


NEW No.614 **里山ハイキング**

主に1000m以下の山を対象として、標高差約500mの行程を、登り、下り各3時間程度かけて歩きます。自然が豊かな山道をプロの登山ガイドの解説を聞きながら歩きます。歩き方も指導してくれるので、初心者にもおすすめです。

10月 遠山山 11月 栗ヶ岳 12月 浜石山


▶ ①10/11～の第2水曜、②10/18～の第3水曜(11月は第4週)▶③10/26～の第4木曜(11・12月は第3週)8:00～17:00 ▶受講料:3回 8748円(教材費1回3000円別途、現地)▶対象:75歳以上 ▶持ち物:雨具(上下分かれているもの)、ゴミ袋、飲み物、昼食、防寒着、タオル、行動食、ストック、ヘッドランプ、長そでシャツ、保険証、交通費 ※登山に適した靴でご参加ください▶講師:掛川義孝(公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド)



NEW No.620 **介護リハビリセラピスト**

介護を必要とする高齢者が、健康で美しく快適な生活が送れるよう、むくみの軽減など家庭で簡単にできるケアを習得します。ホームケアのスペシャリストを目指しませんか。

▶10/10～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)▶持ち物:動きやすい服装(膝上にあがるもの)、フェスティコ2枚 ▶講師:安藤美子(日本介護リハビリセラピスト協会会長) 寺尾真子



NEW No.621 **フォーチュナリー YUKIの幸せを呼ぶタロット入門**

「芸術と西洋文化の集大成」と言われるタロットを自分自身や未来の可能性を知るツールとして活用しませんか。ライターウエイト版の22枚の大アルカナカードを使い、実際に占断できるよう目指します。タロットの成り立ちや歴史、時代背景から詳しく説明。タロット占い師としてメディアでも活躍中の講師が、一枚一枚の絵に込められた意味とその読み解き方など初歩から詳しく解説してごきます。「カードの解釈が難しい」「うまくリーディングできないときがある」という課題も、すっきりと解決できるはずです。

▶10/7～の第1土曜、10:00～11:30 ▶受講料:3回 8100円(タロットカード代3500円、別途教室)▶講師:フォーチュナリー YUKI(タロット占い師)



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

「マスマジシャン」は、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対戦型カードゲームです。楽しみながら考えることで算数の力や理数力に考える習慣、コミュニケーション力を、伸ばせる人気を博しています。続けることで体から数学を覚え、小学校入学から中学入試レベルまでが身につきます。講師が丁寧に指導してくれるので初めてでも大丈夫。数学力が苦手でもUPさせられそうです。

▶10/14～の第2土曜、13:00～15:00 ▶受講料:3回 3240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 ▶9/9(土)、13:00～15:00 ▶受講料:1080円

NEW No.933 **心と体を整えるタイ式ヨガルーシーダットン**

ルーシーダットンとは、タイに古くから伝わる健康法です。簡便でシンプルな動きと独特の呼吸法で、心身のバランスを整え、動ける体を保つための筋力UPと柔軟性の向上を目指します。老廃物の排出を促すポーズも多く、代謝UPや美容にも役立ちます。イスも使って行うので、体が硬いにもおすすめです。

▶①10/20～の第3・4金曜、10:30～11:30、②10/18～の第3・4水曜、19:00～20:00 ▶受講料:①=6回 11664円、②=5回 9720円 ▶持ち物:水分、タオル、動きやすい服装 ▶講師:中村祐子(日本ルーシーダットン普及連盟マスター)




1日講座 ▶①10/20(金)、10:30～11:30、②10/18(水)、19:00～20:00 ▶受講料:1944円

NEW No.934 **～美と健康に役立てる～「和ハーブ」活用講座**

ヨモギ、シソ、ユズ、ドクダミ…日本の風土に育ち、日本人が古くから活用してきた和ハーブについて基礎から学びます。

10月は、「和ハーブの基礎概念と歴史」と「美肌ジェル」作り。防腐剤や保存料は一切使わず、和の蒸留水で肌の調子を整えるジェルを作成。11月は、「和ハーブの分類・名称・用語」と「和ハーブコールドール」作り。ハーブエキスたっぷり風邪予防や体を元気にさせるのに役立つシロップを作ります。12月は、「和ハーブの取り扱ひの基礎」と「和ハーブペーパー」作りです。

▶10/20～の第3金曜、13:30～15:30 ▶受講料:3回 7452円(テキスト代2160円、教材費1回500円別途、教室)▶1回受講の場合は受講料2700円 ▶講師:中村祐子(和ハーブ協会認定和ハーブインストラクター)



NEW No.819 **洋裁パターン(型紙)講座**


自分の体型に合った型紙を作ります。一年でパターン(型紙)の基礎(原理)の習得を目指します。

▶10/26～の第4木曜、13:30～16:00 ▶受講料:6回 14256円(受講セット代4356円別途、教室)▶持ち物:ものしり、道具セット ▶講師:坂本菊江(クレーイング坂本主宰)



