」「アーチ不足」。足裏のバランスを整えて、足・ひざ・腰・首の痛みや不調「未病状態」を改善しましょう。

ダンボールオーブンを楽しむ
1講座7,040円(税込) 2講座(同日午前午後)11,880円(税込) 登録料不要

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24日(日)または11月14日(日)
10:00〜12:00

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段ボールは、持ち帰ってご家庭でお楽しみください。段ボール燻製1セットで2人まで参加が可能です。

ダンボール燻製! 香り高いスモークサーモン
ダンボールオーブンマイスター
新田英博
10月24日(日)
14:00〜16:00



ねっとりと舌にからみつき、ふわっと燻香が鼻を通る香り高いスモークサーモン。友人家族もビックリ!自分で作ると真っ白に焼けてしまう事がありますが、低温燻製の方法を学べば、大丈夫。

ダンボール燻製! ジューシー牡蠣オイル漬け
ダンボールオーブンマイスター
新田英博
11月14日(日)
14:00〜16:00

買うと高い牡蠣の燻製オイル漬けをご自分で好きなだけ作りましょう!縮みやすい牡蠣をジューシーに仕上げる方法、牡蠣に合うウッド選びなど牡蠣好きには堪らない内容です。

味を楽しむ

食パンを学ぶ
パンマルシェプロデューサー
石臥博代
10月23日(土)
13:00〜14:30
3,300円(税込)
※教材費含む

おなじみの角食や山型、甘いデニッシュ系や生食パンなど、次々登場の食パンからお気に入りの一枚を探しましょう。※試食は行いません。複数店舗の食パンを組み合わせたスペシャルセットをお持ち帰りいただきます。

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㈱情報解析課
梅谷靖子
12月10日(金)
14:00〜15:30
1,650円(税込)
(お土産付き)

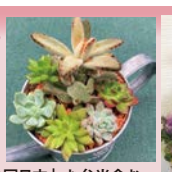
豊富な栄養素をはじめ腸まで届く良質な植物性乳酸菌を含むぬか漬けの魅力や作り方について、「キュウリのキューちゃん」で有名な東海漬物の梅谷さんにお話していただきます。

梁(ヤン)先生のオシャレでおいしい韓国料理
韓国料理研究家
梁 姫淑
9月25日(土)
10:30〜14:00
3,850円(税込)
※教材費含む

ソウル出身の梁先生と美的で美味しく、栄養バランスにすぐれた韓国料理を作りましょう。野菜のビビンパ、冷たいもやしのスープ、豆腐の煮物、ジャコ佃煮など4品を作ります。

大人の社会見学
現地集会・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**
11月22日(月)10:00〜12:00
※菊御殿見学、ミニ多肉寄せ植え
4,620円(税込)※教材費、テキスト「花の文化立国日本」、お弁当含む
12月23日(木)10:00〜12:00※ミニ門松寄せ植え
3,850円(税込)※教材費、お弁当含む
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)



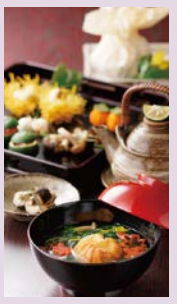
鉢花生産日本一の愛知県。アジアでも有数の規模を誇る花市場で、全国から集まった鉢物のセリの様子を見学し、花にまつわるお話しの後、会議室で寄せ植え作りなどを体験、エディブルフラワー(食べられる花)を使った「花市場特製ちらし」をお持ち帰りください。

名店を訪ねる

欧風家庭料理「トマシュ」の旬
トマシュオーナー **梶川豊義**
11月25日(木)11:40〜14:00
5,335円(税込)

長久手古戦場の紅葉を眺めて、トマシュの特別料理に舌つづみ。梶川シェフによる旬の食材の話や、本日の料理から、作り方、アレンジのコツなどもお伝えします。
会場:オリジナル家庭料理「トマシュ」
長久手市武蔵塚406 ※現地集合・解散

夜がらす山荘「長多喜」
長多喜店主 **吉田信助**
11月12日(金)11:30〜14:00
6,985円(税込)



1万坪の広大な敷地の中、紅葉に包まれた古民家隠れ宿「長多喜」で、山里中津川ならではの旬の味をいただきます。長多喜の歴史や逸話を交え、ご主人の案内で若山牧水、高浜虚子の歌碑など庭内を散策します。現地集合・解散
会場:夜がらす山荘「長多喜」
岐阜県中津川市駒場
※中津川駅より送迎バスあり

ONE 1dayセミナー
事前予約制/登録料不要

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
9月26日(日)または11月7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、体調不良を感じた時に気軽に取り組めます。簡単で効果的な方法を習得し、自分でケアして自己免疫を上げましょう!

自己免疫力アップ! 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
10月17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しょう!

安心・安全な学びの場のために
感染予防対策にご協力ください!

1 教室の定期的な換気、サーキュレーターなどの設置
2 受付にシールドの設置
3 身体的距離の確保
4 手洗い・消毒
5 マスクの着用・体調管理

お知らせとお願い
新型コロナウイルス感染拡大の状況により、記載の講座が中止、延期となる場合がありますのでご了承ください。開催についてはお手数ですが0120-98-2841までご確認ください。

※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。

◎ 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ヵ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。

個人情報の取り扱い
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さまの個人情報を、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 久屋中日ビル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Ⓟ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。