

No.506 社交ダンス
ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャの4種類のダンスを学びます。
▶6/30～の毎週火曜、10:30～12:00 ▶
受講料:5回 8100円 ▶
▶持ち物:動きやすい服装、金具のついていない上履き(あるはダンスシューズ) ▶講師:阿南光正(ダンスワールド/ドレス教師)

No.509 初めてのピラティス
ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉を、しなやかに丈夫に鍛えます。
▶5/29～の第1・3月曜、①18:50～19:50、②19:55～20:55 ▶5/29は第5週 ▶受講料:3回 4860円 ▶持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物 ▶講師:本明美(PFA認定ピラティス指導者)

No.516 楊名時太極拳
立碑、スワイ手、八段錦という効果的な種古の流れて、無理なく続けられる健康法です。
▶5/29～の第1・3月曜、13:00～14:30 ▶5/29は第5週 ▶受講料:3回 5832円 ▶持ち物:動きやすい服装 ▶講師:村田節子(NPO日本健康太極拳協会、楊名時八段錦太極拳師範)

No.540 色鉛筆画
草花の写生や好きな画家の絵を模写。
▶5/29～の第1・3月曜、10:00～12:00 ▶5/29は第5週 ▶受講料:3回 6804円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:シャープペン(HB)、鉛筆削り、練り消しゴム、色鉛筆(12色以上)、フロッグ消しゴム、老眼鏡(普段使用している人) ▶講師:杉村清美

No.058 ぬくもりの手編みで癒やしを
棒針編みやかぎ針編みなど、希望に沿った作品づくりを指導してくれます。
▶5/29～の第1・3月曜、10:00～12:00 ▶5/29は第5週 ▶受講料:3回 4860円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:かぎ針または棒針、糸 ▶講師:今川幸枝(ヴォーグ社手編み師範)

No.596 楽しいオカリナ 中級
より良い演奏法、表現方法などをオカリナ奏者の講師が丁寧に指導してくれます。
▶6/1～の第1・3木曜、13:30～15:00 ▶受講料:2回 4752円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:オカリナ(教室での用意も可能) ▶講師:小山京子(オカリナ奏者)

No.026 ニイハオ中国語
ビジネスに旅行に大活躍。生活に密着したテキスト「生活中国語」を使用した、中国標準語(北京語)を学ぶ講座です。
▶5/31～の毎週水曜、19:15～21:00 ▶受講料:5回 10260円 ▶対象:1年以上中国語を習った経験のある人 ▶講師:寺尾千佳子

No.088 リンパケア&ストレッチ
女性限定の心と体をケアする講座。体力のない人、運動初心者でも楽しめる内容です。
▶5/31～の毎週水曜、10:00～11:10 ▶受講料:5回 7020円 ▶持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物 ▶講師:藤原由花(心と体の健康広場「セ・ラビオ」主宰)

No.062 洋服&リフォーム
たんすに眠る着物、帯、洋服をリフォームも、もう一度着てみましょう。
▶5/31～の第1・3水曜、10:00～13:00 ▶5/31は第5週 ▶受講料:3回 5184円 ▶持ち物:自分作り変えたい服、裁縫道具、はさみ(大・小)、定規(50cm以上) ▶講師:新美弘美

No.836 今野登志夫の陶芸教室
カリキュラムに沿って丁寧に指導。初心者も基礎からしっかり学びます。
▶5/30～の第1・3火曜、①15:00～17:00、②18:30～21:30 ▶5/30は第5週 ▶受講料:4回 12960円(初回セット4000円別途、教室で) ▶持ち物:道具一式 ▶講師:今野登志夫(日本工芸会正会員)

No.556 源氏物語を読む
世界にも類を見ない重厚な深いテーマを追究した古き物語を、静かにゆっくりひも解いていきます。
▶6/2～の第1・3金曜、11:00～12:30 ▶受講料:3回 7452円(教材費別途、教室で) ▶講師:沢田正子(静岡英和学院大学元教授)

No.545 日本画を楽しむ
材料のそろえ方から、塗り方まで指導。
▶6/2～の第1・3金曜、10:00～12:00 ▶受講料:3回 6804円 ▶持ち物:F6 スケッチブック、水彩絵具または色鉛筆、鉛筆(2B・HB・H)、消しゴム、練り消しゴム、カッター、あれば好きな日本画家の絵など ▶講師:藤浪瑠智(日本画家)

No.597 楽しいオカリナ 入門
「音符は苦手」「楽器は全く経験がない」という人でも丁寧に指導してもらえます。
▶6/1～の第1・3木曜、15:15～16:15 ▶受講料:2回 4752円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:オカリナ(教室での用意も可能) ▶講師:小山京子(オカリナ奏者)