No.515 **マインドフルネスヨーガ**

▶8/19～の第1・3土曜、13:30～15:00 ▶受講料:3回 5832円 ▶持ち物:動きやすい服装、フェスティコ1枚(ストレッチ用)、水分 ▶講師:深澤由佳子(ACSMアメリカスポーツ医学会ヘルスフィットネススペシャリスト、日本ヨーガ療法学会認定ヨガ教師)



No.068 **初めてのきもの和裁教室**

基礎の針の運びや縫い方から丁寧に指導。


▶8/21～の毎週月曜、①10:30～13:00、②14:00～16:30 ▶受講料:5回 9720円 ▶持ち物:縫針用糸、縫いの布、裁縫道具、机上うけ台、かばり ▶講師:美尾泰代(和裁教授)



No.563 **フリートークで英会話**

文化、旅行、食べ物…毎回テーマに沿ってフリートークを中心に進行。ゆとりとしたペースで学びます。英語を話す機会を増やしたい人におすすめです。

▶8/23～の第2・4水曜、14:40～16:10 ▶受講料:3回 6156円 ▶持ち物:辞書 ▶講師:ジェフリー・ティーン・ヒントン(英会話講師)



No.026 **ニイハオ中国語**

ビジネスに旅行に大活躍。生活に密着した中国語のテキスト「生活中国語」を使用し、中国標準語(北京語)を学ぶ講座です。


▶8/23～の毎週水曜、19:15～21:00 ▶受講料:6回 12312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.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。


▶8/24～の第2・4木曜、10:30～12:00 ▶受講料:3回 3564円(教本には必要に応じて別途、教室)▶講師:大石陽介(声楽家、パリトン歌手)



No.548 **墨彩画と絵手紙**

筆、墨、調色などの基本的な技法を学びます。絵手紙を描くこともできます。

▶8/24～の第2・4木曜、13:00～15:30 ▶受講料:3回 6804円 ▶持ち物:下敷き、顔彩、筆 ▶講師:廣住聖豊(馬駒水墨画会全国本部常任理事・泉水墨画連盟理事)



No.534 **のんびり楽しむ油絵～初歩から始めよう～**


▶8/25～の第2・4金曜、10:00～12:00 ▶受講料:3回 6804円(教材費別途、教室)▶持ち物:油絵道具一式、キャンバス、スケッチブック(F4～6)、鉛筆、消しゴム、エプロン、古布、新聞紙 ▶講師:加藤舞子(二紀会準会員、日本美術家連盟会員、女流画会協会)



No.544 **水彩画を楽しむ**

3か月に1作品のペースで制作。個別指導を中心に、丁寧に教えます。


▶8/25～の第2・4金曜、10:00～12:00 ▶受講料:4回 9072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.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。まずは、体験レッスンです。


▶8/26～の毎週土曜、13:30～14:30 ▶受講料:4回 8640円(教材費別途、教室)▶講師:ヴィットリッパ・ロッキ(イタリア語講師)



No.529 **深雪アートフラワー**

花の美しさを布に託した芸術的な造花です。

▶①8/28～の第4月曜、②8/26～の第4土曜、13:00～16:00 ▶受講料:各2回 4752円(教材費別途、教室)▶持ち物:ピンセット、目打、布用はさみ、ポンド、ワイヤー切りばさみ、筆(6号・15号) ▶講師:西米子(本部指定教室準教授)



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。

▶8/28～の第2・4月曜、19:30～20:30 ▶受講料:3回 5832円 ▶持ち物:運動靴(ラテンシューズ)、動きやすい服装 ▶講師:青木絵里(社団法人全日本ダンス協会認定ダンス講師)



No.601 **日本の笛 篠笛を吹く**

篠笛は、竹でできた美しい音色の楽器。笛を通して、日本古来の美しい旋律を楽しめる講座です。


▶8/29～の第1・3火曜、19:00～20:30 ▶受講料:3回 7128円(教材費別途、教室)▶講師:藤倉理生(監修・藤倉浩吉(方)、藤倉理博(担当講師))



No.557 **ヒントン先生の英会話**

実用的に簡単に使いこなせる英会話を学びます。聞き取ること、話すことを身につけましょう。


▶8/30～の第1・3水曜、14:40～16:10 ▶受講料:3回 6156円 ▶持ち物:辞書 ▶講師:ジェフリー・ティーン・ヒントン(英会話講師)



No.555 **ふる里の歴史と人物**

静岡県内の歴史の跡を振り返り、事件や文学、文化財や史跡を学習。人物の生きざまにスポットを当てます。


▶9/1～の第1金曜、10:00～12:00 ▶受講料:1回 2484円(教材費648円別途、教室)▶講師:佐野明生(日本バンクлуб会員)



