

入金年会費不要

# 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

秋から始めたい新講座、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

## 好きな模様でバッグを染める「摺型友禅染」体験

9月11日(月)、午前10時～・午後1時30分～



9月11日(月)、①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分  
■受講料/2430円(教材費2500円程度は別途、教室で)  
■講座番号/920  
■持ち物/カッターナイフ(刃先の角度が30°以下のもの)、汚れてもよい服装で参加を

「摺型友禅染」は、江戸時代中期に始まったと言われる技法で、摺り型を紙に貼って、色紙に染め、糊を塗って、糊が乾いたら、糊を剥がして、色紙を洗って、糊が落ちたところに、色紙の模様が残ります。この技法は、江戸時代中期に始まったと言われる技法で、摺り型を紙に貼って、色紙に染め、糊を塗って、糊が乾いたら、糊を剥がして、色紙を洗って、糊が落ちたところに、色紙の模様が残ります。

「おひるねアート」をご存じですか。寝転んだ赤ちゃんに背景や小物をつけて、真上から撮影する「わが子と一緒に作るアート写真」です。テレビや広告など、さまざまなメディアに取り上げられ現在、話題となっています。背景のアート作品は講師が2種類用意。撮影した写真のデータは、持ち帰れるのでインスタグラムなどのSNSにアップしたり、ポストカードに加工して季節のあいさつを送ったりして楽しめます。9/11(金)、10:30～12:30 ▶受講料:3240円 ▶持ち物:カメラ(携帯電話、スマートフォン可) ▶講師:DearMa'am おさきともみ(日本おひるねアート協会認定講師)



©2017 Ozaki Tomomi

### 1日講座 わが子と作るアート写真 おひるねアートに挑戦!

No.916

### 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。9/2(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 ～フラメンコを手軽に楽しむ～ 静岡版! スパニカ

No.925

フラメンコを手軽に楽しめる「スパニカ」が静岡から誕生しました!スペインの歌謡曲に合わせて、フラメンコ風に踊るリズムダンスで、身体が優れているため、激しそうな踊りながらもあきらめず、プリの良い軽快な曲に合わせて、カンパに全身を使って踊ることで、姿勢の改善や脳の活性化などに効果があります。9/20(水)、13:00～14:15 ▶受講料:1944円 ▶持ち物:動きやすい服装、運動靴(またはバレエシューズ)、飲み物 ▶講師:永井美穂子(フラメンコ舞踊家)



NEW ▶10/4～の第1・3水曜、13:00～14:15 ▶受講料:6回 11664円

### 1日講座 “押さない” “もまない” “ひっぱらない” 注目の「さとう式リンパケア」～下半身編～

No.898

「さとう式リンパケア」は、歯科医師が考案した簡単な健康法。老廃物の排出を促し、全身の循環の改善に役立つと現在、雑誌など多くのメディアで紹介されています。上半身と下半身を分けて骨盤周辺の筋肉をゆるめる体操で、腰の痛みや肩こりを解消します。「代謝UP・スタイルUPを目指したい」という人にもおすすめです。9/9(土)、14:00～15:30 ▶受講料:2160円 ▶持ち物:動きやすい服装(スカート不可)、バスタオル ▶講師:大石菜美子(さとう式リンパケアインストラクター、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師)



### 1日講座 魅惑のビーズジュエリー ～「オートクチュールビーズ刺しゅうジュエリー」～

No.053

大人の女性にふさわしい、上質で洗練されたビーズジュエリーを作ります。オートクチュール・コレクションの第一線で作られた制作に携わった関根瑞希さんのデザインを体験。刺しゅう枠にシルクオーガニックを張り作品を仕上げるフラワーのミニピンブローチ(2cm)または、レースに直接刺しゅうをするメタリックレースのブレスレットを作成。9/11(月)、10:00～12:00 ▶受講料:2160円(教材費:ミニピンブローチ=2268円、ブレスレット=2700円は別途、教室で) ▶持ち物:ハサミ、糸、レース ▶講師:松永昭子(楽習フォーラム本部専任教員)



### 1日講座 French&Italian Lesson 魚介のバリエア&リボンサラダ

No.018

レストランのプロの味を自宅で簡単に再現できるようレッスンをしましょう。新鮮な海の幸を使い、そのそまみを生かした「魚介のバリエア・サフラン風味」をメインに話題のサラダも作ります。フイコ(だし汁)のとろろ、サフランの使い方、各段階での火加減、フライパンを使って手軽においしく作るポイントを、県外でも人気の講師が指導。作った料理は、その場で味わえます。彩りが鮮やかな料理に華を添えるバリエアは、おもてなしの料理にぴったり。基本の作り方は同じなので、具材の組み合わせでバリエーションが広がるのも魅力です。9/16(土)、10:00～13:30 ▶受講料:3780円(食材費を含む) ▶持ち物:エプロン ▶講師:山由香里(「サロンド・パブリック」代表)



