



No.076 ミセスパレエ

▶7/10～の毎週水曜、13:00～14:00
 ▶受講料:7回 13230 円 ▶持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物(水分補給用)、バリエーション(持っている人は靴下でも可)
 ※バリエーション購入希望者は初回に申し込みを ▶講師:杉本麻紀(「マセ・エコール・ド・パリエ」主宰)




No.546 ～鉛筆1本から始めよう！～鉛筆アートと彩色

物をよく見て形を忠実に描くことから始め、個性を生かした作品制作を目指します。
 ▶7/10～の第2・4火曜、13:00～15:00
 ▶受講料:6回 13608 円 ▶持ち物:鉛筆、消しゴム、ナイフ(鉛筆を削ります)、練り消しゴム、木炭灰大の画用紙、またはグント紙 ▶講師:八木文久(画家)




No.511 HIP HOP

リズムの取り方から楽しく指導してもらえます。まずは体を動かしてみよう。
 ▶7/10～の第2・3・4火曜、15:00～16:00 ▶受講料:9回 17496 円 ▶持ち物:上履き、タオル、動きやすい服装 ▶講師:小川君之(ストリートダンススタジオ grand-Gee-roovy 主宰)



No.607 篆刻を楽しむ

柔らかい石に篆書や文字を彫り、印章を作ります。希望者は、公募展への出展も可能です。
 ▶7/11～の第2・4火曜、10:00～12:00 ▶受講料:6回 12312 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:メ用紙、小さい硯、硯、墨(黒、朱)、細筆2本、半紙(1帖) ▶講師:加藤綾翠(青島会常任理事)




No.083 マブナのフラを通してハワイアンカルチャーを。

マブナのフラダンスの基本を覚えます。
 ▶7/11～の第1・2・3火曜、13:00～14:00 ▶受講料:8回 12096 円 ▶持ち物:Tシャツ、ゴムウエストのスカート、足を拭くもの(雑巾になるため) ▶講師:加納茂子(マブナスタジオスタッフ)



No.504 スポーツダンス

マナーが身に付き、ストレス解消、年配者の機能回復、認知症予防にも役立つと、注目されています。
 ▶7/11～の第2・4火曜、13:30～15:00 ▶受講料:6回 11664 円 ▶講師:矢部菊一(社)日本ターツ協会常務理事)




No.084 フラを踊ってハワイを学ぶ(火)

マブナのフラダンスは、手の表現、足の運びの心地よさが特徴です。基本文の振り学を学びながら、ハワイのことも学びます。
 ▶7/11～の第2・3・4火曜、16:30～17:30 ▶受講料:9回 13608 円 ▶持ち物:Tシャツ、ゴムウエストのスカート ▶講師:露田勝子(マブナスタジオスタッフ)




No.046 心を伝える書道

暮らしに役立つ、そして日本の文化である書を通して自分の心を伝えます。ペン、筆、毛筆で書道を気軽に楽しく学びます。
 ▶7/12～の毎週水曜、①14:00～16:00、②18:00～20:00 ▶受講料:10回 15120 円 ▶持ち物:書道用具、デスクパ(楻紙) ▶講師:西村秋苑




No.503 やさしいジャズダンス

音楽に合わせて振り付けをします。
 ▶7/12～の毎週水曜、19:30～21:00 ▶受講料:11回 21384 円 ▶持ち物:動きやすい服装、タオル、ジャズシューズまたは上履き ▶講師:田山まさ子(H(アッシュ)所属、森本バレエ研究所(K's pro 所属))




No.061 とっても簡単! 洋裁

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。
 ▶7/13～の第2木曜、13:30～16:00 ▶受講料:3回 7128 円 ▶持ち物:布、裁縫道具 ▶講師:坂本菊江(坂本洋裁教室主宰)



No.518 フラメンコ 木曜クラス

一つの曲をじっくり深く学び、確実に自分のものにしていけるので、ゆっくりに着実にフラメンコを習得したい人に、ぴったりです。
 ▶7/13～の毎週木曜、19:15～20:15 ▶受講料:11回 21384 円 ▶持ち物:動きやすい服装、ヒールの大きい靴(上靴) ▶講師:永井真規子(フラメンコ舞踊家)




