初夏を楽しむ新講座・スペシャル講座が満載！

リビングカルチャー

入会金無料！幅広いジャンル全303講座開講中！

申し込み 問い合わせ ☎054(205)4111 9:30～19:00(土曜は17:00) 日祝休
http://www.s-liv.com/

申し込み後、1週間以内にお振り込みください。（名前と講座名または講座番号〈№〉の記入を。手数料はご負担ください） 入金後のキャンセルはできません。状況によって中止になる場合があります。
振込先【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」
■個人情報は、教室からのご連絡など、カルチャー事業運営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。

1日講座 No.088
美脚を目指す！！ リンパケア＆ストレッチ

股関節のバランスを整え、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 No.509
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

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】18：50～19：50、【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、動きやすく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〉

1日講座 No.711
やさしいラテンダンス ～メレンゲを一日でマスター～

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〈社団法人日本ダンス協会連合会認定ダンス講師〉

1日講座 No.519
～初心者でも楽しめる～ ZUMBA(ズンバ)

音楽に合わせて楽しみながら体を動かし、ストレスを発散してシェイプ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〉

祈りと願い、心癒やすご利益めぐり「しずおか百地蔵」ウオーキング

6月25日(日)・7月23日(日)、午前9時スタート

今なお地域に息づき、人々の素朴な信仰を集め、親しまれてきたお地蔵様。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)を巡るウオ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オークを積み重ね、数多くの実績をもつ「いほさき街道案内人・2120会」(代表／堀芳廣さん)が専任ガイドとして案内してくれます。ウオーキングは初めてという人でも気軽にご参加を！

6月は清水駅～龍華寺コース、7月は用宗駅～手越コースです。同冊子のマップに準じ、お地蔵様と史跡や伝承を訪ねる、毎月1回、各回約8kmの無理のない半日ウオークです。健康増進！心癒やされ、ご利益もいただけそうなお地蔵様に会いにいきましょう！

日程	コース詳細
6/25(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～青石地蔵菩薩～まぶねの地蔵尊～子育延命地蔵尊～言いなり地蔵尊)
7/23(日)	JR用宗駅～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)

■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」のない人は別途、500円)
■講座番号／919
■持ち物／飲み物

1日講座 No.841
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」

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 No.506
初心者もすぐに踊れる 社交ダンス

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ダンスを一日でマスターできるよう指導してくれます。
▶①6/27(火)、②7/25(火)、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〈ダンスワールドパレス教師〉

1日講座 No.891
願いを込める糸かけ～糸曼荼羅～

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とか。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ことで、より実現しやすくなるそうです。神秘のアートを体験しては。
▶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(必要な人)、糸切りばさみ(あれば) ▶講師：海野絵利奈〈心理・カラーカウンセラー〉

NEW No.566
静岡を英語でガイド

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。静岡の魅力を満喫し、楽しく過ごしてもらえるよう、歴史や文化の知識と理解を深めます。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「花火」。9月は、「温泉」と「草薙神社」について学びます。
▶7/4～の第1・3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：静岡県観光協会

1日講座 No.053
魅惑のビーズジュエリー 「ワイヤーレースジュエリー」

しなやかなヨーロピアンワイヤーをかき針で編みます。くさり編みだけで作るので比較的、簡単に短時間で作れます。
▶7/10(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 No.787
小林慶子のスッキリ体操

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。
▶①7/1(土)、②8/5(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 No.740
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

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々を絵付けする技法です。洗濯を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、絵に自信がない人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やランチBOXいれにぴったり。おしゃれの幅も広がりそうです。
▶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〈オランダザンスフォークアート会講師〉

NEW No.917
～脳と内臓を訓練する～ 養生気功講座

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、少ないスペースでできるのも魅力。毎回、免疫力UPのための「だ液トレッチ」を行い、脳や内臓の強化に役立つ食育も学びます。
▶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、食養指導士〉

1日講座
▶7/6(木)、10：00～11：30 ▶受講料：2160円(教材費500円別途、教室で)

NEW No.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

中国語は全く初めてというあなた、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べる講座です。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月はあいさつで使うフレーズ、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)大学院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 No.802
夏休み子どもカルチャー 宿題対策！国語教室が教える読書感想文の書き方

石上国語教室オリジナルのワークシートを使い、一日で簡単に読書感想文をまとめる方法を指導。文章の組み立て方や原稿用紙の正しい書き方なども分かりやすく教えてくれるので、夏休みの宿題対策におすすめです。
▶7/28(金)、13：00～17：30 ※7/1(土)、14：00～15：00、事前説明会を開催。可能であれば保護者または本人の参加を ▶受講料：3240円(教材費2500円別途、教室で) ▶持ち物：本(事前に読んできてください)、付箋(幅の広いもの)、原稿用紙(下書き用と清書用)、飲み物、国語辞典 ▶対象：小3～中3 ▶講師：土屋一貴〈石上国語教室〉

NEW No.620
介護リンパセラピスト

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

2回講座 No.524
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

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。麻ひもと組み合わせれば、夏にピッタリのエコでおしゃれなバッグができあがります。
▶①6/7(水)・6/21(水)、②6/14(水)・6/28(水)、③7/5(水)・7/19(水)、④7/12(水)・7/26(水)、10：00～12：00、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230円～別途、教室で) ▶持ち物：余っている布(古いブラウス、Yシャツなど)、かぎ針(7号)、はさみ ▶講師：荻野加寿子・守屋美恵子〈編み物講師〉