No.816 **転倒防止、介護予防に役立つ「しぞ〜かでん伝体操」**

現在、当カルチャーセンターでは自主活動の皆さんが熱心に取り組んでいます。いつまでも健康で自立した毎日を送りたい皆さん。


▶9/1～の第1・3金曜、10:00～11:30 ▶受講料:1回 500円(会場使用料として)▶持ち物:動きやすい服装、上履き、水分、タオル



No.581 **暮らしの生け花 小原流**

季節の移り変わりや行事などのお花を生けてみましょう。


▶9/1～の第1・3金曜、15:30～20:00 ▶受講料:2回 3888円(花材費1回900円別途、教室)▶持ち物:花ばさみ、花包み ▶講師:辻節子(小原流研究員講師・静岡支部幹部)



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。


▶9/2～の第1土曜、15:30～17:30 ▶受講料:1回 2160円(教材費各回1500円別途、教室)▶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:高崎富美子(日本ソムリエ協会公認シニアワインアドバイザー)



No.547 **鉛筆デッサンと彩色(月1)**

誰もが慣れ親しんでいる鉛筆を使い、初心者でも楽しく絵を描きます。

▶9/4～の第3水曜、13:00～15:00 ※9/4は第1週 ▶受講料:1回 2268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、木炭紙大の画用紙、またはセント紙 ▶講師:八木教文(画家)



No.578 **いけばな草月流**


分りやすいカリキュラムで、四季を彩る花材のとり合わせ、植物と対話するよう、楽しみながらいけることが出来ます。

▶9/4～の第1・3水曜、15:30～20:00 ▶受講料:2回 3888円(花材費は別途、教室)▶持ち物:花ばさみ、花包み ▶講師:村田絵里(草月流師範会員)



No.535 **水彩絵画の基本**

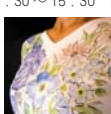
▶9/5～の第1・3火曜、10:30～12:30 ▶受講料:2回 4536円 ▶持ち物:スケッチブックF6(ヴィファール中目)、鉛筆(4B、2B、HB)、カッター(鉛筆削り)、練り消しゴム、透明水彩18色、オパール・パーマントレット(ない人は相談)▶講師:加茂幹彦(日本水彩画会会員、静岡県水彩画協会委員(審査員))



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々を絵付けをします。

▶9/6～の第1水曜、13:30～15:30 ▶受講料:1回 2700円(初回セット代10000円)▶持ち物:エプロン、半紙、雑巾 ▶講師:望月貴子(オランダザンズフォークアート講師)



No.552 **廣住聖豊の絵手紙～入門から経験者まで～**

ハガキの「お元気でですか」などのひと言に絵を添えて、すてきな手紙を描きましょう。

▶9/7～の第1・3水曜、10:00～12:00 ▶受講料:2回 4536円 ▶持ち物:顔彩、筆、墨、汁たは墨 ▶講師:廣住聖豊(馬駒水墨画会全国本部常任理事・泉水墨画連盟理事)



No.023 **暮らしに役立つ茶道「表千家」**

日常生活のなかで生かせる所作も学べます。


▶9/7～の第1・3水曜、10:00～12:30 ▶受講料:2回 2592円(和菓子・抹茶代2回700円別途、教室)▶持ち物:袱紗、袱紗のさみ、楊枝、懐紙、扇子(道具一式5000円ほど、希望者は購入可、教室)▶講師:梅ヶ谷宗友(表千家講師)



No.580 **基礎から学ぶ実用書道とペン習字**


楷書、行書の基本から毛筆、筆ペン、ボールペンの極意まで丁寧に指導。

▶9/7～の第1・3水曜、①10:00～12:00、②18:30～20:30 ▶受講料:2回 4104円(教材費別途、希望者のみ)▶持ち物:書道道具一式、筆ペン、ボールペン ▶講師:田中雀洋(静岡県書道連盟会員)



No.100 **デコラティブペイント**

▶9/7～の第1・3水曜、14:00～15:30 ▶受講料:2回 3456円(初回材料費10000円別途、教室)▶持ち物:雑巾、綿棒、つまようじ・3本、発泡トレイ、筆洗い容器、エプロン ▶講師:望月和子(アトリイ WAKO主宰、日本デコラティブペインティング協会講師会員)



No.735 **女性のための文章講座**

プロの文筆家を目指しませんか。「読む人に伝わる文章」を書けるよう、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。


▶9/15～の第3金曜、13:30～15:00 ▶受講料:1回 2160円 ▶講師:高木桂蔵(静岡県立大学名誉教授)



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(ごまようすく)などのほのぼのとした素朴な人形を作成。

▶9/20～の第1・3水曜、10:00～12:00 ▶受講料:1回 2376円(教材費別途、教室)▶持ち物:エプロン ▶講師:木下川進(張り人形作家(むむ人形))



申込方法 入会なし。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

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
静岡銀行佐馬町支店 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)

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、教室からのご連絡など、カルチャー事業推進のために活用しますが、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
静岡市東区伝馬町16-8
静岡銀行 5F 伝馬町通
〒420-0801 静岡市東区伝馬町16-8
TEL:054-205-4111 FAX:054-205-4112
営業時間:10:00～19:00(日祝日定休)