入会金 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が続々登場！

■申し込みは６面に！

静岡リビング新聞社 後援 テレビ静岡

1日講座 No.923 ワンコインセミナー 週末にからだリセット！ 自宅でできるファスティング講座

「ファスティング」とは日本語で「断食」のこと。体の中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。「なぜ体によいのか」「どのような効果があるのか」…、分かりやすく解説。自宅で無理なく正しく行う方法などを教えてくれます。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はいかがでしょう。

▶ 9/26(火)、10:30～12:00 ▶受講料:500円 ▶講師:小林一也、寺尾貴子〈(株)玄米酵素上級食アドバイザー〉

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。

▶① 9/26(火)、② 10/24(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〉

2回講座 No.280 ペットシッター士資格 認定講座

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、営業展開方法、ペットの法律…、仕事を始めるにあたって必要な準備や知識を学び、２日間で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「ペットシッター士」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:48000円(テキスト代4200円、登録認定料5000円別途、教室で) ▶講師:日本ペット協会専任講師

1日講座 No.018 French&Italian Lesson 魚介のパエリア&リボンサラダ

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、そのうまみを生かした「魚介のパエリア・サフラン風味」をメインに話題のサラダも作ります。ブイヨン(だし汁)のとり方、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。彩りが鮮やかで食卓に華を添えるパエリアは、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:山田由香里〈「サロン・ド・パリプレスト」代表〉

1日講座 No.524 ビーズと糸で作るおしゃれなブローチ

メタリックな糸とビーズで、おしゃれなブローチ(直径7cm程度)を作りませんか。かぎ針編みで仕上げるブローチは、秋冬の装いにもマッチしそうです。

▶ 10/4～の毎週水曜、10:00～12:00、10/11～の第2・4水曜、13:30～15:30の中でいずれか１日 ※日程の詳細は、問い合わせを ▶受講料:2160円(教材費850円別途、教室で) ▶持ち物:かぎ針５号 ▶講師:荻野加寿子、守屋美恵子〈編み物講師〉

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。

▶ 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〉

NEW No.929 初心者のための らくらく三線演奏講座

古くから沖縄の音楽とともに親しまれてきた三線に触れてみませんか。調弦や楽器の持ち方、楽譜の読み方…、基礎から分か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ゆ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をしてしまった」という人など、ぜひチャレンジを！

▶ 10/3～の第１・３火曜、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〈琉球伝統歌舞集団「琉神」代表〉

1日講座 No.767 女性のためのマラソン講座

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かりやすく教えてくれます。自分一人で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(ふっしょく)し、より快適で効果的な走り方を学びましょう。

▶① 10/21(土)、②11/18(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ホン ▶会場:駿府城公園(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 No.918 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

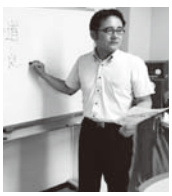
スキーの理論、基本動作、イメージトレーニングや簡単な筋トレの方法などを、分かりやすく指導。オフシーズンにできる練習で、体の使い方やバランス感覚を身に付け、1月に「イエティ」で開催予定の実践を目指します。用具の説明からしてくれるので、初心者にぴったり。あなたのスキーデビューをサポートします。

▶ 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、星スノーアカデミー代表〉

1日講座 No.924 ワンコインセミナー 美食同源 体の中から健康美人

“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イキとあるため”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すばらしさをはじめ、その栄養価の高さ、健康や美容に良い理由…、魅力を分かりやすく解説。自分自身や家族の健康と美容のために取り入れたい、役立つ情報がいっぱいです！

▶ 9/26(火)、13:00～14:30 ▶受講料:500円 ▶講師:小林一也、寺尾貴子〈(株)玄米酵素上級食アドバイザー〉



1日講座 No.925 ～フラメンコを手軽に楽しむ～ 静岡発！ スパニカ

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、身体に優しいため、激しそうな踊りとあきらめていた人など年齢を問わずだれでも楽しめます。ノリの良い軽快な曲に合わせ、カジュアル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もつながるそうです。

▶ 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:永井貴規子〈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

NEW No.916 わが子と作るアート写真お ひるねアートに挑戦！

「おひるねアート」の撮影に挑戦。背景のアート作品は講師が用意。10月は「ハロウィーン」、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、同じテーマの撮影もあるので、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かりやすく指導。講師がお子さんの目線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～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、スマートホンも可) ▶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

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。10月は感謝の気持ちを伝える言葉、11月は褒め言葉、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！

▶ 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 No.215 ゼロから始めるフランス語

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」「フランスに行ってみたい」という人におすすめです。

▶ 10/2～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 No.562 おもてなしの英会話

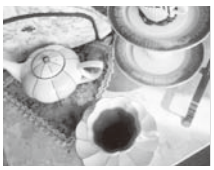
あいさつ、道案内、メールの書き方…、さまざまな場面を想定し、簡単なフレーズで自分の気持ちを伝えられるよう指導してくれます。

