

入会金
年会費
不要

リビングカルチャー 受講生募集

見学・体験・
途中入会も
できます


あなたの「始めたい」を応援！

静岡リビング新聞社 後援 テレビ静岡

1日講座 No.898
“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～

「さとう式リンパケア」とは、歯科医師が考案した簡単な健康法。老廃物の排出を促し、全身の循環に役立つと現在、雑誌など多くのメディアで紹介され注目を浴びています。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、腰の痛みを改善する体操など、「代謝アップ・スタイルアップを目指したい」という人にもおすすめです。


▶ 7/7(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:大石美子(さとう式リンパケアインストラクター、はり師・さゆう師・あん摩マッサージ指圧師)



2日講座 No.524
おしゃれに布をリサイクル
裂き布と麻ひもで作るバッグ

愛着のある思い出の布や使わなくなった布をバッグに生まれ変わらせませんか。麻ひもと組み合わされば、夏にピッタリのエコでおしゃれなバッグが作れます。

▶ ① 7/11(水)・7/25(水) ② 7/18(水)・8/1(水) ③ 8/8(水)・8/22(水)、10:00～12:00 ④ 7/11(水)・7/25(水) ⑤ 8/8(水)・8/22(水)、13:30～15:30 ▶ 受講料:4320円(麻ひも代=1玉230円～別途、教室で) ▶ 持ち物:余っている布(古いブラウス、Yシャツなど)、かざ針(7号)、はさみ ▶ 講師:荻野加寿子・守屋美恵子(編み物講師)




1日講座 No.945
涼しき倍増！光に透け
風になびくボジャギで風鈴

独特の色彩と透け感が魅力で、布のステンドグラスともいわれる韓国のパッチワーク「ボジャギ」。夏の風物詩、風鈴の短冊部分はこのボジャギでアレンジして、清涼感あふれるオリジナルを作ってみませんか。

光に透け、風になびくボジャギで風鈴の音。涼しさを目と目で感じてはいかがですか。夏のインテリアとしてもお部屋をすてきに演出してくれそうです。


▶ 7/20(金)、10:00～12:00、13:00～15:00 ▶ 受講料:3240円(材料費2376円別途、教室で ※ 針、糸各1本付き) ▶ 持ち物:なし ▶ 講師:田形典子(アトリエ「花イイトアン」) 主催、ボジャギ工房 koe(講師)



1日講座 No.527
高木裕子の津軽こぎり
ステキな顔絵づくり

「こぎり刺し」の第一人者である講師が、図案の見方や刺し方などを初心者にも分かりやすいよう、基礎から丁寧に指導。壁掛けや置物として楽しめる顔絵を作ります。


▶ ① 7/13、②8/10、10:00～12:00 ▶ 受講料:2376円(教材費1620円別途、教室で) ▶ 持ち物:糸(赤・白・黒、おのし30cm程度)、しつけ糸 ▶ 講師:高木裕子(文庫会主宰)



1日講座 No.580
基礎から学ぶ実用書道とペン習字
はじめての字絵「般若心経」

わずか300字足らずの中に仏教の教義の神髄が説かれているという「般若心経」を写経してみませんか。「一度写経をしてみたいけれど、お寺に行くのは敷居が高い」という人におすすめです。

▶ ① 7/19(水)、②8/2(木)、10:00～12:00 ▶ 受講料:2052円(半紙、筆、お手本などの教材費500円別途、教室で) ▶ 講師:田中俊洋(静岡県書道連盟会員)



1日講座 No.960
ランニング・ウォーキングにつながる
小林祐太の体幹トレーニング

最近さまざまな媒体で「体幹」の重要性を耳にすることが多いのでは？ この体幹を鍛えて自身のランニングやウォーキングの変化を実感してみませんか。

トリアスロン世界選手権出場経験をもち、国内外の大会で賞にも輝く実績をもつ講師が、自らの経験をもとに丁寧に指導。軸が安定することで、ランニングは無駄な動きが安くなり、効率の良い走りになります。ウォーキングは疲れにくくなり、転倒防止などにも役立ちます。