No.636 日本舞踊 花柳流

技術の基本はもとより、姿勢、立ち居振る舞いから美しい所作まで、初歩から丁寧に指導してまいります。
 ▶7/14～の第2・4金曜、13:00～15:00 ▶受講料:6回 12960 円 ▶持ち物:着物または浴衣、帯、足袋、履ひも ▶講師:花柳輔之助(花柳流本部役員)




No.619 紙粘土で作る小さな肖像人形

顔や手などの形のとり方を丁寧に指導。紙粘土と絵具を使って、親しい人や思い出の人の人形を作ります。
 ▶7/14～の第2・4金曜、13:30～15:30 ▶受講料:6回 14256 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:エプロン、タオル ▶講師:川口淳子(人形作家)




No.561 ドイツ語会話 上級

ドイツ人の日常生活を表現したテキストを使い、楽しくドイツ語を学びます。
 ▶7/15～の第2・3・4土曜、10:40～12:00 ▶受講料:5回 11340 円 ▶持ち物:辞書、テキスト ▶講師:和氣ハレン(ドイツ語講師)




No.517 フラメンコ ビギナーズクラス

基礎から学べるので、踊りの経験がない人もOKです。
 ▶7/15～の第1・3土曜、10:30～11:30 ▶受講料:5回 9720 円 ▶持ち物:動きやすい服装、ヒールの大きい靴(上靴) ▶講師:永井真規子(フラメンコ舞踊家)




No.900 ケセを手放して心地よい自分に!

身につけてしまった緊張やケセを手放し、自分にとって心地よく効率的な動き方を創りあげます。
 ▶7/15～の第1・3土曜、10:00～11:30 ▶受講料:5回 10800 円 ▶持ち物:動きやすい服、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.520 ～呼吸ひとつであなたも変わる～

インド伝統のハタ・ヨーガを楽しく学びます。
 ▶7/19～の第1・3土曜、15:15～16:45 ▶受講料:5回 9720 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:動きやすい服装 ▶講師:田原豊道(監修:日本ヨガ学会会長、平松美稚子(日本ヨガ学会教授)、池本里美(日本ヨガ学会教授))




No.575 実務書道

あて名書きなどのレイトアウトを学びます。
 ▶7/19～の第1・3火曜、10:00～12:00、▶受講料:5回 10260 円(賞状書き認定試験希望者は教材費 8879 円別途、教室で) ▶持ち物:上質紙(コピー用紙B4・3～4枚)、小筆、スクール、墨液 ▶講師:大村香雅(日本賞状士養成センター講師)




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してくれるので初心者も基礎からしっかり学べます
 ▶7/18～の第1・3火曜、①15:00～17:00、②18:30～20:30 ▶受講料:5回 16200 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.533 油絵を始める。デッサンやパステルを楽しむ

▶7/18～の第1・3火曜、18:30～20:30 ▶受講料:5回 11340 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:鉛筆、カッターナイフ、スケッチブック(F6)、練り消しゴム ※木炭デッサンやパステル画希望者は問合わせを ▶講師:白井嘉尚(静岡大学教授)




No.098 水墨画・墨彩画

▶7/19～の第1・3土曜、14:00～15:30 ▶受講料:5回 8100 円 ▶持ち物:毛筆、墨汁、顔彩、筆洗、筆拭き用タオル、白い小皿またはパレット、下敷き ※初回は貸し出しあり ▶講師:田口瑞美子(馬場水墨画会全国本部副会長)、鈴木静江(馬場水墨画会全国本部常任理事)




No.594 生田流宮城派箏曲 初級

わかりやすく箏の基本的演奏方法を身につけることができます。
 ▶7/19～の第1・3土曜、14:00～15:00 ▶受講料:5回 11880 円(平使用料 1620 円別途、教室で) ▶持ち物:箏爪(生田流の角爪、ない人は相談を) ▶講師:河合環美子(生田流宮城派師範)




