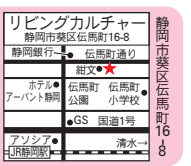
暑さに負けない新講座・スペシャル講座が満載！

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〈No.〉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. 891
願いを込める糸かけ ～糸曼荼羅～

素数を使って糸をかける、神秘のアートを体験してはいかがでしょう。
▶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〉

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〉

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. 919
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

「しずおか百地蔵」を巡るウオーキングに参加しませんか？同冊子のマップに準じ、お地蔵様と史跡や伝承を訪ねる、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！
6月「清水駅～龍華寺コース」
7月「用宗駅～手越コース」
▶①6/25(日)、②7/23(日)、9:00～12:00(解散予定) ※雨天の場合は翌日曜 ▶受講料:1580円(「しずおか百地蔵」冊子代500円含む。すでにお持ちの人は1080円) ▶持ち物:飲み物
▶講師:堀芳廣(いはさき街道案内人・ZIZO会)

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～

約29×19.5×10cmの無地のトートバッグに美しい花を絵付けしましょう。ちょっとしたお出かけやランチBOX いれにぴったりです。
▶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〉

1日講座 No. 841
「ひめトレ」エクササイズ＆ 「リンパトーンストレッチ」

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指導。
▶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〈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. 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〉

NEW No. 595
～やさしく学べる～ 生田流宮城派箏曲 入門

古くから続く、箏の音色を楽しみませんか。
▶7/5～の第1・3水曜、13:30～14:00 ▶受講料:6回 14256円(箏使用料1944円別途、教室で) ▶持ち物:箏爪(生田流の角爪)、楽譜「宮城道雄小曲集、第一集・第二集合本」(ない人は相談を) ▶講師:河合瑠美子〈生田流宮城派師範〉

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英語でできるよう、場面ごとの会話を練習します。静岡の歴史や文化の知識と理解を深めます。
▶7/4～の第1・3火曜、13:30～14:30 ▶受講料:6回 13608円(教材費は別途、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

NEW No. 914
オリンピックでの大合奏を目指してみんなで津軽三味線！

激しさと繊細さを兼ね備えた、深い魂の音色の「津軽三味線」。いまや老若男女を問わず人気の楽器ですが、敷居が高いイメージもあるのでは？
講座では、まったく三味線に触れたことのない人でも一年で弾けるように丁寧に指導してくれ、2020年の東京オリンピック開会式で予定されている、津軽三味線大合奏への参加を目指します。
あなたもチャレンジしてみませんか。
▶7/1～の第1・3土曜、15:00～16:00 ▶受講料:6回 14256円 ▶持ち物:太棹三味線(ある人) ▶講師:滝浪俚花〈坂越フォークロア音楽事務所〉

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ぎ針で編みます。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〉

NEW No. 917
～脳と内臓を訓練する～ 養生気功講座

▶7/6～の第1木曜、10:00～11:30 ▶受講料:3回 6480円(教材費 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〉

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

旅先やおもてなしなどに生かせる、基本フレーズや発音の基礎を指導。7月は「あいさつ」、8月は「旅行」、9月は「買い物」「レストラン」で役立つ会話を学びます。
▶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

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

▶①7/5(水)・7/19(水)、②7/12(水)・7/26(水)、10:00～12:00、③7/12(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〉

2回講座 No. 098
水墨画で描く 季節のあいさつ

水墨画で暑中見舞いを描きませんか。
▶7/5(水)・7/19(水)、14:00～15:30 ▶受講料:1620円(教材費 400 円別途、教室で) ▶持ち物:不要。全て貸し出し ▶講師:田口婦美子〈馬驍水墨画会全国本部副会長)、鈴木静江〈馬驍水墨画会全国本部常任理事〉

1日講座 No. 802
夏休み宿題対策！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〉

発見・感動がいっぱい 五感をみがく
夏休み子ども カルチャー特集
自由研究が短期間で終わる！

NEW No. 046
心を伝える書道 古の特別講座

源氏物語や小倉百人一首を筆ペンやペンで書きます。美しい字を書くためのポイントや意識することを分かりやすく指導してくれます。
▶7/12～の第2・4水曜、①14:00～16:00、②18:00～20:00 ▶受講料:6回 9072円 ▶持ち物:筆ペン(中字)、デスクペン ▶講師:西村秋苑