### 1日講座 初心者もすぐに踊れる社交ダンス

No.506

比較的低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ダンスを一日でマスターできるように指導してくれます。9/26(火)、10:00～11:00(火)、10:00～11:00(火) ▶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 ワンコインセミナー 週末から日曜日! 自宅でできるファスティング講座

No.923

「ファスティング」とは日本語で「断食」のこと。体内に溜まった老廃物の排出を促し、生活習慣病の予防やダイエットなどに役立つと近年、脚光を浴びている健康法です。「なぜ体にいいのかわからない」という疑問が、分りやすく解説。自宅で無理なく正しく行う方法を教えてくれます。体の内側から整えて、心身の健康を保つために取り入れておきたい健康法です。9/26(火)、10:30～12:00 ▶受講料:500円 ▶講師:小林一也、寺尾貴子(株)玄米酵素上級アドバイザー)



### 1日講座 ワンコインセミナー 美食同源 体の中から健康美人

No.924

「内側から輝くような美しさを手に入れるため」いつまでも若々しくイキキとあるために「日本型の食生活を積極的に取り入れる実践的なメソッドを紹介してくれます。日本食(和食)は健康と美容の両面で世界中から注目をされています。和食の代表ともいえるお米や発酵食品の旨さには、その栄養価の高さ、健康や美容に良い理由、魅力を分りやすく解説。自分自身や家族の健康と美容のために取り入れ、役立つ情報がいっぱい! 9/26(火)、13:00～14:30 ▶受講料:500円 ▶講師:小林一也、寺尾貴子(株)玄米酵素上級アドバイザー)



### 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。9/30(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 ～秋のアフターヌーンティーレッスン～ もみじとマスカットの紅茶を楽しむ

No.730

季節のフルーツ・マスカットの紅茶と、色鮮やかなもみじをブレンドした紅茶の美味しい入れ方を学びませんか? 手作りの洋梨のワッフルに豊かな香りの入った紅茶を味わいながら、講師や参加者とおしゃべりを楽しんでほしいです。さっと優雅なひとときを過ごせます。レシピを持ち帰れるので、自宅でもサロンの味を再現できます。秋限定の2種類の紅茶です。ぜひご参加を。9/30(土)、13:30～15:30 ▶受講料:3240円(紅茶・ケーキ代を含む) ▶講師:山由香里(「サロンド・パブリック」代表)



### 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、尿もれなどの原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役立つストレッチなどを教えてくれます。10/5(木)、13:00～14:30 ▶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 女性のためのマラソン講座

No.767

ランニングフォームのチェックを中心に、マラソンを完走するための走り方のコツや体作り、メンテナンス方法を分りやすく教えてくれます。自分一人黙々と走っているだけでは解決できない疑問やデメリットを払拭(はら)し、より快適で効果的な走り方を学びましょう。10/21(土)、10/21(土)、10:00～11:30 ▶受講料:2700円 ▶持ち物:動きやすい服装、ランニングシューズ、タオル、水分、デジカメまたはスマートフォン ▶会場:駿河城公園(詳細は後日お知らせ) ▶対象:女性 ▶講師:立川規子(元USAオリンピックコーチ)



### 2回講座 ペットシッター資格 認定講座

No.280

ペットシッターとは、飼い主が旅行や急な用事、病気などで留守にする時に代わりに散歩をさせたり、世話をする仕事です。講座では犬や猫との接し方、健康管理、飼育管理、人畜共通感染症、小動物の知識、営業開業方法、ペットの法律、仕事をはじめに必要となる知識や技術を学び、2日間環境省の定める動物取扱業(保管・訓練)の登録申請要件を満たす「ペットシッター」資格の取得を目指します。資格取得後は開業も。動物が好きで知識を広めたい人や、専門知識を生かしてペットシッターの仕事をしたい人におすすめです。9/16(土)、9/30(土)、13:00～17:00 ▶受講料:4800円(テキスト代4200円、登録認定料5000円) ▶講師:日本ペット協会専任講師



### 1日講座 心も体もリフレッシュ! 愛犬と一緒に「ドッグヨガ」

No.705

ドッグヨガとは、愛犬と一緒にヨガ。呼吸を合わせて五感を開き、コミュニケーションをとりながら絆を深めます。愛犬の体重を借りて行うことで、筋肉の深い部分まで鍛えることができる。犬種ごとに合うポーズもするので、筋肉の緊張やコリをほくすこともできます。10/23(月)、11:00～12:00 ▶受講料:2160円 ▶持ち物:首輪、リード、キャリーケース、マナーベルト(オスのみ)、アレルギーのある犬は体質に合うおやつ ▶対象:小型犬とその飼い主 ▶講師:REONA(フィジカルヨガインストラクター、トリマー、動物訓練士)



