



大型駐車場完備。豊田産業文化センターでカルチャーを楽しむ。

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

ずっと元気!

プロジェクト

もつとイキイキ
明るい暮らしづくり

新規ご受講キャンペーン
2023年3月まで

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

NEW 10月から始まる新講座

K-Beauty「한반 韓方(ハンバン)」で体の内からキレイに!

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

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



大人のためのやさしいバレエ

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

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



～ホントのおいしいと安心を身近に～ 乾物活用術

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

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



仏教を知って心穏やかに生きる

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

秋のおすすめ講座

★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～金曜 9:30～18:30(土曜17:30まで)(日曜12:00まで) 月曜休み

★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
10～3月 第2土曜
13:30～15:15
8,085円
(税込・3ヵ月分)
※教材費含む



1000ヶ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。

【奈良・山寺の紅葉】
TRY 10月8日(土)13:30～15:15
2,695円(税込・お菓子付き)

★朗読から朗読劇まで
～声を出すことから始めましょう～
劇団ひまわり俳優
大阿久隆雄
10～3月
第3木曜
14:00～15:45
20,130円
(税込・6ヵ月分)



美しい響きの日本語を、朗らかに声高らかに表現し、心も体も元気に！童話から戯曲まで楽しく指導。

おためし講座体験
TRY 9月15日(木)または10月20日(木)
14:00～15:45 2,255円(税込)

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



“へたでいい。へたがいい！”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。

絵手紙年賀状
TRY 11月4日(金)13:00～15:00
2,035円(税込)※教材費含む

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。

おためし講座体験
TRY 9月16日(金)13:00～14:30
1,727円(税込)

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、簡単な振り付け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。

おためし講座体験
TRY 9月17日(土)11:00～12:30
2,277円(税込)

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。

おためし講座体験
TRY 10月7日(金)10:00～14:00
5,775円(税込)※教材費含む

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。じんわり暖かく、ほっと安らげる時間を過ごしませんか？

おためし講座体験
TRY 9月21日(水)または28日(水)
10:00～11:00 1,705円(税込)

★仏像の見方
愛知県史編纂室
文化財部調査員
米田孝仁
10～3月
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。

★海外旅行リハーサル英会話
英会話講師
杉田由己
10～12月
木曜11:00～12:20
17,160円
(税込・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すっかり、時が来たら海外旅行を目標一杯楽しみましょう！

おためし講座体験
TRY 9月15日(木)または22日(木)
11:00～12:20 1,705円(税込)

★色えんぴつ画・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



普通の色鉛筆を使ってペットや花などを描いてみましょう。手持ちの写真やイラストを描くので、初心者の方でも、大丈夫！配色や色のぼかし方、塗り方を丁寧に指導。

年賀状を描いてみよう
TRY 11月15日(火)13:30～15:00
2,805円(税込)※教材費含む

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)



海原のようにおほ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。

おためし講座体験
TRY 9月21日(水)18:30～20:30
1,727円(税込)※楽器貸出可

シニアのための脳トレピアノ
ピアノ・吹奏楽Executive
認定講師 **相馬和子**
10～12月
第2・4土曜
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！

おためし講座体験
TRY 9月24日(土)13:00～14:00
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。

おためし講座体験
TRY 9月24日(土)10:00～12:00
1,815円(税込)※教材費2,000円(税込)

フラメンコをはじめよう
フラメンコダンサー
玉置礼奈
10～12月
水曜10:00～11:00
24,684円
(税込・3ヵ月分)
情熱のフラメンコを踊りましょう!! 初めての方を対象にスペインフラメンコ Juan Polvillo で学んだ講師がギター生演奏とともに、ゆっくりとしたペースで指導します!!



