

新たな年に挑戦したい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  
※12/28木～1/8月・祝は休館

リビングカルチャー			
静岡市駿河区伝馬町16-8			
静岡銀行・伝馬町通り			
〒420-0810		静岡市駿河区伝馬町16-8	
〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810
〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810
〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810
〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810
〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810
〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810	〒420-0810

申し込み後、1週間以内にお振込みください。(名前と講座名または講座番号№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」

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(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、担当講師も提供する場合があります。

## 大高輝美の世界を体感! フェルトのおひなさま

1月23日(火)、午後1時～



フェルト人形を国内外に定期的な手芸チームを巻き起こし、今もなお幅広い年齢層に多くのファンを持つ人形作家、大高輝美さんのスペシャル講座です。

3月3日のひなまつりには特別な思いがあるという講師から、フェルトの「おひなさま」作りをエピソードなども交えながら直接学べる貴重な機会です。

思わず笑顔になる、かわいさあふれる「おひなさま」を楽しく仕上げながら、大高輝美さんの世界を体感しましょう。

冊以上の著書もあり、いろいろなかわいらしいフェルトマスコット人形に、多くの少女たちが夢中で作っています。小さい時から作ってほしいという人も多いのでは。

■1月23日(火)、午後1～4時  
■受講料/2160円(教材費=3000円別途、教室で:キット一式代金)  
■講座番号/947  
■持ち物/筆記用具、裁縫道具(ハサミ、縫い針、まち針、糸)、ボンド、裁着、ようじ

### 1日講座 No.898 注目の「さとう式リンパケア」今からでも間に合う!花粉症対策

老廃物の排出を促し、全身の循環の改善に役立つ健康法。花粉症対策にもおすすめです。

▶1/27(土)、14:00～15:30 ▶受講料:2160円  
▶持ち物:動きやすい服装、手鏡 ▶講師:大石菜葉子(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 No.554 NHK大河ドラマから学ぶ歴史の虚実「西郷(せご)くま」

初回は、隆盛が育った西郷家について。2回目は、明治維新の中身に解説していただきます。

▶1/30(火)、②2/6(火)、13:30～15:30 ▶受講料:各2484円(教材費108円別途、教室で) ※2回セットの場合は4320円 ▶講師:佐野明生(日本ベンクラブ会員)

### 1日講座 No.793 映画黄金期の熱気を体感! オールスター映画 夢の饗宴

「オールスター映画」の名シーンや貴重な資料などを実際に紹介しながら作品について詳しく解説。石原裕次郎、吉永小百合、市川雷蔵、山本富士子、原節子、三船敏郎、佐田啓二、往年の名優に会えるかも。

▶2/2(金)、13:30～15:30 ▶受講料:1620円 ▶講師:小澤正人(映画解説者)

### 1日講座 No.918 グレンデ・デビューを目指す! 初心者のためのスキークレシアン実践編

グレンデで板の履き方など初歩から指導。基本姿勢や体の使い方、滑り方のコツを分かりやすくアドバイスしていきます。3～4人の少人数のグループに分かれてレッスンするので、初心者や「なかなか上進しない」という方におおすすめです。会場では、車のアクセスも良好で人数によっては静岡駅から直行バスも運行します。

▶1/30(火)、10:30～15:30 ▶受講料:7560円(税込料金3500円別途、現地で) ▶持ち物:スキー用具一式(レンタル可)、レンタル料は別途、現地で) ▶会場:スノータウンエリデュ(静岡県裾野市須山字藤原2428) ▶講師:星七郎(全日本スキー連盟助指 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.943 簡単、楽しい、おいしい! 発酵ライフ

古くから受け継がれてきた発酵の知恵を、現代の生活に取り入れませんか。栄養価を高め、料理の香りやうま味を増す発酵食品は、代謝や免疫力のUPに役立つ優れた食材です。発酵の恵みを生かし、料理などに取り入れる方法をアドバイスしていきます。

2月は、みそ作り。3月は、甘酒作り。4月は、だしのうま味実験と「みそまる」作りに挑戦します。

▶1/21(金)、②3/16(金)、③4/20(金)、13:00～15:00 ▶受講料:1回 2160円、3回セットは6000円(教材費各回1200円程度別途、教室で)  
▶持ち物:エプロン ▶講師:田中美幸(みそ教育研究家、「Do(ど)みそくらぶ」主宰)

### 1日講座 No.948 老舗職人から学ぶ ワタシの醤油づくり

約200年の歴史をもつ、木桶で仕込む伝統製法による醤油(しょうゆ)づくりを守る老舗職人が、家庭でもできるつくり方を伝授。醤油についての知識や管理の仕方などを学び、こだわりの麹(こうじ)と塩、水で仕込みます。その後自宅できちんと育て、世界に一つだけの「ワタシの醤油」の出来上がりを楽しめます。

▶2/3(土)、①10:30～12:30、②13:30～15:30 ▶受講料:1620円(教材費3000円別途、教室で。ピン代含む) ▶持ち物:エプロン、三角巾、約5kgのビンが入る持ち帰り用の袋 ▶講師:深谷允(醤油醸造8代目)

