

入会金
年会費
不要

リビングカルチャー 受講生募集

見学・
途中入会も
できます

初夏を感じる新講座、スペシャル講座が続々登場！

静岡リビング新聞社 後援 テレビ静岡

祈りと願い、心癒やすご利益めぐり「しずおか百地蔵」ウォーキング

6月25日(日)・7月23日(日)、午前9時スタート



今なお地蔵に思つて、人々の素朴な信仰を集め、親しまれきたお地蔵様。静岡にもそれにまつわる数々の伝説やエピソードがあります。そこで「しずおか百地蔵」(静岡リビング新聞社発行、読者情報をもとに各地域の地蔵を紹介した連載コラムをまとめた冊子)を巡るウォーキングに参加しませんか？歴史探訪のおもてなし体験ウォークを積み重ね、数々の実績をもつ「いほきぎ街道案内人」NPO(代表/堀芳廣さん)が専任ガイドとして案内してくれます。ウォーキングは初めてという人でも気軽に参加

日程	コース詳細
6/25(日)	静岡市駿河区小坂〜手越コース(約7km。小坂の上のお地蔵さん〜小坂地蔵尊〜子育て地蔵尊〜大和田地蔵尊〜虫除地蔵菩薩〜上川原のお地蔵様)
7/23(日)	JR清水駅〜龍華寺コース(約8km。延命地蔵尊〜味噌づけ地蔵様〜千体延命子育地蔵菩薩尊〜青石地蔵菩薩尊〜まぶねの地蔵尊〜子育て延命地蔵尊〜言いなり地蔵尊)

■①6/25(日)、②7/23(日)、午前9時〜正午(解散予定) ※雨天の場合は翌日曜
 ■受講料/1080円(冊子「しずおか百地蔵」のない方は別途、500円)
 ■講座番号/919
 ■持ち物/飲み物

1日講座 生前整理アドバイザー 2級認定講座 No.889

「元氣なうちに家を片付けておきたい。でも、何から片ければいいのかわからない」という人も多いのでは。そこで注目が、「生前整理」についての考え方や実践方法を学ぶ、話題の講座です。大切な人、やり残したことを書き出し「これからどう生きるか」を考えます。思い出のアルバムや身の回りの品の片付けを通して、物・心・情報を整理。今まで歩んできた人生を振り返ります。より豊かな生き方を幸せなエンディングを目指す究極の片付けです。

▶6/13(火)、10:00〜16:00 ▶受講料:9720円(教材費11340円別途、教室で)
 ▶持ち物:昼食の準備 ▶講師:杉千穂(生前整理アドバイザー2級認定指導員)



1日講座 小林慶子のスッキリ体操 No.787

肩こり、腰痛、不定愁訴などの不調の緩和に役立つケア方法を指導してくれます。
 ▶①6/3(土)、②7/1(土)、15:30〜16:30 ▶受講料:1620円
 ▶持ち物:バスタオル、タオル、飲み物 ▶講師:小林慶子(健康運動指導士、アクティブ・ライフコーディネーター)



1日講座 魅惑のビーズジュエリー「ビーズステッチ」 No.053

比較的穴が大きいので、「小さなものが見えにくい」という人にぴったり。一つのパターンを繰り返して作るので、初心者にもおすすめです。
 ▶6/12(月)、10:00〜12:00 ▶受講料:2160円(教材費2160円別途、教室で) ▶持ち物:ハサミ、ビーズマット ▶講師:松永昭子(楽習フォーラム本部専任教授)



1日講座 願いを込める糸かけ〜糸曼荼羅〜 No.891

糸曼荼羅は、素数を使って糸をかけるアート。糸の色や模様には、今の自分と未来の自分が映し出される。直感で選んだ糸を素数の秩序にしたがってかける作業は、右脳と左脳のバランスを整えるのに役立つそう。願いを込めながら完成させた作品を目にするだけで、より実現しやすくなるそうです。神秘的アートを体験して下さい。
 ▶6/26(月)、13:00〜15:30 ▶受講料:2160円(教材費2700円別途、教室で) ▶持ち物:老眼鏡(必要な)、糸切りばさみ(あれば) ▶講師:海野絵梨奈(心理・カラーカウンセラー)