おためし講座体験
TRY 9月21日(水)または28日(水)
10:00～11:00 1,705円(税込)

★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)



古文書を読み解くことで先人の考えや歴史に直接触れる。そんなよこごびを一緒に味わってみませんか。初めての方から読める方で、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。

徳川家康文書を読んでみよう!
TRY 9月28日(水)10:20～12:20
2,255円(税込)※教材費含む

★クリス先生のカムカムイングリッシュ
英会話講師
クリスティーナ・ペリー・ハウエル
10～12月
第1・3土曜10:00～11:20
12,540円(税込・3ヵ月分)
※コーヒー他ドリンク付き



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。コーヒープレイングしながらクリス先生と楽しく学びましょう!

おためし講座体験
TRY 9月17日(土)10:00～11:20
1,705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?

おためし講座体験
TRY 9月21日(水)15:15～17:15
2,035円(税込)

歌って倶楽部
—UTAKURA—
ピアノ・吹奏楽Executive
認定講師 **相馬和子**
10～12月
第1・3水曜10:00～11:30
13,992円(税込・3ヵ月分)



歌って!笑って!音楽でアンチエイジング!青春時代、何度も歌ったあの曲、一度歌ってみたいあの曲…楽譜が読めなくても大丈夫。「歌う」ことは全脳のトレーニング!うまく歌うより、心から楽しく歌いましょう!

おためし講座体験
TRY 9月7日(水)または21日(水)
10:00～11:00 1,727円(税込)

★サクスを始めよう
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。

喜楽亭で楽しむ
おいしい日本茶
日本茶インストラクター
中根めぐみ
10月開講
第4火曜
10:00～11:30
13:30～15:00
13,530円
(税込・6ヵ月分)※教材費6回分3,000円(税込)程度



風情ある「喜楽亭」で学び味わう日本茶は、また格別。年末年始の縁起物「大福茶」、器とお茶のあれこれなど、美味しいお茶が淹れられるよう、知識と楽しみ方を学びます。

★ボクシング・ライトトレーニング
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!

おためし講座体験
TRY 9月24日(土)14:00～15:00
2,255円(税込)※道具レンタル料含む

★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)



ルイス・フロイスによる膨大な著述『日本史』を読み解くことで、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。

フロイスの記した小牧長久手の戦いを読む
TRY 9月28日(水)13:20～15:20
2,255円(税込)※教材費含む

★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)



和訳・単語集付きで初めてでも大丈夫!なじみ深い日本の文化も英語で読むと新たな発見があります。一緒に楽しく読みましょう!

おためし講座体験
TRY 9月16日(金)または10月7日(金)
10:30～12:00
1,705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



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。

おためし講座体験
TRY 9月20日(火)18:30～20:00
1,705円(税込)※教材費1,000円(税込)

語るように歌う! ジャズ
小畑孝廣音楽事務所
Jazz Vocal **伊藤綾**
10～12月
第2・4水曜13:30～14:30
13,662円(税込・3ヵ月分)
※教材費500円(税込・3ヵ月分)



「歌は語れ、台詞は歌え!」ジャズは、オペラ歌手のように歌い上げるよりも、話のように歌う方が心地よくスイングします。英語が苦手でもジャズを歌うのが初めての方でも大歓迎です。

おためし講座体験
TRY 10月12日(水)13:30～14:30
1,727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。

優しい美姿勢YOGA
東山ヨガ講師
乾順子
10～12月
金曜
10:00～11:30
17,160円
(税込・3ヵ月分)



からだの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。

おためし講座体験
TRY 9月16日(金)または23日(金・祝)
10:00～11:30 1,705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。

おためし講座体験
TRY 9月7日(水)または21日(水)
14:00～15:00 2,277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1・3水曜
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
10～12月
第2金曜
13:30～15:00
9,405円
(税込・3ヵ月分)



海外添乗員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、行ってみた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。今まではひと味違う、旅の支度をしましょう。10月からの3ヵ月講座です。

おためし講座体験
TRY 9月16日(金)18:00～20:00
1,705円(税込)※教材費500円(税込)

★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紙や和紙を彫刻し紙絵画作りを楽しみます。

おためし講座体験
TRY 9月16日(金)18:00～20:00
1,705円(税込)※教材費500円(税込)

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。

おためし講座体験
TRY 9月13日(火)または27日(火)
10:30～11:30 2,057円(税込)
※教材費500円(マウスピース代・楽器貸出料代)

おとごはん
家庭料理研究家
ナイスキッチン主宰
水谷奈美江
10～11月
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。

おためし講座体験
TRY 10月1日(土)または11月5日(土)
10:00～12:00
3,355円(税込)※教材費含む

★足心ヨーガ
井坂ヨーガ研究所認定講師
興裕朋江
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!