No.525 楽しく手作り 鎌倉彫

初心者には、彫刻刀に慣れることから練習。慣れたら、日常の生活の中で使える作品を作成。
 ▶7/21～の第1・3金曜、13:30～15:30 ▶受講料:5回 11880 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:鉛筆(B)、ボールペン、あられ彫刻刀、歯ブラシ ▶講師:宮本孝子(鎌倉彫教授会師範)




No.066 簡単にできる和布パッチワーク

楽しく基礎から学べるパッチワーク教室。
 ▶7/21～の第1・3土曜、13:00～15:00 ▶受講料:5回 9720 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:裁縫道具、2B鉛筆、定規 ▶講師:池田美知子(文部科学省許可日本手芸普及協会会員、パッチワークカルト講師)



No.543 お勤め帰りの水彩画

初めての人にも、形のとり方、透明水彩の色の重ね方など、基礎から丁寧に指導。
 ▶7/21～の第1・3土曜、18:30～20:30 ▶受講料:5回 11340 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:藤浪瑛智(日本画家)




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。
 ▶7/22～の第2・4土曜、15:30～17:30 ▶受講料:5回 8100 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.608 初段を目指す囲碁教室

主要な定石、手筋など、基礎から学び、実践で実力をつけていきます。それぞれのペースで、初段を目指し頑張りますよ。
 ▶7/22～の第2・4土曜、13:00～14:30 ▶受講料:5回 11880 円(教材費別途、教室で) ▶講師:後藤勝(日本棋院学校囲碁指導員、囲碁七段)




No.510 初めてのタップダンス

基本ステップから丁寧に指導してまいります。
 ▶7/22～の第2・4土曜、13:45～14:45 ▶受講料:4回 8640 円 ▶持ち物:動きやすい服装、タップシューズ(1回540 円レンタル可) ▶講師:KUMI(HIRO タップダンススティディンストラクター)




No.501 エンジョイタップダンス

基本ステップから応用ステップまで学べます。
 ▶7/22～の第2・4土曜、15:00～16:15 ▶受講料:4回 8640 円 ▶持ち物:動きやすい服装、タップシューズ(1回540 円レンタル可) ▶講師:KUMI(HIRO タップダンススティディンストラクター)




No.600 初心者から経験者まで奏でようクラシックギター

▶7/22～の第2・4土曜、15:30～17:30 ▶受講料:5回 11880 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:クラシックギター、ギター足台(ない人は相談を)、5線紙、必ずスポンジ用のごと ▶講師:大槻泰(スペイン政府認定プロフェッショナルクラシックギタリスト)




No.610 子どもからプロ志望の人まで楽しいマンガ入門

実際の制作進行に沿って解説。
 ▶7/22～の第2・4土曜、15:30～17:30 ▶受講料:5回 11340 円 ▶持ち物:スケッチブック(B5～A4)、鉛筆、シャープペンシル(2B)、消しゴム、今までに描いた作品(あれば) ▶講師:たなかよし(漫画家)



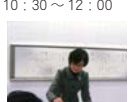
No.593 やさしい尺八

初心者は基礎から、入門コースでは情緒あふれる曲を学ぶことができます。
 ▶7/22～の第2・4土曜、15:00～16:00 ▶受講料:5回 11880 円 ▶持ち物:尺八(持っている人) 会場:高橋教所 ▶講師:鈴木橋寿(琴古流尺八師範)




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丁寧に指導してまいります。
 ▶7/24～の第2・4土曜、10:30～12:00 ▶受講料:5回 10260 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:ペン字・中学用ボールペン、毛筆=書道道具一式 ▶講師:杉枝慶慶(香道研究会之花會師範)



No.513 50代からの筋力UPとストレッチ

▶7/24～の第2・4火曜、【初級】10:30～11:30、【中級】11:40～12:40 ▶受講料:各5回 9720 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物、靴下 ▶講師:小林慶子(健康運動指導士、アクトリーダー・ライフコーディネーター)




No.531 暮らしの中のフレンチクラフト陶ナージュ

カリキュラムに沿って作りながら基本を指導。
 ▶7/29～の第2土曜、10:00～12:00 ※7/29は第5週 ▶受講料:2回 4752 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:布用はさみ、30cmものさし、プラスチック容器(のり用)、エプロン ▶講師:Atelier525(カルトナージュ作家)