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(膝上にあぐまるもの)、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

1日講座 No. 852
～リビング×「響樹(ひびき)」～ “五感に響く”ツリークライミングに挑戦！！

自然体験活動で実績のある「響樹」の指導のもと、木々に囲まれ自然豊かな静岡大学の協力で、専用のロープやサドル(安全帯)、安全保護具を利用して木に登ります。
▶8/5(土)、①10:30～12:00、②13:30～15:00 ※雨天の場合は、翌日に順延 ▶受講料:2160円(道具使用料500円別途、現地で) ▶募集人数:1回15人 ▶持ち物:帽子またはバンダナ、滑り止め付きの手袋、運動のできる服装(スカート不可) ▶会場:静岡大学(静岡市駿河区大谷836) ▶対象:小学生以上 ▶講師:望月治〈ツリークライミングジャパンオフィシャルインストラクター〉

1日講座 No. 604
プロに学んで 気分はカメラマン！

写真の撮り方やカメラの使い方など基本を指導。実際に撮影をし、講評もします。
▶8/4(金)、13:00～15:00 ▶受講料:1620円 ▶持ち物:カメラ(デジタルカメラ、携帯電話) ※カード保存のあるもの ▶対象:小学生以上 ▶講師:齋藤勇治〈写真家〉

1日講座 No. 836
親子で陶芸に挑戦！ 富士山の風鈴を作ろう

親子で、陶芸にチャレンジ。富士山の形の風鈴を作ります。色は、自由に付けられます。
▶8/1(火)、13:00～14:45 ▶受講料:1620円(教材費1個2000円～別途、教室で) ▶対象:小学生以上 ▶持ち物:汚れてもよい服装で参加を ▶講師:今野登志夫〈日本工芸会正会員〉

1日講座 No. 715
夏休み宿題対策！ 読書感想画を描こう

読書感想画を、1日で集中して仕上げます。
▶①8/1(火)、②8/2(水)、③8/8(火)、10:00～15:00 ▶受講料:2592円 ▶持ち物:下絵、水彩絵の具セット(学校で使用しているもの)、本(事前に読んできてください)、昼食の用意 ▶講師:藤浪瑛智〈日本画家〉

1日講座 No. 084
楽しく踊ろう 親子でフラダンス

基本のステップやハンドモーションなどを丁寧に指導。爽やかなハワイアンミュージックに合わせて親子でフラダンスを踊ります。
▶8/9(水)、14:00～15:30 ▶受講料:1620円 ▶持ち物:Tシャツ、スカート ▶講師:早川佳撮子〈マプアナスタジオスタッフ〉

1日講座 No. 840
みんなで生きもの観察 真夏の昆虫を探そう！

昆虫研究家の平井剛夫さんと一緒に真夏の昆虫を探しましょう！まずは昆虫採集のコツを教えてもらい、近くの公園で街なかにもいる生き物探し。観察しながら質問にも答えてくれます。その後、昆虫のおもしろさや不思議さなどを標本や映像、実際の虫たちを見ながら分かりやすく教えてくれます。夏休みの自由研究にもぴったり。さあ、どんな昆虫たちを見つけられるか楽しみですね。
▶8/8(火)、10:00～12:00 ※雨天時は教室で ▶受講料:1620円 ▶持ち物:帽子、飲み物、ある人は虫かご、虫取り網 ▶講師:平井剛夫〈昆虫研究家、農学博士〉

1日講座 No. 006
夏休み子ども講座 楽しい将棋教室

中学・高校生の日本チャンピオンを輩出した経験のある講師が、基本ルールや駒の動かし方から分かりやすく指導してくれます。
▶8/7(月)、16:30～17:30 ▶受講料:1620円(親子で受講の場合は、一人1620円) ▶講師:高木秀彰元アマ名人・公益社団法人日本将棋連盟棋道指導員〉

1日講座 No. 656
夏休み宿題対策 書道コンクールに挑戦！

書道コンクールへの出品を目指しましょう。習字の初歩から分かりやすく説明。バランスがよく美しい文字を書くコツを教えてくれます。
▶8/7(月)、13:00～15:00 ▶受講料:1620円 ▶持ち物:書道具一式、学校で配られるお手本 ▶講師:前島里美〈一東書道会師範、日本書芸院一科会員〉