おためし講座体験
TRY 9月23日(金・祝)14:00～15:30
1,705円(税込)

★座って楽々イスdeヨガ
イスヨガ講師
鈴木理恵
10～12月 第2・4水曜
13:00～14:00
10,890円(税込・3ヵ月分)



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!

おためし講座体験
TRY 9月14日(水)または28日(水)
13:00～14:00 1,705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～金曜 9:30～18:30(土曜17:30まで)(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。

おためし講座体験 9月22日(木) 10:30～12:00 1,705円(税込) TRY

★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 10～12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ます。

おためし講座体験 10月2日(日) 12:00～14:00 2,255円(税込) TRY

★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!

おためし講座体験 9月16日(金) 10:00～11:00 1,705円(税込) TRY

★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。

おためし講座体験 9月13日(火)または27日(火) 13:00～14:00 2,057円(税込) TRY

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せう。 講座無料 9月23日(金・祝)10:30～12:00 説明会 ※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。

おためし講座体験 9月24日(土) 10:30～11:30(小学校低学年クラス) 11:30～12:30(幼児クラス) 1,155円(税込) TRY

★こども書道 毛筆・硬筆

愛知淑徳大学書道講師・文字文化研究所正会員 伊藤若石 10～12月 金曜 16:30～18:00 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。

おためし講座体験 9月16日(金) 16:30～18:00 1,155円(税込) TRY

★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。

おためし講座体験 9月16日(金) 10:00～10:45 627円(税込) TRY

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: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) 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。

おためし講座体験 9月16日(金) 10:00～10:45 627円(税込) TRY

理系脳を育てる ロボットプログラミング

デジロボプラス 奥田拓海 10～12月 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26,400円(税込) 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足歩行ロボなど制作。

こどもバトントワリング

バトントワリングスタジオコミット代表 野畑聡美 10～12月 木曜 18:00～19:30 17,424円(税込・3ヵ月分) イベントなどで華やかさを添えるバトントワリング。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。

おためし講座体験 9月22日(木) 18:00～19:30 1,177円(税込) TRY

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 10～12月 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。 おためし講座体験

9月10日(土)または10月8日(土) 10:00～12:00 3,135円(税込) ※教材費1,650円(税込) TRY

刺し子の花ふきん

伊藤刺し子店 店主 伊藤恵梨 10～3月 第2水曜 10:30～12:30 13,530円(税込・6ヵ月分) ※教材費別途 用の美を備えた刺し子の花ふきん。初心者でも並縫いを進めるだけで完成できるキットを用意。針を進めるごとに現れる様々な幾何学模様は、まさに先人の知恵。ゆっくりと流れる手縫いの時間を楽しみましょう。

刺し子のプローチorヘアゴム 9月14日(水) 10:00～11:30 1,815円(税込) ※教材費250円(税込) TRY

やさしい ちりめん細工と つまみ細工

桜桃会主宰 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 1作品1,000～2,000円(税込)程度 ちりめんの小さな布を縫い合わせて、花や鳥、動物、人形や、伝統のつまみ細工の技法で可憐なアクセサリなどを作ります。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。

おためし講座体験 9月16日(金) 10:00～10:45 627円(税込) TRY

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 10～12月 第4木曜13:00～16:00 12,705円(税込・3ヵ月分) ※教材費別途 生地を下絵を写し、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。気軽にはじめるファッションリメイク体験です。

おためし講座体験 9月22日(木) 13:00～15:30 2,585円(税込) ※教材費1,500円(税込) TRY

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、シヤトル・糸代シヤ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。アクセサリやテーブル飾りなど初心者の方にも丁寧に指導します。