### 1日講座 No.527 高木裕子の津軽ごごん刺しステキな額絵づくり

「ごごん刺し」の第一人者である講師が壁掛けや置物として楽しめる額絵づくりを指導。

▶2/9(金)、10:00～12:00 ▶受講料:2376円(教材費1620円別途、教室で) ▶持ち物:糸きりばさみ、ものさし(30cm程度)、しつけ糸 ▶講師:高木裕子(木曜会主宰)

### 1日講座 No.934 ～美と健康に役立つ～ 「和ハーブ」活用講座

▶1/19～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、教室で) ※1回受講の場合は受講料2700円 ▶持ち物:裁縫セット(2月の月) ▶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)

### 1日講座 No.941 暮らしを彩る「月イチ いけ花」

花をいけるポイントやコツを知っているだけで、暮らしを花で気軽に彩れます。多様な方にもおすすめです。

▶1/20～の第3土曜、10:00～12:00 ▶受講料:3回 5184円(教材費1回1000円程度別途、教室で) ▶持ち物:花ばさみ、花瓶、雑巾 ▶講師:松村直美(華道家元池坊静阿弥)

### 1日講座 No.945 風にゆれ、光に映える美はじめてのポジャギ

独特の色彩と透け感の美しさから、布のステンドクッションともいわれる韓国のパッチワーク「ポジャギ」。600年前から暮らしの中にも使われてきた、韓国の伝統手芸です。一人一人のペースに合わせた丁寧な指導で、基本的な技法を学び小品から大きな作品を作ります。

▶1/19～の第3金曜、①10:00～13:00、②13:00～16:00 ▶受講料:3回 14580円(教材費1作品約2000円別途、教室で) ▶持ち物:定規(メモリが以外にしているもの)、ハサミ(プラスティック以外)、筆記用具、A4サイズノート、カティングボード(ハサ、ボードなど希望者は1000円～ご購入可、教室で) ▶講師:田形典子(講師)「ホワイアン」ホワイアン」主宰、ポジャギ工房 koe 講師)

### 1日講座 No.365 おしゃれに变身! 一開張り茶筒づくり

茶筒に和紙や布などを張り、おしゃれにリメイクします。見違えるほど立派に变身!

▶2/15(木)、10:30～12:00 ▶受講料:1440円(教材費300円別途、教室で) ▶持ち物:エプロン、えんぴつ、雑巾、新聞紙、茶筒(希望者は50円)で講師から購入可 ▶講師:望月和子(「アトリエ WAKO」主宰)

### NEW No.922 旅に、おもてなしにニイハオ! からせらから学ぶ楽しい中国語

中国・廈門(アモイ)の大学院で中国語教育を専門に学んだ講師が指導。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分かりやすく教えてください。

▶1/17(水)～の毎週水曜、18:00～19:00 ▶受講料:10回 20520円(教材費300円別途、教室で) ▶講師:寺尾千佳子

### NEW No.939 足裏セルフケア 若石(じゃくせき)健康法

▶1/25～の第2・4木曜、10:30～11:30 ▶受講料:5回 8100円(教材費200円別途、教室で) ▶持ち物:動きやすい服装、タオル、水分、健康踏み竹(希望者は300円程度で講師から購入可) ▶講師:山梨幸代(国際若石健康研究会認定プロ) ▶1/25(木)は、一日講座も開催。詳細は問い合わせを

### NEW No.938 チェコメントで作るアクセサリ「モンダンズステッチ」

新しいピースの世界を楽しんで。 ▶1/26～の第2・4金曜、10:00～12:00 ▶受講料:5回 10800円(教材費は作品により異なります。参考価格:初回は3996円別途、教室で) ▶持ち物:ハサミ、ビーズマット、老眼鏡(必要なし) ▶講師:山本智世(アトリエ Happy Space 代表)

### NEW No.620 介護リンパセラピスト

ホームケアのスペシャリストを目指します。

▶1/23～の第4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(膝上にあがるもの)、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

### NEW No.037 英語でお話を読もう!

オー・ヘンリーの短編小説「The Gift of the Magi」を原文で読みます。プレゼントを買ったために、互いに自分のおちばい大切な宝物を手放してしまつた夫婦の愛の物語です。

▶1/23～の毎週火曜、13:30～15:00 ▶受講料:全6回 12960円 ▶持ち物:辞書 ▶講師:香沼裕乃(英日翻訳家)

### NEW No.620 介護リンパセラピスト

ホームケアのスペシャリストを目指します。

▶1/23～の第4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(膝上にあがるもの)、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

### NEW No.620 介護リンパセラピスト

ホームケアのスペシャリストを目指します。

▶1/23～の第4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(膝上にあがるもの)、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

### NEW No.620 介護リンパセラピスト

ホームケアのスペシャリストを目指します。

▶1/23～の第4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(膝上にあがるもの)、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