No.539 水墨画 ～入門から経験者まで～

水墨画初心者のための入門講座。最初は何本を使っても、基礎からポイントを学びます。
 ▶7/31～の第1・3土曜、10:00～12:00 ※7/31は第5週 ▶受講料:5回 11340 円 ▶持ち物:顔彩、筆、墨汁または墨 ▶講師:廣住翠雲(馬場水墨画会全国本部常任理事、泉水墨画連盟理事)




No.089 中高年のためのリフレッシュ体操

ムリなく楽しく体を動かし、肩こりや骨盤のゆがみ、しなやかで丈夫に過ごせます。
 ▶7/31～の第1・3土曜、10:30～12:00 ※7/31は第5週 ▶受講料:5回 7020 円(ボール代1500 円別途、教室で) ▶持ち物:運動しやすい服装、運動靴、バスタオル、タオル ▶講師:池谷千史(健康体操ムーブ専任指導士)




No.598 手軽に楽しめる大正琴

童謡、民謡、叙情歌、演歌、洋楽など、幅広くレッスンします。
 ▶7/31～の第1・3土曜、【入門】13:00～14:00、【上級】14:00～15:30 ※7/31は第5週 ▶受講料:各5回 11880 円(教材費別途、教室で) ▶講師:高柳弘華(琴弘華会会長)



No.587 みんなで民謡(うた)

誰にでも気軽に歌える民謡(うた)。楽しく勉強してみませんか。
 ▶7/31～の第1・3土曜、13:00～14:30 ※7/31は第5週 ▶受講料:5回 11880 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:小型のテープレコーダー(持っている人) ▶講師:滝原佳花(越後フォークロア音楽事務所)




No.516 楊名時太極拳

立禅、スワイ手、八段錦という効果的な稽古の流れで、無理なく続けられる健康法です。
 ▶7/31～の第1・3土曜、13:00～14:30 ※7/31は第5週 ▶受講料:5回 9720 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.583 古城都のボイストレーニング

宝歌劇団の月組のトップスターとして長年活躍し、殿堂入りをした古城都の指導で、呼吸法を取り入れた本格的な発声法を学びます。
 ▶7/31～の第1・3土曜、15:00～16:00 ※7/31は第5週 ▶受講料:4回 10800 円 ▶持ち物:飲み物 ▶講師:古城都(Miyako'sカンパニー代表)



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。
 ▶7/31～の第1・3土曜、19:30～20:30 ※7/31は第5週 ▶受講料:5回 8100 円 ▶持ち物:大きめのバスタオル、汗ひきタオル、飲み物、動きやすい服 ▶講師:山本明美(PFA 認定ピラティス指導者)



No.536 水彩色鉛筆で手軽に描く

▶8/1～の第1火曜、13:00～15:00 ▶受講料:2回 4536 円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:スケッチブックF6(ワイフール入り)、練り消しゴム、24色水彩色鉛筆(4B、2B、HB)、カッター(鉛筆削り)、練り消しゴム、切れる筆、筆(筆先8号くらい)、画筆、ティッシュペーパー、バスタオルまたは不透明水彩ポスターカラー白 ▶講師:加茂野啓(日本水彩画会会員、静岡県水彩画協会委員(審査員))




No.049 プリザーブドフラワーアレンジ

キラッと輝くアレンジ作品を。
 ▶8/3～の第1木曜、10:30～12:30 ▶受講料:2回 4320 円(花材費1回3000 円) ▶持ち物:ワイヤーの切れるはさみ、持ち帰り用袋 ▶講師:大橋清子(スタジオフローリーチェ主宰)



No.768 英会話とお茶を楽しむ English and the Tea ceremony

茶道のおもてなしの精神に触れながら、日常英語を身に付けませんか。Let's enjoy chatting with English while having green tea.
 ▶8/5～の第1土曜、13:00～15:00 ▶受講料:2回 3240 円(和菓子:抹茶代2回700 円別途、教室で) ▶持ち物:懐紙、楊枝 ▶講師:橋ヶ谷宗友(表千家講師)



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eメールをさせていただきます。申し込み後、受講料をお振り込みください(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 係室」
 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)
 ※お振り込みの際に、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)