おためし講座体験 9月11日(日)または10月9日(日) 13:30～15:30 1,925円(税込) ※教材費540円(税込) TRY

はじめての一閑張り

10～3月 第1木曜13:30～15:30 一閑張り講師 篠田美智子 基礎から学ぶ一閑張り 第3木曜13:30～15:30 一閑張り講師 松井光子 いずれも12,210円(税込・6ヵ月分) ※教材費別途 竹かごなどの日用品に和紙を幾層にも貼り、その上に、栴流を塗り仕上げられ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。

体験会作品 10月6日(木) 13:30～15:30 10月20日(木) 13:30～15:30 1,705円(税込) ※教材費1,000円(税込) TRY

★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 9月15日(木)、10月20日(木)、11月17日(木)いずれか 10:00～12:00 1,705円(税込) ※教材費2,000円(税込) TRY

★フィルムステンド

フィルムステンドのアリエゴロンド シャベル講師 岩田知子 10～12月 第3日曜 13:00～15:00 6,765円(税込・3ヵ月分) ※教材費別途 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。

タイカーピング

タイカーピングマリー主宰 日本タイカーピング協会 代表 富松みつる 10～3月 第3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ブなどに彫刻を施すタイの伝統工芸タイカーピング。フルーツ、野菜、ソーブのカーピングを楽しみます。

おためし講座体験 9月21日(水) 13:00～14:30 2,805円(税込) ※教材費含む TRY

★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 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。

干支飾り絆うさぎ 10月13日(木)、27日(木) 13:00～15:00 ※2回講習 2,805円(税込) ※教材費4,290円(税込) TRY

脳を活性化! 大人の折り紙

日本折紙学会会員 竹内 啓 10～3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。

おためし講座体験 9月13日(火) 10:30～12:00 1,815円(税込) ※教材費含む TRY

★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 1,200円(税込)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お肌に優しい石けんを作ります。

レッドバームSOAP作り 9月22日(木) 10:30～12:30 2,255円(税込) ※教材費1,000円(税込) TRY

★大人のビーズアクセサリ

楽習フォーラムアクリル講師 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など様々な大人のアクセサリ作りやクラフトが楽しめるクラスです。

おためし講座体験 9月23日(金・祝)または28日(水) 13:00～15:00 1,705円(税込) ※教材費別途 TRY

★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 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?

折りたたみスマホスタンドを作ろう 9月16日(金) 13:00～15:00 1,705円(税込) ※教材費1,200円(税込) TRY

薬膳カフェ

国際中医薬膳師 薬膳茶 Soybean Flour 主宰 堀 輝余子 10～12月 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。

おためし講座体験 9月16日(金) 13:00～15:00 1,705円(税込) ※教材費1,200円(税込) TRY

アロマテ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 10～3月 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) ※テキスト代2,640円(税込)、教材費1回 2,000円(税込)程度 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。

おためし講座体験 9月13日(火)または27日(火) 13:00～15:00 1,815円(税込) TRY

～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。

おためし講座体験 9月13日(火)または27日(火) 13:00～15:00 1,815円(税込) TRY

★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ヵ月ごとに学び、今回は中国五経の1つ、陰と陽の組み合わせから、自然、人事の吉凶を判断する易学を指導。

おためし講座体験 9月28日(水) 18:30～20:00 1,705円(税込) TRY

アンチエイジングスキンケア

シウウエムラ講師養成インストラクター 後藤ゆり 10～12月 第1・3金曜 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?