▶ 7/24(火)、10:30～11:30、13:00～20:30 ▶ 受講料:2160円 ▶ 持ち物:動きやすい服装、飲み物 ▶ 講師:小林祐太(トリアスロン選手、So Juiceオーナー)



1日講座 No.924
夏バテ予防に最適！
玄米麺でパワーアップ塩麹(こうじ)づくり

万能調味料と言われる玄米の塩麹。フームとなり、すでに活用している人も多いことでしょう。講座では、さらにカラダが喜ぶ「玄米麺」を使った塩麹を作ります。麹がなぜ健康と美容に良いのか？ その魅力や効能なども秘められたパワーについて学びながら、塩麹を仕込みます。この夏を乗り切るためにも活躍してくれそうです。


▶ 7/24(火)、10:30～12:00 ▶ 受講料:1620円(材料費込み) ▶ 持ち物:筆記用具 ▶ 講師:富中雅規(健康管理士 一般指導員)



1日講座 No.924
簡単！安心！カラダにうれしい
玄米発酵液でつくる豆乳ヨーグルト

ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な玄米。炊いて味わうばかりではなく、発酵液としても活用できます。講座ではこの玄米発酵液を使って、話題の豆乳ヨーグルトを作ります。動物性のヨーグルトと比べ、植物性のためコレステロールや脂肪分も少なく、健康にはより効果的で良いことづくしです。健康と美容に関心のある人におすすめです。


▶ 7/24(火)、13:30～15:00 ▶ 受講料:1620円(材料費込み) ▶ 持ち物:筆記用具、空のペットボトル、あれば保冷材 ▶ 講師:富中雅規(健康管理士 一般指導員)



1日講座 No.687
俳優・奥野晃士と読む「羅生門」

お茶を片手に、SPACの俳優・奥野晃士さんと演劇の台本を声を出しながら読み、楽しみましょう。毎回好評の講座ですが、今回読むのは、芥川龍之介の「羅生門」です。ある日羅生門で雨宿りをしていた下人が、死体の髪を毛を抜く老婆と出会う。生活のためという老婆の話を聞きながら、次第に善悪が揺れ動く主人公の気持ちを描いた短編小説です。黒沢明監督により映画化された、世界的に高い評価を受けた名作の世界へ。

▶ 7/25(水)、13:30～16:00 ▶ 受講料:2160円(コピー代込み) ▶ 講師:奥野晃士(SPAC 俳優)



1日講座 No.655
ウィーンの優雅な刺しゅう
ブチアーン

華麗に咲く小さなバラを一輪刺して、基礎をマスターできるような指導してくれまます。


▶ 7/17(火)、13:30～15:30 ▶ 受講料:3780円(教材費1500円別途、教室で) ▶ 持ち物:裁縫道具一式 ▶ 講師:若本勝代、今井立子(ブチアーン刺しゅう協会認定講師)



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ドダンスを一日でマスターできるような指導してくれまます。


▶ 7/24(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(ダンスワールドハルズ教員)



1日講座 No.956
就労支援員 養成講座

「就労支援員」をご存じですか。「働きたい」という就労意欲のある学生や転職希望者、障がい者などを採用に向けてサポートしていく仕事です。新しい分野を知ること、またこれまでと違う道が開けるかも知れません。経験豊富な講師陣が実践も取り入れながら、しつかり修了までサポート。受講後、修了証明書が発行されます(全7回講座)。まずは、同講座の概要を講師がテキストを使用しながら丁寧に説明してくれます。あなたも一歩を踏み出してみませんか。

▶ 8/8(水)、18:30～20:00 ▶ 受講料:1620円(テキスト代1200円別途、教室で) ▶ 持ち物:筆記用具 ▶ 講師:神山由紀(一般社団法人 精神相談・心理教育・就労支援センター長)