No.100 デコラティブペイント
▶6/1～の第1・3木曜、14:00～15:30 ▶受講料:3回 5184円(初回材料費1000円、教室で) ▶持ち物:雑巾、綿棒、つまようじ3本、発泡スチロール、筆洗容器、エプロン ▶講師:望月和子(アトリエ WAKO主宰、日本デコラティブペインティング協会講師)

No.591 ハーモニカ中級
誰でも一度は吹いたことがあるハーモニカを、もう一度楽しませませんか。
▶6/1～の第1・3木曜、13:30～15:00 ▶受講料:3回 7128円(テキスト代1500円別途、教室で) ▶持ち物:ハーモニカ(C調) ▶対象:ハーモニカ経験者 ▶講師:石川佳之(ハーモニカ振興会指導員)

No.606 世界のワインを楽しむ
世界のワインの魅力を楽しみましょう。
▶6/3～の第1土曜、15:30～17:30 ▶受講料:4回 8640円(教材費各回1500円別途、教室で) ※受講の際は、車、バイク、自転車は使用しないでください ▶講師:宮崎富美子(日本ソムリエ協会公認ソムリエ/ワインアドバイザー)

No.520 ～呼吸ひとつであなたも変わる～ホーム・ヨガ
インド伝統のハタ・ヨガを楽しく学びます。
▶6/3～の第1・3土曜、15:15～16:45 ▶受講料:2回 3888円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:動きやすい服装 ▶講師:田原直道(監修:日本ヨガ学会会長)、平松美穂子(日本ヨガ学会教授)、池本里美(日本ヨガ学会教授)

No.092 カンフー体操と太極拳入門
美しさ芸術性に富んだ中国の文化を体験。無理のない姿勢や体の使い方を習得できます。
▶6/3～の毎週水曜、13:00～14:45 ▶受講料:4回 6480円 ▶持ち物:動きやすい服装、体育館シューズ、タオル ▶講師:鈴木史人(中華武術自然健康保持会主宰、静岡市武術太極拳連盟理事長)

No.558 イタリア語会話(少人数クラス)
ネイティブ講師と一緒に魅力的な言語のイタリア語を学びませんか。あいさつや旅行会話など、まるで留学しているような気分です。
▶6/3～の毎週土曜、13:30～14:30 ▶受講料:4回 8640円(教材費別途、教室で) ▶講師:グットリオ・ロッキ(イタリア語講師)

No.900 クセを手放して「心地よい自分」にフェルデンクライス・メソッド
身に付けてしまった緊張やクセを手放し、自分にとって心地よく効率的な動き方を脳に気づかせます。
▶6/3～の第1・3土曜、10:00～11:30 ▶受講料:2回 4320円 ▶持ち物:動きやすい体よめつけたい服装、フェイスタオル ▶講師:井上幸子(国際公認フェルデンクライスプラクティショナー、理学療法士)

No.853 ～一本の針と糸から始める～戸塚刺しゅう教室
講師が用意した図案を元に、お手本通り刺しながら技術の習得を目指します。
▶6/8～の第2・4水曜、10:00～12:00 ▶受講料:2回 4320円(初回セット代910円別途、教室で) ▶持ち物:色鉛筆、糸(白・黒) ▶講師:三村久代(戸塚刺しゅう師範総代)

No.740 ファブリックアート オランダの花絵付け
さまざまな種類の布製品に、専用の染め絵の具で美しい花を絵付けをします。
▶6/7～の第1水曜、13:30～15:30 ▶受講料:4回 10800円(初回セット代10000円別途、教室で) ▶持ち物:エプロン、半紙、雑巾 ▶講師:望月貴子(オランダデザインフォーアート会講師)

No.524 機械編教室
▶6/7～の第1・3水曜、10:00～12:30、6/14～の第2・4水曜、10:00～12:30、6/14～の第2・4水曜、13:00～15:30 ▶受講料:2回 4320円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:糸、編み機(ない人は相談を) ▶講師:荻野寿子(守屋美恵子(編み物講師)

No.041 ペン習字・細字書道講座
▶6/6～の第1・3火曜、13:00～15:00 ▶受講料:2回 3888円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:ペン習字=デスクペンまたはボールペン、細字=書道用具、細字:水口紫洲(静岡県書道連盟理事、静岡県書道連盟推薦教授)、小西博典(静岡県書道連盟推薦教授)