おためし講座体験 10月14日(金) 10:00～11:30 1,705円(税込) ※教材費別途 TRY

★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。

おためし講座体験 10月14日(金) 10:00～11:30 1,705円(税込) ※教材費別途 TRY

秋の文化祭 入場無料

邦楽・舞踊・音楽関係講座など

芸能フェスティバル

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上披露します。お気軽にお出かけください。

11月12日(土)、13日(日) 10:00～18:00頃 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

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。

書道展 11月11日(金)～13日(日) 10:00～17:00(最終日は15:00で終了)
絵画展 11月25日(金)～27日(日) 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

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

中高年のための表情筋 トレーニング&心美学®

日本表情筋トレーニング協会代表
水野愛子
9月27日(火)10:30~12:00
2,585円(税込)



~若さの秘訣は表情筋にあり~表情筋は何歳からでも鍛える事が出来ます!古希を迎えた表情のスペシャリストが長年に渡り開発した「究極の表情筋トレーニング法」を「深く、優しく、解りやすく」お伝えします。

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
11月24日(木)10:30~12:00
2,255円(税込)



季節の変わり目に乱れがちな自律神経を整え、冬に向けて活動モードを切り替えましょう。後半30分は椅子でできる簡単なヨーガを紹介します。

宝塚の魅力に迫る

元宝塚歌劇団「花組」美苑えりか
12月3日(土)11:00~12:30
3,927円(税込)



2024年に110周年を迎える宝塚歌劇団。その魅力を現役時代のエピソード、娘役ならではの手作りの髪飾りなど楽しいトークを交えながらお届けします。ラストは魅力的な話し方、声を保つワンポイントレッスン。

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2日(日)13:00~15:00
2,255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10/9(日)13:00~15:00(要予約)。

ブドウデザインのネックレス

モードジュエリーメイキング
認定講師 清水澄子
9月17日(土)
13:30~15:30
2,035円(税込)
※教材費3,500円(税込)



淡水パール、コットンパール等、好きな組み合わせで、キュートなブドウデザインネックレスを作ります。基本のピンワークで繋ぐので、初心者の方でも楽しくお作りいただけます。全体のカラーをゴールド、シルバーからお選びください。セットでイヤリングorピアスも作ります。

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12日(土)
13:00~14:30
15:00~16:30
2,255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「おのれしよ」。温もりのある年賀状を描いてみましょう。

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
9月24日(土)
13:00~14:30
2,475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、避けられぬ必要不可欠で煩雑な作業を少しでもスムーズに!



相続を争族とさせないために 遺言書セミナー

名古屋税理士会 後藤泰斗
10月22日(土)13:00~14:30
2,475円(税込) ※教材費含む



相続は事前に準備しておかないと手続きが大変になるケースが多いです。このセミナーで「遺産分割」、「申告」の手順を学び、将来家族が困らないように準備しましょう。

緋テープで編む おしゃれBAG

グループエコ de ニコット
長縄紀美子
10月15日(土)
11月19日(土)
10:00~15:00
6,710円(税込)
※教材費別途2,200円(税込)



落ち着いた自然な色合いの紙バンド「緋テープ」をネットに通してバッグを作ります。27cm×10cm×18cm(H)

~ビューティカラー~女性8名様限定 “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1日(土)
10:00~12:30
3,355円(税込)



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!

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
11月11日(金)、
18日(金)、25日(金)
10:00~12:00 ※3回講座
7,755円(税込) ※教材費含む



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、お出掛けが楽しくなります。

65歳からのヒップホップダンス

JBR認定インストラクター 白川悠理
10月25日(火)
10:30~12:00
11,727円(税込)



ダンスは若者だけが楽しむものではありません!ヒップホップダンスといっても動きはとてもシンプル。リノリの音楽とともに楽しい時間を過ごしましょう!

素敵なパルクラフト

アトリエ優花主宰 三宅ゆかり
10月27日(木)
13:30~15:00
2,255円(税込) ※教材費3,700円(税込)



軽いついでパルを布、リボン、皮などに装着できる新しい器具を使用して、パルクラフトを体験してみませんか?布製のポーチ、マスクカバーを制作します。

心を整えましょう! 喜楽亭で楽しむ 瞑想&呼吸法 ~ヨガ~

東山ヨガ講師 鈴木理恵
10月5日(水)10:30~11:45
2,255円(税込)



アスリートや実業家も取り入れている、【瞑想】には様々な効果が期待されます。身体を温める呼吸法、鼻の通りを良くする片鼻の呼吸法など、ヨガのポーズの他に、普段から行える簡単な呼吸法もお伝えします。

昆虫王者 ヘラクレス オオカブトを 育てよう!!