1日講座 No.968
精神保健福祉士から学ぶ
親子でセルフカウンセリング

不登校や引きこもりなど、いじめ悩みを抱える学校やご家庭が多いと聞かれます。社会や家庭環境、子どもとの接し方など、多くの要因が絡んでいるように。福祉の専門家としてこれらの解決を目指す精神保健福祉士から、不登校や引きこもりなどの予防、改善法、学校での自分の居場所の見つけ方など、今後具体的に取り組んでいけることが学べる貴重な講座です。

親子のコミュニケーションは？ 良い家族関係を築くには？ <多くの実績を持つ講師が丁寧に指導してくれます。この夏休みに親子で学んでみませんか。>


▶ 8/24(金)、13:00～15:00 ▶ 受講料:2160円 ※ できれば親子で参加可。父兄のみも可 ▶ 持ち物:筆記用具 ▶ 講師:八木清実(国家資格 精神保健福祉士)



1日講座 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。


▶ 7/30(月)、19:30～20:30 ▶ 受講料:1620円 ▶ 持ち物:大きめのバスタオル、動きやすい服、飲み物 ▶ 持ち物:動きやすい服、金具のついていない上履き ▶ 講師:山本明美(PFA認定ピラティス指導者)



NEW No.952
ゼロから始めるプログラミング

2020年度から小学校においてプログラミング教育が必修化されます。IT技術に触れおくことは将来大きな助けになるはず。スクラッチやラズベリーパイなどを使ったプログラミングを、本職のプログラマーが作品制作を通してパソコン操作など基礎から丁寧に指導。


▶ 7/27(土)～の第2・3・4月曜 ① 7/11～の第2・3・4水曜、16:30～18:00 ▶ 受講料:9回 2328円 ▶ 対象:小4～中3 ▶ 持ち物:筆記用具 ▶ 会場:iway.jp(静岡市葵区太田町12、仲野ビル2階) ▶ 講師:井村博(いway.jp代表、システムエンジニア、統計士)



NEW No.953
初めてでも、知識がなくてもOK！ 簡単！ホームページ作成

ブログ感覚で作成できる人気のWixを使い、それ専用の目的に沿ったホームページづくりを目指します。専門知識は必要なく、多彩なジャンルの本格的テンプレートを利用して、思い通りのホームページができてきます。指導してくれまます。


▶ ① 7/9～の第2・4月曜 ② 7/11～の第2・4水曜、18:00～19:30 ▶ 受講料:全6回 19440円(PC使用料込) ▶ 対象:中1～のPC経験のある方 ▶ 持ち物:筆記用具 ▶ 会場:iway.jp(静岡市葵区太田町12、仲野ビル2階) ▶ 講師:井村博(いway.jp代表、システムエンジニア、統計士)



NEW No.562
ビギナーズのための英会話

外国人とのコミュニケーションで言いたいことがうまく伝わらず、もどかしい思いをした経験のある人も多いのでは。簡単なフレーズで自分の気持ちを伝えられるよう、レッスンの中でさまざまな場面を想定し、語彙力や表現力を身に付けます。スタートラインを一緒に基礎を学び直しながら、基本の日常英会話を中心にゆっくりとしたペースで学びます。

▶ 7/4～の第1・3水曜、14:40～16:10 ▶ 受講料:6回 12312円 ▶ 持ち物:筆記用具、辞書 ▶ 講師:ジェフリー・ディーン・ヒントン(英会話講師)



NEW No.646
箏に親しむ

箏に親しむ。親しみながら美しい音色を楽しみましょう。


▶ 7/13～の第2・4金曜、11:00～11:40 ▶ 受講料:6回 14256円(準使用料1944円別途、教室で) ▶ 講師:石川歌水(監修・生田流大師範)、佐藤千佳子(生田流師範)



NEW No.620
家庭でできるケアを習得 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。


▶ 7/10～の第2火曜 ※ 8月は第4週(8/28)、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(膝上にあるもの)、フェイスタオル2枚 ▶ 講師:安藤美津子(日本介護リハビリセラピスト協会会長、寺尾貴子(介護リハビリセラピスト)