1日講座 No. 891
世界に一つだけ！自分色の糸曼荼羅

世界に一つだけ、自分色の糸曼荼羅づくりに挑戦！色を選び、数を数え、素数を使って糸をかけていくと、美しい幾何学模様ができあがる神秘のアートです。ドイツのシュタイナー教育では、数学の授業に糸かけを取り入れているそうです。さあ、どんな色の世界が広がるか？楽しみですね。
▶8/10(木)、10:00～12:00 ▶受講料:1620円(教材費 1000 円別途、教室で) ▶持ち物:糸切りばさみ(あれば) ▶対象:小学生以上(低学年は親子でご参加を) ▶講師:海野絵利奈〈心理・カラーカウンセラー〉

1日講座 No. 605
挑戦してみよう！ 子ども囲碁教室

教育現場で効用が評価されるなど、今注目の囲碁。初心者にも分かるようルールの説明から対局も楽しめるように指導。碁盤・碁石のプレゼントも。
▶8/10(木)、10:00～11:30 ▶受講料:1620円(教材費 200 円別途、教室で) ▶講師:後藤勝〈日本棋院学校囲碁指導員、囲碁七段〉

1日講座 No. 835
リビング×エンチョーコラボ企画 ～世界にひとつだけの宝物を作ろう～親子でDIY に挑戦！

加工しやすい柔らかな素材のホワイトウッドを使い、オリジナルのミニチェアを作ります。「のこぎりでまっすぐ切るコツ」や「ドリルドライバーを使いまっすぐネジを差し込む方法」などを丁寧に指導。ガタツキを減らし美しく仕上げるよう分かりやすくアドバイスしてくれます。夏休みの自由研究として、そのまま提出できるのも魅力です。
▶8/18(金)、13:00～16:00 ▶受講料:1620円(教材費 500 円別途、教室で) ▶対象:小学生以上 ▶持ち物:エプロン、汚れてもよい服装 ※道具は全て貸し出し ▶講師:兼岩将太〈株式会社エンチョー DIY アドバイザー〉

※写真はイメージ。塗装はしません

1日講座 No. 926
コンピュータを作って動かす、操る！ ゼロからはじめるプログラミング

今から将来につながる、注目のプログラミングに挑戦！2020年には学校教育での必修化が予定されているものの、疑問もいっぱい。同講座では手のひらサイズの子ども専用パソコン「IchigoJam(イチゴジャム)」を使って、実際にゲームを作ったりしながらプログラミングを楽しく、分かりやすく学びます。キーボード入力が全く初めてでも大丈夫。教材は持ち帰れるので、自宅でのチャレンジも可能。
▶8/28(月)、①12:00～14:00、②15:00～17:00 ▶受講料:3780円(教材費 2500 円別途、教室で) ▶講師:PCN東京〈プログラミングクラブネットワーク〉

1日講座 No. 927
わくわくゲームで算数博士！？ 「マスマジシャン」に挑戦

楽しみながら算数の力とコミュニケーション力を伸ばす、今注目の対戦型カードゲーム「マスマジシャン」にチャレンジしてみませんか？推理と魔法の力でお互いのヒミツの数を当て合うというゲームで、考えることを楽しむ力、理論的に考える習慣などが養われ体から数学を覚え、小学校入学から中学入試レベルまで身につきます。ルールは簡単。講師が丁寧に指導してくれるので初めてでも大丈夫。この夏休みに数学力をUPさせてみては。
▶8/19(土)、①10:00～12:00、②13:00～15:00 ▶受講料:1080円 ▶対象:小2～小6 ▶講師:木下洋一〈わくわくカードゲームクラブ主宰〉

1日講座 No. 023
日本の伝統にふれる 茶道体験

“茶の湯”を通して、日本ならではのもてなしの心や基本的な礼儀作法を指導してくれます。
▶8/10(木)、①10:30～12:00、②13:15～14:45 ▶受講料:1296円(和菓代300円別途、教室で) ▶持ち物:白い靴下 ※持っている人はゆかたで参加を ▶講師:橋ヶ谷宗友〈表千家講師〉