くわがた村代表 野平英一郎ほか
10月16日(日)13:30~15:00
3,355円(税込) ※親子ペア料金 ※教材費4,500円(税込)



幼虫から成虫になるまでを観察ケースで育てます。横から大きく育つ様子や、蛹、成虫への羽化まで。親子で「昆虫の不思議」について学びながらヘラクレスオオカブトの醍醐味に触れてみましょう!今回用意したヘラクレスは、D.H.ヘラクレス(グアドラループ産)です。

トロッケンクランツ 木の実の クリスマスケーキ

トロッケンクランツ講師 御園直子
11月6日(日)13:00~15:00
6,655円(税込) ※教材費含む



木の実で作るケーキのようなアレンジです。ワイヤー掛けした素材をザクザクとスチロール台にさします。かわいいお皿にのせて飾ってください。直径約17cm×高さ約15cm(ケーキスタンドは別売・1,540円税込)

モザイクアート

モザイク師 橋本有太 橋本エレナ
10月23日(日)13:00~14:30
2,035円(税込) ※教材費1,500円(税込)



イタリアのヴェネチアンガラスを使い、モザイクアートのブローチ、ピアス(またはイヤリング)、ネックレス、キーホルダーの中から1つ選んで作ります。

楽しい水彩画デモンストレーション 「秋色を描く」

日本水彩画会理事 加藤 英
9月16日(金)
13:00~15:00
2,255円(税込)



講師によるデモンストレーションをご見学いただき、水彩画の様々な技法についてご説明します。

御朱印を描こう

青林山延命寺住職 阿部雄峰
10月22日(土)
14:00~15:30
2,805円(税込)
※教材費含む



美しい御朱印で人気の延命寺のご住職から、御朱印の描き方を学びます。下絵をなぞって色を付けた後、ご住職に文字を入れてもらい自分だけの御朱印を作ります。描いた作品にまつわるやさしい法話もお聞きいただけます。今回限定の延命寺特別御朱印付き。

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 岩木昌彦ほか
9月25日(日)、10月23日(日)、11月26日(土)
10:00~16:00 いずれか1日
※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。

羊毛で作る ☆まねきうさぎ☆

羊毛フェルト作家 meimei 箕浦メイ
11月20日(日)
13:00~16:00
2,255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さして、来年の干支のまねきうさぎを作ります。色は白がグレーをお選びください。右手は金運を、左手は人を招きますので、好きな方を上げて作ってくださいね!高さ約8cm。

着付けが簡単! 造り帯教室

さくら着物工房 北澤育代
10月28日(金)または
11月19日(土)
13:00~17:00
6,655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!帯結びが2分でできて、着付けが楽々!

座ってエレガントバレエ

~ビューティーク&エクササイズ~
元宝塚歌劇団「花組」美苑えりか
12月3日(土)13:30~15:00 3,377円(税込)



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。軽いスクワットなどインナーマッスルを鍛え、元タカラジェンヌが日々心掛けて美しい姿勢と綺麗な歩き方をレッスンしましょう。

米刺し模様の 刺し子の コースター

伊藤刺し子店 店主 伊藤恵梨
9月14日(水)または
10月12日(水)
13:00~15:00
1,815円(税込) ※教材費700円(税込)



講師手染めの草木染め糸を使い、図案に沿ってなみ縫いでモダンで美しい伝統柄「米刺し」のコースターを製作します。

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(水・祝)
13:00~16:00
5,335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。

1dayセミナー

事前予約制/登録料不要

自己免疫カアップ! 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
10月22日(土)10:00~14:00
18,535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!

自己免疫カアップ! セルフ足つぼりフレクソロジー

Bodyリラクゼーションスクール講師 加藤楓二皇 ほか
9月25日(日)または11月19日(土)10:00~14:00
18,535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!