1日講座 〜初心者でも楽しめる〜 ZUMBA(ズンバ) No.519

音楽に合わせて楽しみながら体を動かし、ストレスを発散しダイエットアップを目指します。誰でも、気軽に始められます。
 ▶6/24(土)、10:30〜11:30 ▶受講料:1620円
 ▶持ち物:動きやすい服装、運動できるシューズ、タオル、飲み物 ▶講師:嶋村彩(フィットネスインストラクター)



1日講座 美脚を目指す!! リンパケア&ストレッチ No.088

股関節のケア方法を整え、老廃物の排出を促す簡単なケア方法を指導。「足の疲れを楽にしたい」「むくみを軽減したい」という人におすすめ。美脚作りにも役立ちます。
 ▶6/21(水)、10:00〜11:10 ▶受講料:1404円
 ▶持ち物:動きやすい服装、タオル、水分、手ぬぐい ▶講師:藤伊真由花



1日講座 引き締まった太りにくい体を作る! 初心者のためのピラティス No.509

太りにくい体を保つことに役立てられそう。
 ▶①6/19(月)、②7/3(月)、【A】17:50〜19:50、【B】19:55〜20:55 ▶受講料:1620円
 ▶持ち物:大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい体にフィットした服装 ▶講師:山本明美(PFA認定ピラティス指導者)



NEW 922 旅に、おもてなしにニイハオ!からゼロから学ぶ楽しい中国語 No.922

中国語は全く初めてのという方、ゼロからスタートできるチャンスです!旅先やおもてなしなどに生かせる、まずは覚えたい基本フレーズ、発音基礎を楽しく学ぶ講座です。中国人観光客が急増している今、案内やお店での対応など、一言でもコミュニケーションがとれたら最高のおもてなしですね。7月はあいさつを使うフレーズ、8月は旅行で役立つフレーズ、9月は買い物、レストランでの基本フレーズを学びます。厦門(アモイ)大学で中国語教育を専門に学んだ講師が分かりやすく、丁寧に指導してくれるのでぜひチャレンジを!
 ▶7/5(水)〜の毎週水曜、18:00〜19:00 ▶受講料:12回24624円(教材費300円別途、教室で) ▶講師:寺尾千佳子



1日講座 女性のためのボディケア「ひめトレ」エクササイズ & 「リンパトーンストレッチ」 No.841

家庭で簡単にできる女性のためのボディケア方法を学びませんか。ぽっこりお腹、腰痛、便秘、尿もれなどの一因ともなる緩んだ骨盤底筋群を鍛え機能をUPさせる体幹トレーニングと、老廃物の排出を促し乳がんの早期発見のためのセルフチェックにも役立つストレッチなどを教えてくれます。
 ▶6/27(火)、13:30〜15:00 ▶受講料:2160円
 ▶持ち物:動きやすい服装、フェイスタオル、水分、上履き ▶対象:女性 ▶講師:後藤純子(ひめトレADVインストラクター、排せつ機能指導士、乳がん啓発運動指導士)



1日講座 初心者もすぐに踊れる社交ダンス No.506

比較的ステップの種類が少なく未経験者や初心者でも簡単に踊れるパーティードンスを一日でマスターできるような指導してくれます。
 ▶①6/27(火)、②7/25(水)、10:00〜11:00 ▶受講料:1620円
 ▶持ち物:動きやすい服装、金具のついていない上履き ▶講師:阿南光正(ダンスワールドバレエ教師)