▶ 10/4～の第１・３水曜、13:20～14:30 ▶受講料:6回 11664円 ▶持ち物:辞書 ▶講師:ジェフリー・ディーン・ヒントン〈英会話講師〉

1日講座 No.730 ～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

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おいしい入れ方を学びませんか？手作りの洋梨のタルトと豊かな香りの入れたての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はいかがでしょう。きっと優雅なひとときを過ごせそう。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:山田由香里〈「サロン・ド・パリプレスト」代表〉



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 No.705 心も体もリラックス！ 愛犬と一緒に「ドッグヨガ」

ドッグヨガとは、愛犬と一緒に行うヨガ。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そう。犬種ごとに合うマッサージもするので、筋肉の緊張やコリをほぐすこともできます。

▶ 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〉

1日講座 No.903 クリスマスを彩る「マーブルアート リース」

今年のクリスマスは、いつもとちょっぴり違うおしゃれな「マーブルアート リース」で彩ってみませんか？岩手発祥のビー玉ワイヤークラフトの「マーブルアート」を、静岡で学べる貴重な機会です。窓辺や明かりの下などに飾ると、光に輝いて一層ステキ！お好みの色のビー玉をセレクトし、お気に入りのリースに仕上げましょう。

▶ 11/13(月)、13:00～15:30 ▶受講料:3240円(教材費1000円別途、教室で) ▶持ち物:ものさし、フェイスタオル１枚、あればラジオペンチ、ニッパー ▶講師:田形慶子〈マーブルアートマイスター〉

NEW No.930 高い運動効果!? トランポリンビクス

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と今話題の、ミニトランポリンのエクササイズに挑戦！

▶ 10/11～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〈ガーディオ・トランポリン主宰〉

1日講座 ▶① 10/11(水)、13:00～14:00、② 10/19(木)、19:00～20:00 ▶受講料:1620円(道具使用料300円別途、教室で)

岡田美術館で138年ぶりの夢の再会
「歌麿大作『深川の雪』と『吉原の花』鑑賞ツアー」

10月26日(木)、午前8時～

企画／リビングカルチャーセンター 旅行企画・実施／タビックスジャパン

喜多川歌麿「吉原の花」江戸時代寛政3～4年(1791～92ごろ)。©ワズワース・アセニアム美術館蔵

「138年ぶりの夢の再会 歌麿大作『深川の雪』と『吉原の花』をたっぷりと鑑賞しませんか？も原寸大の高精細複製画となって三部作並べて展示される貴重な機会です。

岡田美術館で開催中の「深川の雪」と「吉原の花」鑑賞ツアーを開催します。喜多川歌麿によって描かれた最高傑作と名高い肉筆画の大作「雪月花」三部作。明治期に海外へ渡ったといわれる作品で、このたびワズワース・アセニアム美術館所蔵の「吉原の花」をアメリカから迎え、５年前に再発見され話題を呼んだ「深川の雪」(岡田美術館収蔵)とともに、萩原敏司さんが同行。車中でこれらの作品に描かれているものの文様や風俗、変遷などについて、学会「きもの文化塾」講師として出演するなど多方面で活躍中のきもの研究家、紺文シルク会長の萩原敏司さんが同行。車中でこれらの作品に描かれているものの文様や風俗、変遷などについて、学会「きもの文化塾」講師として出演するなど多数の講師を務め、「開運！なんでも鑑定団(テレビ東京)」にきもの鑑定団(テレビ東京)にきもの鑑定士として出演するなど多方面で活躍中のきもの研究家、紺文シルク会長の萩原敏司さんが同行。車中でこれらの作品に描かれているものの文様や風俗、変遷などについて、学会「きもの文化塾」講師として出演するなど多数の講師を務め、「開運！なんでも鑑定団(テレビ東京)」にきもの鑑定団(テレビ東京)にきもの鑑定士として出演するなど多方面で活躍中のきもの研究家、紺文シルク会長の萩原敏司さんが同行。車中でこれらの作品に描かれているものの文様や風俗、変遷などについて、希少な資料をもとに分かりやすく解説してもらえるスペシャルなプランです。鑑賞がさらに楽しくなるはず！ たっぷり堪能してください。

■10月26日(木)、午前8時～
■旅行代金／1万3460円(入場料、昼食代を含む)
■講座番号／877
■定員／45人 ※最少催行人数26人
※申し込み後、旅行条件の詳細を明記した書面を送付します。事前に確認の上お申し込みを

【行程内容】静岡駅(午前8時)＝元・清水西友前(午前8時30分)＝清水IC＝東名高速道路＝沼津IC＝箱根神社(午前10時30分～午前11時10分)＝宮ノ下富士屋ホテル・別館「菊華荘」で箱根寄木膳(午前11時30分～午後1時)＝岡田美術館(午後1時10分～午後4時)＝御殿場IC＝東名高速道路＝清水IC＝元・清水西友前(午後5時30分)＝静岡駅(午後6時ごろ)

旅行企画・実施／株式会社タビックスジャパン 富士支店 観光丁長官登録旅行業第197号 総合旅行業務取扱管理者／池田敬哲 貸し切りバス会社／セイシン観光

【申し込み・問い合わせ】
タビックスジャパン 富士支店
(富士市横割本町2－17)
☎0545(61)3900
平日1年前9時～午後5時45分(土曜は午後1時まで)。日祝日は定休