味を楽しむ

自家製ドライフルーツ& 簡単フライパン グラノーラづくり

DRYandPEACE認定上級講師 成田奈苗
9月28日(水)10:00~12:00
4,015円(税込) ※教材費含む



甘すぎずヘルシーな自家製ドライフルーツと、フライパン一つで手軽にできる栄養たっぷりのグラノーラの作り方をデモンストレーション。低温殺菌牛乳と合わせてその場でご試食またはお持ち帰りも可能。甘さや油の種類も好みに合わせて、ドライフルーツやナッツを加えてオリジナルグラノーラ作りをお楽しみください。

かんたんに作れる 絶品コチジャン

発酵大好き料理研究家 高羽咲都望
10月6日(木)10:00~12:00
4,235円(税込) ※教材費含む



辛さはお好み、旨味たっぷりの絶品コチジャンを作り、旨辛辛ニョムチキン、肉じゃが、ドレッシングなどのコチジャンレシピを実習します。

ダニエル先生の ホームメイド チーズ

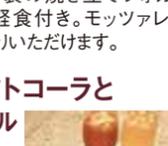
イタリア家庭料理研究家 ダニエル・ドーソン (Daniel Dawson)
10月9日(日)
10:00~14:00
3,850円(税込)
※教材費含む



本場イタリアのレシピで作る手作りのモッツアレラチーズ。でき上がったチーズでカプレーゼ、講師お手製の焼き立てフォカッチャ、デザートのご軽食付き。モッツアレラチーズはお持ち帰りいただけます。

手作りクラフトコーラと ジンジャーエール

NPOジャパン ハーブソサエティ認定 柴田光枝
9月16日(金)
13:00~15:00
1,705円(税込) ※教材費2,000円(税込)



10種類のハーブとスパイスを使って体に優しいクラフトコーラと5種類のスパイスを使ったジンジャーエールを作ってお持ち帰りいただけます。

旅する気分でクッキング♪

~おうちで ハロウィン~
家庭料理研究家・フーズスキッチン 主宰 水谷奈美江
10月9日(日)
10:00~12:00
4,235円(税込)



ハロウィンを盛り上げる、おいしいレシピ、くねくねチキン、ボルチーニとひじきのリゾット、かぼちゃのコロッケ、紫芋のマフィンの4品を作ります。

艶のある飴で作る! 薔薇の飴細工

パティシエ asukashi
9月25日(日)
10:00~12:00
1,815円(税込)
※教材費1,300円(税込)



熟した還元糖を冷まして引いて艶を出し、細工が出来るギリギリの所で手早く花びらを作り、バランスよく可愛い薔薇の花に仕上げます。

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)
既ボール焼製1セットで2人まで参加が可能です。登録料不要

ダンボール焼製! 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
11月6日(日)10:00~12:00
「焼製で難しそう」と敬遠しないで、あなたの趣味に焼製を加えよう。食材に豊かな風味を与え焼製調理はあなたの人生も豊かにします。初心者向けに、「焼製」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。

ダンボール焼製! 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
11月6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。何度でも使える焼製用段ボールは、持ち帰ってご家庭でお楽しみください。

大人の社会見学

愛知豊明花き市場(名鉄名古屋線「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121-12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
12月5日(月)10:00~12:00 ※ミニリース作り
12月22日(木)10:00~12:00 ※ミニニム松寄せ植え
各5,005円(税込)(教材費、テキスト「花の文化立国日本」、お弁当含む)



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「とよあげ花めし」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。

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~金曜 9:30~18:30
土曜 9:30~17:30
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。会員登録は、各地の中日文化センターに共通です。(一部を除く)
●特別講座、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、規定受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。

個人情報取得の取扱い
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、個人情報厳正かつ適正な管理のもと運用いたします。利用目的は次の通りです。
1.申し込みいただいた講座の受講手続き、そのほか欠かさない確認やご案内の講座資料、募集案内などのご案内、サービスの提供/個人を識別することなど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/新しい講座企画、キャンペーン

なおのお知らせ
○中日グループ内で共有のうえ、さまざまなサービス提供のご案内など。詳しくは中日文化センターホームページ内プライバシーポリシーをご覧ください。
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⑨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。