1日講座 やさしいラテンダンス〜メレンゲを一日でマスター〜 No.711

比較的リズムをとりやすく簡単なメレンゲのステップを一日でマスターできるような指導。
 ▶6/26(月)、19:30〜20:30 ▶受講料:1944円
 ▶持ち物:動きやすい服装、運動靴(あればラテンシューズ)、タオル、水分 ▶講師:青木絵里(水国法人日本ダンス協会連合会認定ダンス講師)



NEW 917 〜脳と内臓を訓練する〜 養生気功講座 No.917

気功は、中国の伝統的な健康法。養生気功では、主に脳と内臓(五臓六腑)の訓練を宇宙エネルギーを活用して行うことで病気を予防、健康的な毎日を送ることを目指します。道具を使わず、少ないスペースでもできるのも魅力。毎回、免疫力UPのための代謝ストレッチを行い、脳や内臓の強化に役立つ食事も学びます。
 ▶7/6〜の第1木曜、10:00〜11:30 ▶受講料:3回6480円(テキスト代2000円別途、教室で)
 ▶持ち物:動きやすい服装、水分 ▶講師:芹澤恭子(日本気功療術師養成学院講師、生活習慣病予防士、食養生指導士)



2回講座 おしゃれに布をリサイクル 裂き布と麻ひもで作るバッグ No.524

愛着のある思い出の布や使わなくなった布をバッグに生まれ変わらせませんか。麻ひも組み合わせれば、夏にピッタリのエコでおしゃれなバッグができあがりです。
 ▶①6/7(水)・6/21(水)、②6/14(水)・6/28(水)、③7/5(水)・7/19(水)、④7/12(水)・7/26(水)、10:00〜12:30、⑤6/14(水)・6/28(水)、⑥7/12(水)・7/26(水)、13:30〜15:30 ▶受講料:4320円(麻ひも代1玉2300円別途、教室で) ▶持ち物:糸、余っている古いブラウス、Yシャツなど、かき針(7号)、はさみ ▶講師:荻野加寿子・守屋美恵子(編み物講師)



1日講座 ファブリックアート オランダの花絵付けで飾るトートバッグ No.740

無地のトートバッグに美しい花を絵付けしませんか。ファブリックアートとは、さまざまな布製品に専用の染め絵の具で華やかな花を付け出す技法です。洗濯しても色落ちしにくく、しなやかな風合いが保てるのも魅力です。図案に沿ってデザインを描き写すので、絵に自信がない方でも手軽にオリジナルを作れます。ミニサイズ(約29×19.5×10cm)なので、ちょっとしたお出かけランチBOXいれにぴったり。おしゃれの幅も広がります。
 ▶6/28(水)、13:30〜16:00 ▶受講料:2700円(教材費1080円別途、教室で)
 ▶持ち物:エプロン、半紙、雑巾 ▶講師:望月貴子(オランダザンズフォーラムアート会講師)



NEW 620 介護リンパセラピスト No.620

家庭で簡単にできるケアを習得します。
 ▶7/11〜の第2火曜、13:00〜14:30 ▶受講料:全3回10800円(教材費3240円別途、教室で) ▶持ち物:動きやすい服装(膝上にあがるもの)、フェイスタオル2枚 ▶講師:安藤美子(日本介護リンパセラピスト協会会長、寺尾貴子)



NEW 566 静岡を英語でガイド No.566

外国からのお客さまを迎えたときに、静岡の紹介や案内ができるよう、場面ごとの会話を練習。静岡の魅力を活かし、楽しく過ごしてもらえよう。歴史や文化の知識と理解を深める。ホームステイの受け入れや外国の人との交流を深めるのに役立つ英語力を伸ばしましょう。7月は、「花見・日本の習慣」と「富士宮市」。8月は、「神楽」と「火花」。9月は、「温泉」と「草津神社」について学びます。
 ▶7/4〜の第1火曜、13:30〜14:30 ▶受講料:6回13608円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:辞書 ▶講師:小野田幸子(国土交通省通訳案内士)



写真提供:静岡観光協会