NEW No.053
魅惑のビーズジュエリー

ビーズステッチ、ジュエリークッション、マクラメジュエリー、ソウタシエ、ビーズ刺繍ジュエリーなど、さまざまな技法が学べます。初心者は手作りを楽しむを、資格取得を目指す人は専門的な知識を基礎から、一人一人に合わせてペースでレッスンを進めます。魅惑のビーズの世界を楽しみましょう。

▶ 7/9～の第2・4月曜、10:00～12:00 ▶ 受講料:4回 8640円(教材費1作品0品3000円別途、教室で) ▶ 持ち物:ハサミ、ビーズマット ▶ 講師:松永昭子(楽習フォーラム・本部専任教員)



NEW No.566
静岡を英語でガイド

外国からのお客さまを迎えたときに、静岡の紹介や案内ができるよう、場面ごとの会話を練習。静岡の魅力や文化をわかりやすく、楽しくご紹介してもらえよう。歴史や自然の知識と理解を深めます。ホームステイの受け入れや外国人との交流を深めるのに役立つ英語力を伸ばしましょう。

7月「富士山」「富士山の自然」。8月「富士山本宮浅間大社」「柿田川」。9月「三保の松原」「日本平」について。

▶ 7/3～の第1・3火曜、13:30～14:30 ▶ 受講料:6回 13608円(教材費は別途、教室で) ▶ 持ち物:辞書 ▶ 講師:小野田幸子(国土交通省通訳案内士)




NEW No.963
クセ字、悪筆お悩み解消！
大人のためのやり直し習字

キレイな字を書きたいけれど、クセ字、悪筆だからと諦めていませんか。クセ字は頭の中に焼き付いた「文字の崩れ」が原因だとはいけません。まずは自分の文字を見つめ、クセを知ることでう達の近道です。苦手意識を克服して美しい文字を目指しましょう。

毛筆、筆ペン、ボールペン、鉛筆から選択可。昇段試験にも挑戦できます。


▶ 7/19～の第1・3水曜、18:30～20:30 ▶ 受講料:5回 10260円 ▶ 持ち物:使い慣れた筆記用具 ※ 筆、半紙、墨は教室販売あり ▶ 講師:吉住皓月(書道協会所属)



NEW No.903
～光と色彩のハーモニー～
「マープルアート」初級コース

色とりどりのビーズをワイヤーで編むことによって表現が無限に広がる、魅力の「マープルアート」。アレンジやペーシング、ルームアクセサリーなど7回制作でビーズを美しく飾り立てる特許技術が学べる「固定のための基礎講座」です。毎回楽しく作品作りを楽しんで習得できます。


▶ 7/11～の第2・4水曜、13:00～16:00 ▶ 受講料:全7回 22680円(教材費1作品1512円～2268円別途、教室で) ▶ 持ち物:もなし ※ 道具セット5000円は初回教室で販売 ▶ 講師:田形優子(マープルアートマイスター)



NEW No.515
心と体をゆるめる 健康ヨーガ

心と体をゆるめる、緊張を解放し、より快適な生活が送れるようセルフコントロールのテクニックを学びます。ヨガの呼吸法と体軸のコントロールを組み合わせて、自律神経調整や認知症予防の効果も期待できます。

▶ 7/21～の第1・3土曜、13:30～15:00 ▶ 受講料:5回 9720円 ▶ 持ち物:動きやすい服装、フェイスタオル1枚(ストレッチ用)、飲み物 ※ ジュースは不要 ▶ 講師:深澤由佳子(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ教師)



NEW No.046
心を伝える書道
古の特別講座

源氏物語や小倉百人一首を筆ペンやペンで書きます。美しい字を書くためのポイントや意識することを分かりやすく指導。

▶ 7/11～の第2・4水曜、14:00～16:00、18:00～20:00 ▶ 受講料:6回 9072円 ▶ 持ち物:筆ペン(中学)、デスクマット ▶ 講師:西村秋苑