No.787 小林慶子のスッキリ体操
肩こり、腰痛、不定愁鬱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。
▶6/3～の第1土曜、15:30～16:30 ▶受講料:4回 6480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)

No.560 ドイツ語 上級
ドイツの人びと文化や伝統についての本を読み、日本人の話し合い、双方のよさを理解します。CD付きのテキストを使うので、自宅でも練習ができます。
▶6/9～の第2・4水曜、19:00～20:00 ▶受講料:3回 6804円 ▶講師:利業ヘレン(ドイツ語講師)

No.190 易学入門
易学の歴史をはじめ、筮竹(ぜいちく)の使い方、八卦の象徴、64卦の判断など基礎から分かりやすく指導してくれます。
▶6/9～の第2・4金曜、13:30～15:30 ▶受講料:16回 12960円(テキスト代5400円別途、教室で) ▶講師:大野翠心(日本易学聖堂会、全国易聖道学会)

No.505 ビューティーヨガ
「健やかに美しいココロとカラダであり続ける」ことを目指し、呼吸を整え、体をほくし強化していきます。
▶6/9～の第2・4水曜、19:00～20:10 ▶受講料:2回 3888円 ▶持ち物:動きやすい服装 ▶講師:金原由美(ヨガインストラクター)

No.061 とっても簡単!洋服
自分の体形に合った洋服や着物リメイク、帽子、日傘などを自分のペースでつくります。スカートやブラウスの製図もわかりやすく指導してくれます。
▶6/8～の第2木曜、13:30～16:00 ▶受講料:4回 9504円 ▶持ち物:布地、裁縫道具 ▶講師:坂本菊江(坂本洋裁教室主宰)

No.105 懐かしい歌コーラス
懐かしい歌、思い出の歌を楽しく歌いませんか。経験のない人、歌に自信のない人、大歓迎です。
▶6/8～の第2・4木曜、10:30～12:00 ▶受講料:8回 9504円(歌代は必要に応じて別途、教室で) ▶講師:大石陽介(声楽家、パティシエ)

No.593 やさしい尺八
初心者も基礎から、入門コースでは情緒あふれる曲を学ぶことができます。
▶6/10～の第2・4土曜、15:00～16:00 ▶受講料:2回 4752円 ▶持ち物:尺八(持っている人) ▶会場:高橋教所 ▶講師:鈴木橋寿(琴弓流尺八師範)

No.561 ドイツ語会話 上級
ドイツ語に関係あるゲームや歌、簡単な読み物を通して、五感を使って一緒に楽しみながら学びます。
▶6/10～の第2・3・4土曜、10:40～12:00 ▶受講料:3回 6804円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:辞書 ▶講師:利業ヘレン(ドイツ語講師)

No.519 ZUMBA(ズンバ)
音楽に合わせて体を動かし、ストレスを発散。シェイプアップを目指しましょう。
▶6/10～の第2・4土曜、10:30～11:30 ▶受講料:2回 3240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)

No.561 ドイツ語会話 中級
旅行で使えるドイツ語の言い回しを楽しく勉強します。CD付きのテキストを使うので、自宅でも復習ができ、ヒアリング力を高め、清らかなドイツ語会話の習得に役立ちます。
▶6/10～の第2・3・4土曜、9:20～10:30 ▶受講料:3回 6804円 ▶持ち物:辞書 ▶講師:利業ヘレン(ドイツ語講師)

No.544 水彩画を楽しむ
3カ月に1作品のペースで制作。個別指導を中心に、丁寧に教えてくれます。
▶6/9～の第2・4金曜、10:00～12:00 ▶受講料:2回 4536円 ▶持ち物:F6 スケッチブック、2B鉛筆、消しゴム、練り消しゴム、カッター、あれば好きな画家の絵など ▶講師:藤浪瑠智(日本画家)

No.365 一閑張り
竹かごに和紙、布などを張って、リメイクすることで、おしゃれに再生できます。
▶6/15～の第3木曜、10:30～12:00 ▶受講料:4回 6912円(材料費初回700円別途、教室で) ▶持ち物:エプロン、えんぴつ、雑巾、新聞紙 ▶講師:望月和子(アトリエ WAKO 主宰)

No.504 スポーツダーツ
マナーが身に付き、ストレス解消、年配者の機能回復、認知症予防などに役立つこと、注目されています。
▶6/13～の第2・4火曜、13:30～15:00 ▶受講料:2回 3888円 ▶講師:矢部菊一(社)日本ダーツ協会常務理事)