### 2回講座 ゲレンデ・デビューを目指す! 初心者のためのスキーレッスン

No.918

スキーの理論、基本動作、イメージトレーニングや簡単な脱力の方法などを、分りやすく指導。オフシーズンにできる練習で、体の使い方やバランス感覚を身に付け、1日に「イェディ」で開催予定の実践を目指します。用具の説明からしてくれるので、初心者にとっても、あなたのスキーデビューをサポートします。10/24(火)、11/28(火)、13:00～14:30 ▶受講料:5400円 ▶持ち物:水分、タオル、上履き、動きやすい服装 ▶講師:星七郎(全日本スキー連盟功労指導員、2016 静岡県シニアチャンピオン、星ノアカデミー代表)



### NEW 初心者のための らくらく三線演奏講座

No.929

古くから沖縄の音楽とともに親しまれてきた三線に挑戦してみませんか。調弦や楽器の持ち方、楽譜の読み方、基礎から分りやすく指導してくれます。国内外で幅広く活躍する講師が初歩からじっくり丁寧に教えてくれるので、「三線に全く触れたことが無い」「以前、習っていたけれど挫折してしまっ」という人など、ぜひチャレンジを! 10/3(火)、10:30～12:00 ▶受講料:6回 16200円(楽譜代500円別途、教室で) ▶持ち物:三線(1回500円でレンタル可) ▶講師:鈴木一行(琉球伝統舞踊集団「琉神」代表)



### NEW ゼロから始めるフランス語

No.215

実生活で起こる場面を想定して講座を進めます。「実際に通じるフランス語を習得したい」「フランスに行きたい」という人におすすめです。10/2(火)の毎週月曜、19:00～20:30 ▶受講料:10回 21600円(テキスト代別途、教室で) ▶講師:西田博子(県立高校非常勤講師)



### NEW おもてなしの英会話

No.562

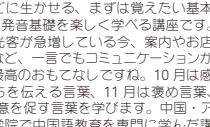
あいさつ、道案内、メールの書き方...、さまざまな場面を想定し、簡単なフレーズで自分の気持ちを伝えられるよう指導してくれます。10/4(水)の第1・3水曜、13:00～14:30 ▶受講料:6回 11664円 ▶持ち物:辞書 ▶講師:ジェフリー・アイン・ピント(英会話講師)



### NEW 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。10月は感謝の気持ちで伝える言葉、11月は敬愛の言葉、12月は注意を促す言葉を学びます。中国・アモイの大学院で中国語教育を専門に学んだ講師が分りやすく、丁寧に指導してくれるのでぜひチャレンジを! 10/4(水)の毎週水曜、18:00～19:00 ▶受講料:11回 22572円(教材費別途、教室で) ▶講師:寺尾千佳子



### NEW わが子と作るアート写真 おひるねアートに挑戦!

No.916

「おひるねアート」の撮影に挑戦。背景のアート写真は講師が用意。10月は「ハロウィン」11月は「2018年の年賀状」、12月は「クリスマス」をテーマに撮影。3カ月、同じテーマの撮影があることで、お子さんの成長の記録としても役立ちそうです。きれいに写すコツも分りやすく指導。講師がお子さんの目標の誘導もしてくれます。撮影した写真のデータは、持ち帰れるのでインスタグラムなどのSNSにアップしたり、年賀状に加工して新年のあいさつを送ったりして楽しめます。10/6(火)の第1金曜、10:30～12:30 ▶受講料:3回 12960円(テキスト代1500円別途、教室で) ▶持ち物:カメラ(携帯電話、スマートフォン可) ▶講師:Dear Ma'am おさきともみ(日本おひるねアート協会認定講師)



©2017 Ozaki Tomomi

### 1日講座 高い運動効果! トランポリンピクス

No.930

脂肪の燃焼を助け、筋力UPのためのトレーニングができる今話題の、ミニトランポリンのエクササイズに挑戦! 10/11(水)の第2・4水曜、13:00～14:00 ▶受講料:6回 9720円(道具使用料1800円別途、教室で) ▶持ち物:動きやすい服装、水分 ▶講師:立川規子(ガーディアン・トランポリン主宰)

### 1日講座

No.930

10/11(水)、13:00～14:00、10/19(木)、19:00～20:00 ▶受講料:1620円(道具使用料300円別途、教室で)

### 1日講座

No.930

10/11(水)、13:00～14:00、10/19(木)、19:00～20:00 ▶受講料:1620円(道具使用料300円別途、教室で)