No.907 水澤潤の鉛筆写実画～基礎講座～
鉛筆の削り方や消しゴムの使い方などの基本から指導。写実的な鉛筆画を描くための基礎となる知識と技能の習得を目指します。
▶6/13～の第2火曜、10:00～12:00 ▶受講料:8回 12960円(鉛筆一式、指定用紙代2000円別途、教室で) ▶持ち物:ノート ▶講師:水澤潤(鉛筆画家)

No.711 ～心も体も爽快に!～ラテンダンスを楽しむ
サンバ、サルサ、チャチャチャ、パチャータの簡単なステップを踏んで全身運動をします。
▶6/12～の第2・4月曜、19:30～20:30 ▶受講料:2回 3888円 ▶持ち物:運動靴(ラテンシューズ)、動きやすい服装 ▶講師:日本舞踊里(社団法人全日本ダンス協会連合会認定ダンス講師)

No.576 きれいなペン字・毛筆
美しく文字を書くコツやポイントをおさえて丁寧に指導してくれます。
▶6/12～の第2・4月曜、10:30～12:00 ▶受講料:2回 4104円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:ペン字=中字用ボールペン、毛筆=書道用具一式 ▶講師:杉枝凌慶(書道研究書之花會師範)

No.655 ～ウィーンの優雅な刺しゅう～ブチポアン
小さな顔やプロッチなどを作ります。
▶7/18(火)・10/17(火)・1/16(火)、13:30～15:30 ▶受講料:3回 11340円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:糸、りばさみ、赤・青の色鉛筆 ▶講師:若本勝代(ブチポアン刺しゅう協会認定講師)、今井立子(ブチポアン刺しゅう協会認定講師)

No.530 和紙で作るほのぼの張り人形
昔ながらの方法で、干支や五月人形、招き猫などの縁起物、首振り人形(ごじょうすく)などのおほのぼのとした素朴な人形を作成。
▶6/21～の第1・3水曜、10:00～12:00 ▶受講料:5回 11880円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:エプロン ▶講師:太刀川達(張り人形作家(たむん人形))

No.547 鉛筆デッサンと彩色(月1)
誰もが慣れ親んじている鉛筆を使い、初心者でも楽しく絵を描きます。
▶6/19～の第3月曜、13:00～15:00 ▶受講料:4回 9072円 ▶持ち物:鉛筆、消しゴム、ナイフ(鉛筆を削りまわす)、練り消しゴム、木炭灰などの画用紙、またはケント紙 ▶講師:八木教文(画家)

No.018 Salon de French & Italian
フレンチ、イタリアンのメニューをレッスン。
▶6/19～の第3月曜、10:00～13:00 ▶受講料:4回 19440円(材料費込み) ▶持ち物:エプロン、カメラ(撮影したい人) ▶会場:静岡市清水区永楽町14-10(講師宅) ▶講師:山田由香里(「サロン・ド・パリのフレンド」主宰)

No.735 女性のための文章講座
プロの文章家を目指しませんか。「読む人に伝わる文章」が書けるよう、個別添削を交えて分かりやすく指導。実際に新聞や雑誌に投稿をします。
▶6/16～の第3金曜、13:30～15:00 ▶受講料:4回 8640円 ▶講師:高木桂蔵(静岡県立大学名誉教授)

入会金なし。電話またはWEBで。WEBからのお申し込みの場合は、折り返しこちらからメールをさせていただきます。申し込み後、受講料をお振込みください(1週間以内)。入金後の返金、キャンセルは不可。状況によって中止になる場合があります。 ※ほとんどの定期講座で途中入会、見学、体験も可能です。体験は体験料がかかります

【銀行】静岡銀行呉服町支店 普通口座 0321579 (株)静岡リビング新聞社教室係
静岡銀行伝馬町支店 普通口座 0513989 (株)静岡リビング新聞社
【郵便局】振替番号/00830=7=159167 (株)静岡リビング新聞社(備え付けの用紙を使用) ※お振込みの際に、名前と講座名または講座番号の記入を(手数料は各自負担ください)

お問い合わせ申し込み リビングカルチャーセンター ☎054(205)4111 電話受付/平日9:30～19:00 土曜=9:30～17:00、日祝日定休 http://www.s-liv.com/

※受講生の個人情報は、教室からのご連絡など、カルチャー事業推進のためにだけ利用しますが、講座運営連絡のため、担当講師にも提供する場合があります

リビングカルチャー
静岡市駿河区伝馬町16-8
静岡銀行 伝馬町通
〒420-0801
TEL 054-205-4111
FAX 054-205-4112
営業時間 10:00～19:00
定休日 日・祝日